DOI: <http://dx.doi.org/10.33846/sf00000>

HUBUNGAN PENGETAHUAN MENSTRUASI DENGAN PERILAKU KESEHATAN REMAJA PUTRI

Juanita Setiawan^{1)*}, Haria Anggraeni²⁾ Mila Ameliana³⁾, Neng Romsilah⁴⁾

1234 Prodi D3- Kebidanan, STIKes Permata Nusantara, Indonesia

Abstrak

Permasalahan yang dihadapi remaja putri, khususnya di negara berkembang, adalah kurangnya pengetahuan tentang menstruasi dan menarche. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pengetahuan menstruasi dengan perilaku kesehatan menstruasi pada remaja putri di SMPN 1 Mande Kabupaten Cianjur. Penelitian ini menggunakan desain penelitian survei analitik dengan pendekatan cross sectional dengan jumlah responden 60 orang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 66,7% siswi mempunyai pengetahuan cukup tentang menstruasi dan 68,3% mempunyai perilaku kesehatan menstruasi yang baik, serta terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan menstruasi dengan perilaku kesehatan remaja putri dengan nilai p value sebesar 0,000.

Kata kunci: Menstruasi; Pengetahuan; Perilaku; Remaja

Abstract

The problem faced by young women, especially in developing countries, is a lack of knowledge about menstruation and menarche. This study aims to determine the relationship between menstrual knowledge and menstrual health behavior in adolescent girls at SMPN 1 Mande, Cianjur Regency. This study uses an analytical survey research design with a cross-sectional approach with 60 respondents. The results showed that 66.7% of female students had sufficient knowledge about menstruation, and 68.3% had good menstrual health behavior. There was a significant relationship between menstrual knowledge and adolescent girls' health behavior with a p-value of 0.000.

Keywords: Adolescence; Behavior; Menstruation; Knowledge

*email korespondensi: juanita@stikespernus.ac.id

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa perubahan yang ditandai dengan perubahan pada tubuh, berlangsung antara 10 hingga 19 tahun, dan merupakan masa matangnya sistem reproduksi manusia (Meilan, 2019). Tanda-tanda pubertas ditandai dengan payudara yang mulai membesar, pinggul yang membentuk, dan rambut yang tumbuh di area tertentu (Ningsih & Yulianti, 2016). Menstruasi merupakan proses di mana darah mulai terlihat di dalam rahim (Nuraini, 2018). Problem yang dihadapi remaja putri terutama di negara berkembang yaitu masih minimnya taraf pengetahuan perihal menstruasi atau menarche (Chandra-mouli & Patel, 2020). Banyak gadis muda mengalami kram, yaitu nyeri di daerah perut bagian bawah yang terkadang menjalar ke pinggul, punggung bawah, atau kaki, selama siklus menstruasi (Afnis, 2018). Nyeri tersebut di 50% wanita mengalaminya, tetapi hanya sekitar 10% dari yang mengalami rasa sakit yang begitu hebat sehingga membutuhkan obat untuk mengatasinya. Rasa sakit itu biasa disebut dengan dismenorea primer.

Dismenorea primer ditimbulkan adanya kontraksi yang kuat dari otot-otot rahim, yang menghilangkan lapisan rahim yang tak lagi diharapkan. Dismenorea primer ditimbulkan dari bahan kimia alami yang disebut prostaglandin yang dihasilkan oleh endometrium. Prostaglandin merangsang otot polos dinding rahim untuk berkontraksi sebagai akibatnya rasa sakit atau ketidaknyamanan pada perut bagian bawah (Saribanon, 2017). Dari satu remaja ke remaja berikutnya, ketidaknyamanan menstruasi ini menyebabkan perilaku yang berbeda-beda, seperti perilaku membersihkan diri, menyembunyikan pakaian kotor di laci atau sudut lemari, dan tidak mau melakukan aktivitas sehari-hari (Komariyah, 2018).

World Health Organization (2019) melaporkan jumlah remaja di dunia mencapai 1,2 miliar, sedangkan data seorang remaja dari Badan Pusat Statistik (2019), dilaporkan mencapai 66,94 juta jiwa serta remaja putri. Badan Pusat Statistik melaporkan jumlah remaja di Cianjur Jawa Barat 19,98 juta dengan jumlah remaja perempuan tercatat 97.049 jiwa serta remaja laki – laki sebesar 102.839 jiwa. Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2018), tipikal usia menstruasi perempuan di Indonesia adalah 12 tahun sebesar 60%, 2 tahun sebesar 2,6%, 11 tahun sebesar 30,3%, dan 13 tahun sebesar 30%. usia 13 tahun, sisanya mulai menstruasi.

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya, korelasi tertinggi antara pengetahuan kesehatan menstruasi dengan perilaku ditemukan pada 49 mahasiswi (45,80%). Para siswa ini memenuhi kriteria pengetahuan yang

baik dan kriteria perilaku kesehatan yang baik. Kategori baik (pengetahuan) kurang (perilaku) dan cukup (pengetahuan) buruk (perilaku) yang terdiri dari 1 siswa (0,93%) merupakan yang terendah dari segi pengetahuan dan perilaku, dengan usia terbesar berada di antara usia 12 dan 13 tahun.

Menurut studi pendahuluan studi yang telah dilakukan oleh peneliti dari hasil wawancara kepada 5 orang siswi kelas 7 dan didapatkan hasil yaitu 5 remaja putri mencuci tangan sebelum dan sesudah mengganti pembalut, 3 dari 5 orang remaja putri mengganti pembalut 3-4 kali sehari, 2 dari 5 orang remaja putri tidak memakai celana dalam yang menyerap keringat, 4 dari 5 orang remaja putri mengetahui akibat tidak hygiene, 3 dari 5 orang remaja putri membungkus pembalut sebelum dibuang ke dalam tempat sampah, dan 5 orang remaja putri langsung mengganti celana dalam yang terkena darah saat menstruasi. Alasan peneliti akan melakukan penelitian di kelas 7 belum mengetahui sejak dini tentang pengetahuan dan perilaku kesehatan mengenai menstruasi. Tujuan dalam penelitian ini adalah mengetahui hubungan antara pengetahuan menstruasi dengan perilaku kesehatan remaja putri terhadap menstruasi di SMPN 2 Karang Tengah Kabupaten Cianjur.

METODE

Rancangan penelitian adalah metode yang dipergunakan untuk menerima jawaban untuk mengeksplorasi pertanyaan (Masturoh, 2018). Penelitian ini menggunakan desain studi analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Metode ini dilakukan menggunakan cara melakukan observasi pada sampel di satu saat, tetapi tak wajib dilakukan pengujian pada 1 hari. Data yang diperoleh merupakan data ketika dilakukan observasi, sebagai akibatnya peneliti tidak perlu melakukan *follow up* (Diana, 2019). Populasi pada peneliti ini yaitu remaja putri di SMPN 1 Mande sejumlah 550 orang, namun sampel yang digunakan dalam penelitian ini hanya 60 responden (Sugiyono, 2018)

HASIL

Analisis Univariat

Analisis univariat menggambarkan hasil penelitian di SMPN 1 Mande Kabupaten Cianjur, Analisis variabel tingkat pengetahuan dan perilaku.

1. Gambaran Karakteristik Responden

a). Usia

Berdasarkan Tabel 1.1 karakteristik subyek penelitian berdasarkan usia dilaporkan yaitu 28 orang (46,7%) berusia 13 tahun, 24 orang (40,0%) berusia 14 tahun, dan 8 orang (13,3%) berusia 12 tahun.

Tabel 1.1 Distribusi Usia Responden (N=60)

Usia	Jumlah	Persentase (%)
12 Tahun	8	13,3%
13 Tahun	28	46,7%
14 Tahun	24	40,0%
Total	60	100,0

b). Pengetahuan

Berdasarkan Tabel 1.2 karakteristik subyek penelitian berdasarkan pengetahuan siswi tentang menstruasi di SMPN 1 Mande Kabupaten Cianjur. Pengetahuan yang baik sebesar 40 siswi (66,7%), 20 responden (33,3%) memiliki pengetahuan yang buruk di SMPN 1 Mande Kabupaten Cianjur.

Tabel 1.2 Distribusi Pengetahuan Responden tentang Menstruasi (N=60)

Pengetahuan Menstruasi	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	40	66,7
Buruk	20	33,3
Total	60	100,0

c). Perilaku

Berdasarkan Tabel 1.3, karakteristik subyek tentang perilaku kesehatan remaja putri tentang menstruasi dapat diketahui 68,3% memiliki perilaku kesehatan yang baik yaitu sejumlah 41 siswi, sedangkan 31,7% memiliki perilaku yang buruk sejumlah 19 siswi.

Tabel 1.3 Distribusi Responden Perilaku Kesehatan Remaja Putri terhadap Menstruasi

Perilaku Kesehatan	Frekuensi	Persentase %
Baik	41	68,3
Buruk	19	31,7
Total	60	100,0

Analisis Bivariat

Berdasarkan Tabel 1.4 dapat diketahui bahwa pada tingkat pengetahuan dan perilaku kesehatan hampir seluruh responden (97,5%) yang baik sejumlah 39 siswi, sebagian kecil dari responden (2,5%) memiliki tingkat pengetahuan baik namun tingkat perilaku kesehatannya buruk sejumlah 1 siswi, sebagian kecil dari responden (10,0%) memiliki tingkat pengetahuan buruk namun perilaku kesehatannya baik sejumlah 2 siswi, sedangkan hampir seluruh responden (90,0%) memiliki tingkat pengetahuan buruk namun perilaku kesehatannya juga buruk sejumlah 18 siswi. Hasil uji statistik didapatkan nilai *p value* = 0,000 di mana menunjukkan terdapat hubungan antara variabel pengetahuan dengan perilaku kesehatan tentang menstruasi remaja putri.

Tabel 1.4 Hubungan Pengetahuan Menstruasi dengan Perilaku Kesehatan Remaja Terkait Menstruasi

Tingkat Pengetahuan	Perilaku Kesehatan				Jumlah		P Value	a
	Baik		Buruk		F	%		
	N	%	N	%				
Baik	39	97,5	1	2,5	40	100		
Buruk	2	10	18	90	20	100		
Total	41	68,3	19	31,7	60	100	0,000	0,05

PEMBAHASAN

Gambaran Karakteristik Responden

1. Gambaran Usia Responden
 Penelitian ini melibatkan 60 responden. Hampir seluruh responden (46,7%) berusia 13 tahun. Pubertas dimulai pada usia 13 tahun. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sulistina (2009) di SMPN 1 Trenggalek diperoleh hasil bahwa sebagian responden kategori remaja awal. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara usia dengan perilaku kesehatan, di mana pada masa ini terjadi suatu perubahan baik secara psikologis, biologis, dan sosial. Perubahan terjadi dimulai saat remaja mengalami menstruasi, seringkali remaja mengabaikan pentingnya berperilaku sehat terutama dalam menjaga organ kewanitaan agar terhindar dari berbagai penyakit.
2. Gambaran Pengetahuan Menstruasi Responden
 Hampir dari seluruh responden (66,7%) memiliki tingkat pengetahuan yang baik sejumlah 40 orang. Pengetahuan ialah hasil akhir dari persepsi manusia atau pemahaman seseorang terhadap suatu objek dengan menggunakan panca indranya (Afnis, 2018). Seseorang yang memiliki pengetahuan dapat menjelaskan, meramalkan, menyebutkan contoh, dan dapat menyimpulkan objek yang dipelajari (Wawan, 2018). Kurangnya pengetahuan dan informasi tentang kesehatan menjadi salah satu penyebab kesehatan remaja dalam menjaga kebersihan saat menstruasi sehingga mengakibatkan berbagai macam masalah yang berkaitan dengan organ reproduksi (Shofy Rohidah, 2019). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Sulistina (2009), menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan tertinggi pada kriteria baik sejumlah 50 (46,73%) siswi, sedangkan tingkat pengetahuan dengan kriteria buruk sejumlah 26 (24,30%) siswi. Hasil penelitian ini tidak terdapat hubungan antara pengetahuan dengan perilaku, karena pengetahuan yang meningkat tidak selalu menyebabkan perubahan perilaku. Hal ini disebabkan karena perilaku dapat terbentuk dari faktor – faktor lainnya seperti faktor biologis, psikologis, sikap, dan emosi.
3. Gambaran Perilaku Kesehatan Menstruasi Responden
 Sebagian besar dari responden (68,3%) memiliki tingkat perilaku yang baik sejumlah 41 orang. Tingkah laku seseorang pada dasarnya adalah perbuatan atau kegiatan manusia, baik yang dapat diamati maupun tidak dapat diamati oleh seseorang dan adanya hubungan antara manusia dengan lingkungannya yang berwujud pengetahuan, tingkah laku, dan perbuatan (Triwibowo, 2015). Pada saat remaja menstruasi ada rasa ketidaknyamanan dan menyebabkan berbagai perilaku pada remaja, di antaranya perilaku penerimaan dan perilaku penolakan. Perilaku penerimaan (mempromosikan kesehatan) dan penolakan (sakit) terkait menstruasi tidak terlepas dari faktor individu yang diterima seseorang dari berbagai informasi dan sumber melalui Pendidikan dan pelatihan, baik formal maupun informal. Suatu proses pembelajaran di mana seseorang mempelajari hal – hal baru yang dapat mempengaruhi sikap dan perilaku. Perilaku seseorang atau remaja tentang kesehatan ditentukan oleh pengetahuan, sikap, kepercayaan, tradisi dan nilai – nilai dari orang bersangkutan. Selain itu, ketersediaan fasilitas dan perilaku petugas kesehatan akan mendukung dan memperkuat terbentuknya suatu perilaku (Notoatmodjo, 2018). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dwi Susanti dan Afi Lutfiyati (2020) bahwa perilaku kebersihan didominasi oleh perilaku yang baik, hal ini disebabkan karena responden mendapatkan dukungan dari orang – orang di sekitar. Hasil penelitian ini terdapat hubungan antara perilaku dengan kesehatan pada saat menstruasi, karena kebersihan pada saat

menstruasi penting sebab mampu meningkatkan kesehatan reproduksi, mencegah infeksi, dan mencegah penyakit. Oleh karena itu, seluruh wanita dianjurkan untuk berperilaku baik saat menstruasi dan menjaga kebersihan alat kelamin, terutama vagina.

Hubungan Pengetahuan dengan Perilaku Kesehatan Menstruasi Responden

Hasil pengumpulan data menunjukkan hampir seluruh responden (97,5%) yang baik sejumlah 39 siswi, sebagian kecil dari responden (2,5%) memiliki tingkat pengetahuan baik namun tingkat perilaku kesehatannya buruk sejumlah 1 siswi, sebagian kecil dari responden (10,0%) memiliki tingkat pengetahuan buruk namun perilaku kesehatannya baik sejumlah 2 siswa, sedangkan hampir seluruh responden (90,0%) memiliki tingkat pengetahuan buruk namun perilaku kesehatannya juga buruk sejumlah 18 siswi. Hasil uji *chi-square* didapatkan nilai *p value* $0,000 < (\text{Kurang Dari})$ dari 0,005, artinya ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan perilaku kesehatan tentang menstruasi pada remaja putri di SMPN 1 Mande Kabupaten Cianjur.

Pengetahuan adalah hasil dari “mengetahui” suatu objek tertentu melalui indra manusia (penglihatan, penciuman, perasa, dan kulit). Kurangnya pengetahuan bisa membuat seseorang menjadi malas untuk memenuhi kebutuhan kebersihannya (Pythagoras, 2017). Karena ketika mendapatkan informasi maka akan meningkatkan pengetahuan, jika remaja sudah memiliki informasi tentang pentingnya kebersihan saat menstruasi, hal ini mendorong remaja dalam praktik kebersihan yang baik dan benar selama menstruasi (Ruspita et al., 2022). Sehingga remaja yang memiliki pengetahuan yang baik akan cenderung memiliki perilaku kebersihan yang baik pula (Rohidah, 2019). Namun, dilihat kembali faktor yang lain yang dapat mempengaruhi perilaku selain pengetahuan seperti budaya, dukungan, *body image*, kesadaran diri, kebiasaan, dan kondisi fisik maupun psikis (Isro'in, 2013).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sulistina (2009) di SMPN 1 Trenggalek yang diperoleh hasil uji statistik dengan nilai *p value* 0,000, di mana terdapat adanya hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan perilaku kesehatan tentang menstruasi. Hal ini juga sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa perilaku kesehatan individu atau remaja ditentukan oleh pengetahuan, sikap, kepercayaan, tradisi, dan nilai-nilai dalam dirinya. Selain itu, pendidikan perilaku didukung dan diperkuat oleh ketersediaan fasilitas dan tindakan petugas kesehatan (Notoatmodjo, 2018).

Hasil penelitian ini melaporkan bahwa semakin tinggi tingkat pengetahuan tentang menstruasi maka wawasan atau informasi akan semakin baik, begitu pula sebaliknya. Kebersihan saat menstruasi juga penting untuk kesehatan reproduksi remaja putri. Perilaku kesehatan sangat penting karena apabila tidak digunakan dengan benar dapat menyebabkan infeksi pada saluran reproduksi, infeksi jamur dan bakteri.

KESIMPULAN

1. Gambaran pengetahuan menstruasi pada 60 responden di SMPN 1 Mande Kabupaten Cianjur menunjukkan lebih dari setengah dari jumlah responden memiliki tingkat pengetahuan tentang menstruasi yang baik sejumlah 40 (66,7%) siswi dan menunjukkan semakin banyak umurnya, pengetahuan tentang menstruasi juga semakin tinggi.
2. Gambaran perilaku kesehatan tentang menstruasi di SMPN 1 Mande Kabupaten Cianjur menunjukkan bahwa hampir setengah dari responden (68,3%) 41 siswi memiliki perilaku kesehatan yang baik tentang menstruasi. Hal ini menunjukkan bahwa responden mengatasi dampak menstruasi dengan baik.
3. Dari hasil analisis menunjukkan bahwa pada 60 responden terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan menstruasi dengan perilaku kesehatan remaja putri dengan *p-value* 0,000.

DAFTAR PUSTAKA

- A Wawan, D. M. (2018). *Teori & pengukuran pengetahuan, sikap dan perilaku manusia dilengkapi contoh kuesioner*. Nuha Medika.
- Afnis, T. (2018). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Masyarakat Dengan Perilaku Masyarakat Dalam Manajemen Stress Di Dukuh Tengah Desa Nambangrejo Kecamatan Sukorejo Kabupaten Ponorogo*.
- Chandra-mouli, V., & Patel, S. V. (2020). The Palgrave Handbook of Critical Menstruation Studies. In *The Palgrave Handbook of Critical Menstruation Studies*. Springer Singapore. <https://doi.org/10.1007/978-981-15-0614-7>
- Diana, A. U. (2019). *Asuhan Keperawatan Pada Pasien Dewasa Penderita Pneumonia Dengan Masalah Keperawatan Ketidakefektifan Bersihan Jalan Napas Di Ruang Asoka RSUD Dr. Harjono Ponorogo*.
- Imas Masturoh, N. A. T. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*.
- Komariyah, S. (2018). *Persepsi Orang Tua Terhadap Perilaku Bullying Pada Remaja di Desa Belik Kecamatan Belik Kabupaten Pemalang*.
- Laily Isro'in, S. A. (2013). *Personal hygiene : konsep, proses dan aplikasi dalam praktik keperawatan*. Graha Ilmu.
- Nessi Meilan, Dra Hj Maryanah, W. F. (2019). *No Title*. WINEKA MEDIA.
- Ningsih, E. D., & Yulianti, T. S. (2016). Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan Tentang Menstruasi Dengan

- Kecema- san Pada Remaja Putri Kelas VII di SMP Taranita Solo Baru Sukoharjo. *Indonesian Journal on Medical Science*, 3(1), 42–50.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi penelitian kesehatan*. Rineka Cipta.
- Nuraini, S. (2018). *Perbedaan Kadar Hemoglobin Sebelum Menstruasi dan Pasca Menstruasi*.
- Prof.Dr.Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan Kombinasi (mixed methods)*. Alfabeta.
- Pythagoras, K. C. (2017). *Personal Hygiene Remaja Putri Ketika Menstruasi*. 5.
- Ruspita, R., Wati, Y. S., & Fitriani, F. (2022). *Hubungan Pengetahuan Terhadap Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Remaja Putri*. Universitas Respati Indonesia.
- Saribanon, E. S. dan N. (2017). *Manajemen Kesehatan Menstruasi*. UNAS Press.
- Shofy Rohidah, N. (2019). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Terhadap Personal Hygiene Saat Menstruasi Di Sma Negeri 3 Pekanbaru Tahun 2018*. 3.
- Sulistina, D. R. (2009). *Hubungan Pengetahuan dengan Perilaku Kesehatan Remaja Putri tentang Menstruasi di SMPN 1 Trenggalek*.
- Susanti Dwi, A. L. (2020). *Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Dengan Perilaku Personal Hygiene saat Menstruasi*. *Kesehatan*, 11.
- Triwibowo, C. (2015). *Pengantar Dasar Ilmu Kesehatan Masyarakat (Cet 1)*. Nuha Medika.