

## Gambaran Tingkat Pengetahuan dan Praktik Siswi *Boarding School* Mengenai Higiene Menstruasi Area Urban di Yogyakarta

### *Knowledge and Practice Regarding Menstrual Hygiene in Urban Boarding School of Yogyakarta*

Dewi Fatma Mutiawati<sup>1</sup>, Widyawati<sup>2</sup>, Wenny Artanty Nisman<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Badan Penyelenggara Jaminan Sosial (BPJS) Kesehatan Yogyakarta

<sup>2</sup>Departemen Keperawatan Anak dan Maternitas, Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat,  
dan Keperawatan, Universitas Gadjah Mada

<sup>3</sup>Departemen Keperawatan Anak dan Maternitas, Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat,  
dan Keperawatan, Universitas Gadjah Mada

#### ABSTRACT

**Background:** The density of students' activities in boarding school needs to get care, especially in the practice of personal hygiene during menstruation. Menstruation process can lead to germs infection on the genital area which may cause diseases to the reproductive tract. To prevent this problem, it is important to do proper menstrual hygiene.

**Objectives:** To identify the account of a boarding school student girls' level of knowledge and practice of Menstrual Hygiene in an urban area of Yogyakarta.

**Method:** This study was a quantitative descriptive using cross-sectional approach. The research was conducted in February 2017. The population of the research was female students' boarding school in an urban area of Yogyakarta; where 124 female students were recruited for samples. Questionnaire was used as the data collection technique. Statistic descriptive technique was used for data analysis.

**Results:** In general, respondents' knowledge and practice of menstrual hygiene were good. Almost all respondents (98%) answered correctly on menstruation statements as normal and statements with many incorrect answers were menstruation as a sign of puberty. The practice of menstrual hygiene is most often done by respondents bathing more than once a day during menstruation (99,2%). As for the practice of menstrual hygiene which is still not quite right, namely the direction of cleaning the pubic area (45,2%).

**Conclusion:** Respondents have accurate knowledge about menstrual hygiene. School manager (counseling and knowledge department) can increase the inappropriate menstrual knowledge and hygiene practice regarding to: hormones that affect menstruation, menstrual period, the frequency of replacement of the pads, the selection of material for disposing the pads and choosing right places to dry the underwear.

**Keywords:** boarding school, knowledge, and menstrual hygiene.

#### ABSTRAK

**Latar Belakang:** Padatnya aktivitas siswi di *boarding school* perlu mendapat perhatian terutama dalam penerapan kebersihan diri saat menstruasi. Proses menstruasi dapat mengakibatkan area genitalia rentan terinfeksi kuman sehingga menimbulkan penyakit saluran reproduksi. Untuk mencegah terjadinya permasalahan pada organ reproduksi maka perlu memperhatikan higiene menstruasi.

**Tujuan:** Mengetahui gambaran tingkat pengetahuan dan praktik pada siswi *boarding school* mengenai higiene menstruasi area urban di Yogyakarta.

**Metode:** Jenis penelitian ini adalah kuantitatif deskriptif dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian dilaksanakan pada Februari 2017. Populasi penelitian adalah siswi di *boarding school* area urban di Kota Yogyakarta dengan besar sampel 124 siswi. Pengambilan data menggunakan kuesioner praktik higiene menstruasi. Data dianalisis dengan teknik statistik deskriptif.

**Hasil:** Secara umum pengetahuan dan praktik higiene menstruasi responden sudah baik. Hampir semua responden (98%) menjawab tepat pada pernyataan menstruasi sebagai hal yang normal dan pernyataan dengan banyak jawaban yang salah adalah menstruasi sebagai tanda masuknya masa pubertas. Praktik higiene menstruasi yang paling sering dilakukan oleh responden mandi lebih dari satu kali sehari pada saat menstruasi (99,2%). Sementara untuk praktik higiene menstruasi yang masih kurang tepat yaitu arah membersihkan daerah kemaluan (45,2%).

---

Corresponding Author: **Dewi Fatma Mutiawati**  
Badan Penyelenggara Jaminan Sosial (BPJS) Kesehatan Yogyakarta  
E-mail: [dewdewifatma@gmail.com](mailto:dewdewifatma@gmail.com)

**Kesimpulan:** Responden memiliki pengetahuan yang tepat terkait pengetahuan higiene menstruasi. Bagi pengelola sekolah pada bidang bimbingan dan konseling dapat meningkatkan pengetahuan serta praktik higiene menstruasi terhadap aspek yang kurang tepat seperti hormon yang mempengaruhi menstruasi, periode menstruasi, frekuensi penggantian pembalut, pemilahan wadah dalam pembuangan pembalut, dan tempat menjemur celana dalam.

**Kata kunci:** *boarding school*, higiene menstruasi, dan pengetahuan.

## PENDAHULUAN

Data *World Health Organization* (WHO) menyebutkan bahwa jumlah remaja di dunia diperkirakan mencapai angka 1,2 miliar atau 18% dari jumlah penduduk di dunia.<sup>1</sup> Besarnya jumlah remaja perlu mendapat perhatian dalam berbagai aspek seperti aspek kesehatan. Hal ini karena remaja akan memegang peranan di masa yang akan datang.

Masa remaja merupakan masa yang mengalami banyak perubahan secara fisiologis, psikologis maupun intelektual.<sup>2</sup> Salah satu perubahan fisiologis pada usia remaja yaitu terjadinya menstruasi. Proses menstruasi dapat mengakibatkan pembuluh darah di dalam rahim rentan terinfeksi kuman sehingga menimbulkan penyakit saluran reproduksi.<sup>3</sup> Untuk mencegah terjadinya permasalahan pada organ reproduksi maka perlu memperhatikan higiene menstruasi.

Higiene menstruasi adalah perilaku yang dilakukan wanita dalam menjaga kebersihan diri selama periode menstruasi.<sup>4</sup> Pentingnya menjaga higiene menstruasi telah menjadi perhatian global. Higiene menstruasi masuk dalam target yang ke-6 yaitu *Clean Water and Sanitation*.<sup>5</sup> Studi yang dilakukan oleh Umar *et al* di Northwestern, Nigeria menyatakan bahwa terdapat pengaruh antara pengetahuan dengan praktik higiene menstruasi yang dilakukan.<sup>6</sup>

Di *boarding school*, transmisi penularan penyakit menular dapat meningkat karena semua fasilitas dan aktivitas dilakukan secara bersama, seperti makan, tidur, tempat untuk mencuci, dan kegiatan sanitasi.<sup>7</sup> *Boarding school* di Yogyakarta paling banyak berada di area urban yaitu terdapat 21 sekolah.<sup>8</sup> Keistimewaan area urban adalah memiliki kualitas prasarana drainase, prasarana air bersih, sanitasi baik.<sup>9</sup> Sementara dari segi kesehatan urban memiliki kesempatan untuk mendapatkan akses informasi serta akses fasilitas kesehatan yang lebih banyak dengan waktu tempuh menuju fasilitas kesehatan yang lebih dekat.<sup>10</sup>

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada 8 Agustus 2016 di salah satu *boarding school* di Kota Yogyakarta, didapatkan data mayoritas siswi mendapatkan menstruasi pertama kali (*menarche*) pada saat kelas 2 *Madrasah Tsanawiyah* (MTs) dalam rentang usia 12-13 tahun. Terdapat pengetahuan yang kurang tepat pada siswa yang dapat mempengaruhi perilaku atau praktik dalam menjaga higiene menstruasinya. Siswi pada *boarding school* tersebut memiliki kesempatan dalam memperoleh pengetahuan mengenai menstruasi dari guru dan petugas medis di UKS. Jumlah fasilitas penunjang dalam menjaga higiene menstruasi sudah terpenuhi, seperti jumlah ketercukupan kamar mandi, ketersediaan sanitasi, dan tersedianya tempat sampah untuk membuang pembalut.

Sejauh ini, belum pernah dilakukan penelitian terkait pengetahuan dan praktik higiene menstruasi siswa pada *boarding school* tersebut. Berdasarkan latar belakang di atas, penulis ingin mengetahui gambaran tingkat pengetahuan dan praktik higiene menstruasi siswa di salah satu *boarding school* area urban di Yogyakarta.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif deskriptif dengan rancangan *cross sectional*. Penelitian dilakukan pada bulan Maret 2016 hingga Februari 2017 di *boarding school* area urban di Kota Yogyakarta. Pemilihan *boarding school* dilakukan dengan metode *simple random sampling* dan menggunakan besar sampel minimal. Besar sampel dihitung menggunakan rumus besar sampel *Slovin*. Dari perhitungan besar sampel didapatkan minimal besar sampel sebanyak 97 siswi. Untuk menghindari *drop out* sampel, maka besar sampel ditambah 10% dari besar sampel minimal, sehingga dibutuhkan besar sampel sebanyak 107 siswi.

Berdasarkan rangkuman data *boarding school* dari Dinas Pendidikan Pemuda dan Olahraga Propinsi Yogyakarta tahun 2015/2016, terdapat 9 *boarding school* yang memenuhi kriteria minimal besar sampel. Dari 9 *boarding school* tersebut, peneliti melakukan pemilihan dengan metode *simple random sampling*, di mana setiap unit sekolah memiliki kesempatan yang sama untuk terpilih. Selanjutnya, pemilihan siswi sebagai sampel penelitian menggunakan metode *purposive sampling*.

Untuk penentuan subjek penelitian peneliti menetapkan kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi dalam penelitian ini, yaitu siswi bersedia menjadi responden dan bersifat kooperatif, sudah mengalami menstruasi, dan tercatat sebagai siswi yang menginap di *boarding school*. Sementara kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah siswi yang tidak hadir ketika pengambilan data berlangsung. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner yang disusun oleh peneliti berdasarkan referensi. Instrumen terdiri dari 3 bagian, yaitu kuesioner karakteristik responden, kuesioner pengetahuan higiene menstruasi, dan kuesioner praktik higiene menstruasi.

Sebelum dilakukan uji validitas konstruk, instrumen praktik higiene menstruasi dilakukan uji validitas isi (*content validity*). Uji validitas isi dilakukan dengan berkonsultasi dengan tim ahli yaitu kepada seorang dosen di bidang keperawatan maternitas. Kemudian dilakukan uji validitas muka pada siswi di sekolah yang sama.

Uji validitas konstruk penelitian ini dilakukan pada 30 siswi di *boarding school* yang berbeda. Akan tetapi hasil uji validitas menunjukkan bahwa jumlah *item* yang valid hanya 8 *item* dari 35 *item* yang ada. Selanjutnya, peneliti melakukan modifikasi dan uji validitas terpakai di 1 *boarding house* area urban dan 1 di area rural dengan total responden 207 siswi. Nilai reliabilitas pengetahuan higiene menstruasi adalah 0,844 sehingga instrumen tersebut telah dikatakan reliabel dan dapat digunakan oleh peneliti.

Data dianalisa dengan teknik statistik deskriptif. Analisis data *univariat* dilakukan dengan menghitung persentase dari tiap variabel dan dituangkan dalam tabel distribusi frekuensi.

Penelitian ini telah mendapatkan *ethical clearance* dari komite etik FK UGM dengan nomor KE/FK/0033/EC/2017. *Informed consent* diberikan sebelum pengambilan data yang ditandatangani juga oleh ibu asuh yaitu ibu asrama yang bertanggungjawab sepenuhnya terhadap siswi selama bersekolah.

## HASIL

Penelitian dilaksanakan di salah satu *boarding school* di Kota Yogyakarta. Responden penelitian ini adalah siswi kelas VIII yang telah mengalami menstruasi dan bertempat tinggal di asrama. Untuk meningkatkan keakuratan penelitian, maka seluruh sampel yang memenuhi kriteria inklusi diikutsertakan dalam pengambilan data. Jumlah sampel akhir yang didapatkan yaitu sebanyak 124 siswi.

Gambaran karakteristik pada penelitian ini ditampilkan pada Tabel 1. Tabel 1 menunjukkan bahwa rata-rata usia responden adalah 13,49 tahun (rentang umur 10-14 tahun), rata-rata usia *menarche* 12,02 tahun. Dalam penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas siswi (97,6%) telah mendapat informasi mengenai higiene menstruasi dari berbagai sumber. Sumber informasi utama adalah ibu (88,7%).

**Tabel 1. Karakteristik Responden (n=124)**

Karakteristik Responden	Mean ± SD	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Usia responden (12-15) tahun	13,4±0,5	124	100
Usia saat menstruasi pertama (10-14) tahun	12,0±0,8	124	100
<b>Pendidikan kesehatan higiene menstruasi</b>			
Sudah		121	97,6
Belum		3	2,4
<b>Sumber pendidikan kesehatan higiene menstruasi (responden boleh memilih lebih dari 1 pilihan)</b>			
Ibu		110	88,7
Ayah		11	8,8
Guru		58	46,7
Media		58	46,7
Teman		73	58,9
Lainnya		24	19,3

Rata rata nilai pengetahuan higiene menstruasi ditampilkan pada tabel 2. Nilai rata rata pengetahuan responden secara umum sangat tinggi (79,3 - 81,1), artinya siswa sudah memiliki pengetahuan yang tepat.

**Tabel 2. Pengetahuan Higiene Menstruasi Responden Secara Umum (n=124)**

Pengetahuan Higiene Menstruasi	Mean	SD
Pengetahuan tentang higiene menstruasi secara umum	80,4	16,8
Pengetahuan tentang higiene menstruasi	79,3	12,5
Pengetahuan berdasarkan indikator	81,1	19,7

Pengetahuan terkait higiene menstruasi terbagi dalam 2 indikator, yaitu indikator mengenai menstruasi dan indikator higiene menstruasi. Hasil penelitian berdasarkan indikator menstruasi menunjukkan bahwa pengetahuan yang paling banyak mendapat jawaban benar yaitu pernyataan terkait menstruasi adalah hal yang normal, sedangkan pernyataan yang paling banyak jawaban salah adalah menstruasi sebagai tanda masuknya masa pubertas (Tabel 3).

**Tabel 3. Persentase Pengetahuan Berdasarkan Indikator Mengenai Menstruasi (n=124)**

Indikator Menstruasi	Jawaban Tepat (%)	Jawaban Tidak Tepat (%)
Menstruasi adalah hal yang normal	98,8	01,2
Menstruasi bukanlah satu-satunya tanda seorang remaja perempuan telah masuk masa pubertas	62,1	37,9
Menstruasi sebagai tanda kematangan organ reproduksi	90,9	9,1
Menstruasi dipengaruhi hormon estrogen dan progesteron	74,6	25,4
Usia <i>menarche</i> wanita sekitar 11-15 tahun	80,0	19,4
Periode menstruasi normalnya dalam rentang 28-35 hari	63,7	36,3
Menstruasi berlangsung selama 2-7 hari	83,9	16,1
Volume darah menstruasi sebanyak 10-80 ml per harinya	80,6	19,4

Hasil studi berdasarkan indikator higiene menstruasi yang ditampilkan pada Tabel 4 menunjukkan bahwa pernyataan yang dijawab tepat oleh responden yaitu higiene menstruasi adalah praktik yang dilakukan remaja perempuan dalam rangka menjaga kebersihan diri saat menstruasi. Sementara jawaban yang kurang tepat paling banyak dijawab oleh siswi yaitu mengganti celana dalam sebaiknya dilakukan saat kotor atau basah.

**Tabel 4. Persentase Pengetahuan Responden Berdasarkan Indikator Higiene Menstruasi (n=124)**

Pengetahuan Higiene Menstruasi	Jawaban Tepat (%)	Jawaban Tidak Tepat (%)
Higiene menstruasi adalah praktik yang dilakukan remaja perempuan dalam rangka menjaga kebersihan diri saat menstruasi	98,4	1,6
Dampak buruknya higiene menstruasi dapat menimbulkan infeksi saluran reproduksi hingga kanker Rahim	93,5	6,5
Sering mengganti pembalut adalah upaya higiene menstruasi	97,6	2,4
Pembalut kain adalah salah satu alternatif pembalut yang dapat digunakan kembali setelah dicuci bersih dan dikeringkan	93,5	6,5
Pembalut <i>disposable</i> yang tidak mengandung <i>gel</i> dapat dijadikan pilihan untuk digunakan saat menstruasi	74,2	25,8
Cara memperlakukan pembalut <i>disposable</i> yang tidak mengandung gel dapat dijadikan pilihan untuk digunakan saat menstruasi	73,8	26,2
Cara memperlakukan pembalut <i>disposable</i> setelah digunakan adalah dicuci, dibersihkan, dibungkus dengan plastik/kertas dan dibuang ke tempat sampah	85,5	14,5
Organ genitalia dibersihkan dengan cara mengusap dari arah depan ke belakang menggunakan air bersih saja dan dikeringkan dengan <i>tissue</i> atau handuk	90,3	9,7
Bahan celana dalam yang baik adalah katun	91,1	8,9
Mengganti celana dalam sebaiknya dilakukan saat kotor atau basah	36,3	63,7
Mandi saat menstruasi dapat menghambat aliran keluaranya darah	49,2	50,8
Saat menstruasi, tidak diperbolehkan keramas dan makan makanan yang mengandung zat besi	89,9	10,1

Gambaran praktik higiene menstruasi ditampilkan pada Tabel 5. Dalam penelitian ini, nilai rata rata responden pada praktik higiene menstruasi secara umum adalah 87,03. Artinya, rata rata responden telah menerapkan praktik umum higiene menstruasi dengan baik.

**Tabel 5. Gambaran Praktik Higiene Menstruasi Responden (n=124)**

<b>Praktik Higiene Menstruasi</b>	<b>Mean</b>	<b>SD</b>
Praktik tentang higiene menstruasi secara umum	87,0	23,3
Praktik berdasarkan indikator tindakan higiene menstruasi	87,4	16,7
Praktik berdasarkan indikator pemakaian pembalut	83,6	29,5
Praktik berdasarkan indikator pemakaian celana dalam	90,1	8,2

Praktik higiene menstruasi terbagi menjadi tiga indikator yaitu indikator tindakan higiene menstruasi, pemakaian pembalut dan pemakaian celana dalam (Tabel 6-8). Hasil studi berdasarkan indikator tindakan higiene menstruasi pada tabel 6 menunjukkan bahwa hampir semua responden telah melakukan praktik yang tepat dilakukan yaitu mandi lebih dari satu kali sehari pada saat menstruasi. Namun, praktik higiene menstruasi membersihkan daerah kemaluan yang salah masih dilakukan oleh 45,2% responden.

**Tabel 6. Praktik Berdasarkan Indikator Tindakan Higiene Menstruasi (n=124)**

<b>Tindakan Higiene Menstruasi</b>	<b>Frekuensi (f)</b>	<b>Persentase (%)</b>
<b>Saat menstruasi sebaiknya mandi</b>		
Ya	123	99,2
Tidak	1	0,8
<b>Frekuensi mandi pada saat menstruasi</b>		
Lebih dari satu kali sehari	123	99,2
Satu kali sehari	1	0,8
<b>Frekuensi keramas saat menstruasi</b>		
Sama seperti biasa	117	94,4
Tidak diperbolehkan	7	5,6
<b>Cara membersihkan daerah kemaluan</b>		
Dari arah depan ke belakang	68	54,8
Dari arah belakang ke depan	37	29,8
Tidak menentu	19	15,3
<b>Cairan yang digunakan untuk membersihkan daerah kemaluan</b>		
Air bersih saja	111	89,5
Cairan khusus untuk membersihkan daerah kemaluan	13	10,5
<b>Hal yang dilakukan setelah membersihkan daerah kemaluan</b>		
Mengeringkan dulu daerah kemaluan dengan <i>tissue</i> dan handuk sebelum memakai celana dalam kembali.	108	87,0
Langsung menggunakan celana dalam kembali	16	12,9

Hasil penelitian berdasarkan indikator pemakaian pembalut yang tersaji dalam tabel 7 menunjukkan bahwa praktik yang paling tepat dilakukan oleh responden yaitu semua murid yaitu 124 siswi (100%) memperlakukan pembalut setelah selesai digunakan dengan cara mencuci bersih, membungkus rapi, lalu di buang ke tempat sampah. Akan tetapi praktik yang salah dilakukan oleh siswi terkait pemilihan bahan untuk membuang pembalut yaitu mayoritas (93,5%) masih menggunakan plastik.

Tabel 7. Praktik Berdasarkan Indikator Pemakaian Pembalut (n=124)

Item Pernyataan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
<b>Jenis pembalut yang digunakan saat menstruasi</b>		
Pembalut sekali pakai yang dijual di pasaran	120	96,8
Kain yang dapat dicuci dan dipakai lagi	3	2,4
Pembalut kain yang langsung dapat digunakan kembali	1	0,8
<b>Pembalut yang digunakan terbuat dari material</b>		
Pembalut yang berbahan lembut dan menyerap	119	96,0
Pembalut dengan bahan yang mengandung <i>parfum</i> dan <i>gel</i>	5	4,0
<b>Frekuensi dalam mengganti pembalut saat menstruasi</b>		
3-4 jam sekali	71	57,3
5-6 jam sekali	47	37,9
7-8 jam sekali	6	4,8
<b>Mengganti pembalut saat banyak kegiatan di sekolah</b>		
Ya	114	91,9
Tidak	10	8,1
<b>Mengganti pembalut saat malam hari</b>		
Ya	120	96,8
Tidak	4	3,2
<b>Melakukan cuci tangan sebelum mengganti pembalut</b>		
Ya	96	77,4
Tidak	28	22,6
<b>Melakukan cuci tangan setelah mengganti pembalut</b>		
Ya	124	100
Tidak	-	-
<b>Perlakuan pada pembalut setelah pembalut selesai digunakan</b>		
Dicuci bersih, dibungkus rapi dan dibuang ke tempat sampah	124	100
Langsung dibungkus plastik dan dibuang ke tempat sampah	-	-
Tidak dibungkus dan langsung dibuang ke tempat sampah	-	-
<b>Bahan yang digunakan sebagai wadah pembalut saat membuang pembalut</b>		
Kertas	5	4,0
Plastik	116	93,5
Tanpa bungkus	3	2,0
<b>Langkah saat membuang pembalut</b>		
Pembalut dicuci sampai tidak tersisa lagi sisa darah kemudian dibuang	121	97,6
Mengeluarkan isi pembalut dan membuangnya ke saluran air	3	2,4
Langsung dibuang tanpa dibersihkan terlebih dahulu	-	-

Hasil studi berdasarkan indikator pemakaian celana dalam menunjukkan bahwa praktik yang paling tepat dilakukan oleh responden yaitu frekuensi penggantian celana dalam dilakukan lebih dari satu kali sehari oleh 118 siswi (95,2%). Penerapan praktik yang kurang tepat yaitu sebanyak 15 siswi (12,1%) menjemur celana dalam di luar ruangan yang tidak terkena sinar matahari, dan sisanya 9 siswi (7,3%) menjemur celana dalam di dalam ruangan.

Tabel 8. Praktik Berdasarkan Indikator Pemakaian Celana Dalam

Praktik Higiene Menstruasi	Frekuensi (f)	Persentase (%)
<b>Bahan celana dalam yang digunakan dapat menyerap keringat</b>		
Ya	117	94,4
Tidak	7	5,6
<b>Frekuensi mengganti celana dalam saat menstruasi</b>		
Lebih dari satu kali	118	95,2
Satu kali	6	4,8
<b>Tempat menjemur celana dalam saat menstruasi</b>		
Di luar ruangan di bawah sinar matahari	100	80,6
Di dalam ruangan	9	7,3
Di luar ruangan yang tidak terkena sinar matahari	15	12,1

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki pengetahuan yang tepat. Hasil ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Gultie *et al* di Ethiopia bahwa sebagian besar responden sudah memiliki pengetahuan yang baik terkait higiene menstruasi.<sup>10</sup> Akan tetapi, beberapa penelitian yang dilakukan oleh Thakre *et al*<sup>11</sup> di Nagpur, Shanbhag *et al*<sup>12</sup> di India, Lawan *et al*<sup>13</sup> di Nigeria, dan Adhikari *et al*<sup>14</sup> di Nepal masih menemukan hasil bahwa sebagian responden memiliki pengetahuan higiene menstruasi yang buruk. Perbedaan ini disebabkan karena responden pada penelitian sebelumnya tidak mendapatkan pengetahuan terkait higiene menstruasi. Sementara dalam penelitian ini, mayoritas responden mengaku telah mendapatkan pengetahuan terkait higiene menstruasi dari ibu dan berbagai sumber lain.

Sebagian besar responden belum mengetahui bahwa menstruasi bukanlah satu-satunya tanda seseorang telah memasuki masa pubertas. Hasil studi ini mendukung penelitian yang dilakukan oleh Shanbhag di Karnataka, India yang menunjukkan bahwa 41% responden belum memiliki pengetahuan yang adekuat terkait tanda-tanda seseorang telah memasuki usia pubertas.<sup>12</sup> Hal ini dikarenakan responden belum menerima informasi mengenai pubertas, sebagian besar responden hanya pernah menerima informasi seputar menstruasi.

Sebagian besar responden belum mengetahui mengenai hormon yang mempengaruhi proses menstruasi yaitu estrogen dan progesteron. Beberapa responden mengaku bahwa belum pernah mendapatkan pengetahuan mengenai hormon. Hasil studi yang sama juga ditemukan pada penelitian Burnet *Institute* yang menunjukkan bahwa hanya sebagian kecil responden pada penelitiannya yang mengetahui bahwa proses menstruasi dipengaruhi oleh hormon.<sup>15</sup>

Siklus normal menstruasi terjadi secara berulang setiap 28 hari sampai 35 hari sekali.<sup>14</sup> Hal ini belum diketahui oleh sebagian besar responden dalam penelitian ini. Penelitian yang dilakukan oleh Dhingra *et al* di Gujjar menemukan bahwa sebagian besar responden mengalami menstruasi dalam periode 30-45 hari sekali, sedangkan studi yang dilakukan oleh Madhusudan *et al* di Banglore menunjukkan bahwa setengah dari responden mengalami mendapat periode menstruasi dalam rentang 20-35 hari.<sup>16,17</sup>

Mayoritas responden memiliki pengetahuan yang kurang tepat mengenai bahan pembalut yang dapat digunakan. Sebagian responden menyatakan bahwa pembalut yang terbuat dari *gel* dapat digunakan. Material pembalut sebaiknya memiliki daya serap yang baik, berbahan lembut, dan tidak mengandung *gel* maupun *parfum* yang dapat menimbulkan alergi.<sup>18</sup>

Perlakuan pembalut setelah selesai digunakan adalah dengan mencuci, membersihkan, membungkus dengan kertas, dan membuangnya di tempat sampah.<sup>19</sup> Hal ini belum diketahui oleh sebagian besar responden dalam memperlakukan pembalut setelah digunakan dengan tepat. UNICEF menjelaskan bahwa remaja perempuan seharusnya diberikan edukasi mengenai menstruasi, salah satunya yaitu cara pembuangan pembalut dengan benar.<sup>20</sup>

Mayoritas responden memiliki pengetahuan yang kurang tepat terkait frekuensi penggantian pembalut. Sebagian besar responden menjawab bahwa penggantian pembalut yang baik adalah maksimal 2 kali sehari. Nair mengemukakan bahwa penggantian pembalut sebaiknya dilakukan 6-8 kali sehari.<sup>21</sup> Hal yang sama juga dikemukakan oleh Gultie *et al* yang menyatakan bahwa mengganti pembalut dilakukan minimal 4 kali sehari.<sup>1</sup>

Pengetahuan mengenai penggantian celana dalam secara tepat hanya diketahui oleh sebagian kecil responden. Hal ini tidak sesuai dengan penelitian yang dilakukan Hamed yang menunjukkan bahwa sebagian besar respondennya telah mengganti celana dalam secara rutin setiap harinya.<sup>22</sup> Mengganti celana dalam sebaiknya dilakukan secara rutin. Hal ini berfungsi agar area genitalia tidak kotor dan lembap.<sup>23</sup> Bahan celana dalam yang baik digunakan adalah terbuat dari katun.<sup>19</sup>

Mayoritas responden menjawab bahwa mandi saat menstruasi dapat menghambat aliran darah. Hasil penelitian ini memiliki hasil yang sama dengan penelitian yang dilakukan oleh Sari bahwa mayoritas responden pada penelitiannya masih mempercayai bahwa beberapa aktivitas tidak diperbolehkan saat seorang wanita sedang menstruasi.<sup>24</sup> Saat menstruasi, seorang remaja seharusnya menjaga kebersihan organ reproduksi dengan mandi dan keramas.<sup>25</sup>

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden telah menerapkan praktik higiene menstruasi dengan baik. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Gultie di Ethiopia dan Lawan *et al* di Nigeria bahwa mayoritas responden telah menerapkan praktik higiene menstruasi dengan tepat.<sup>10,13</sup> Namun, penelitian yang dilakukan oleh Adhikari di Nepal dan Dhingra *et al* di Gujjar menunjukkan bahwa responden belum melakukan praktik higiene menstruasi dengan benar.<sup>14,16</sup> Hal ini diakibatkan bahwa responden di Gujjar belum memiliki pengetahuan yang benar sehingga berpengaruh terhadap praktik higiene menstruasi yang dilakukan, sedangkan dalam penelitian ini, mayoritas responden sudah memiliki pengetahuan yang tinggi dan mendapat sumber informasi higiene menstruasi dari berbagai sumber.

Mayoritas responden masih membersihkan daerah kemaluan dengan arah yang kurang tepat yaitu dari belakang ke depan, dan dari arah yang tidak menentu. Studi yang dilakukan oleh Hamed di Arabia juga menemukan praktik yang belum tepat.<sup>22</sup> Sebagian besar responden masih membasuh area genital dari arah belakang ke depan. Menurut Hilber *et al* arah membersihkan dari belakang ke depan dapat membuat mikroorganisme berpindah dari anus ke vagina.<sup>26</sup>

Mayoritas responden melakukan pergantian pembalut dengan frekuensi 5-6 jam sekali, dan beberapa partisipan mengganti pembalut pada saat 7-8 jam sekali. Hasil studi yang dilakukan oleh Patle *et al* juga menunjukkan bahwa mayoritas respondennya masih mengganti pembalut hanya 2 kali dalam sehari.<sup>27</sup> Frekuensi dalam mengganti pembalut saat menstruasi sebaiknya dilakukan setiap 3-4 jam sekali.<sup>28</sup>

Cuci tangan sebelum mengganti pembalut hanya dilakukan oleh beberapa responden, sedangkan sebagian besar responden tidak melakukan cuci tangan. UNICEF menyatakan bahwa

praktik cuci tangan menggunakan air bersih dan sabun sebaiknya dilakukan pada sebelum dan setelah mengganti pembalut.<sup>20</sup>

Mayoritas responden menggunakan wadah yang kurang tepat saat membuang pembalut, yaitu berupa plastik. Hanya sedikit responden yang mempraktikkan secara benar yaitu memilih kertas sebagai wadah pembalut ketika akan dibuang, dan beberapa responden mengaku tidak menggunakan bungkus saat membuang. Penelitian yang dilakukan oleh Thakre menunjukkan bahwa sebagian besar responden membungkus pembalut dengan kertas sebelum dibuang.<sup>11</sup> Praktik yang kurang tepat ini dikarenakan siswi belum mendapatkan edukasi mengenai cara pembuangan pembalut dengan benar.

Sebagian besar siswi memilih menjemur celana dalam pada tempat yang kurang tepat yaitu di luar ruangan yang tidak terkena sinar matahari, adapun hanya sedikit siswi yang melakukan praktik secara benar yaitu menjemur celana dalam berada di luar ruangan di bawah sinar matahari langsung, dan siswanya menjemur celana dalam di dalam ruangan. Hal ini berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Thakre yang menunjukkan bahwa setengah dari responden memilih untuk menjemur celana dalam di luar di bawah terik matahari.<sup>11</sup> Menurut Petle dan Sanjay menjemur di bawah terik matahari langsung penting dilakukan untuk menghancurkan mikroorganisme setelah celana dalam selesai digunakan.<sup>27</sup>

Kesulitan penelitian meliputi kegiatan perizinan dan pengurusan surat *ethical clearance* yang membutuhkan waktu yang lama, yaitu 3 bulan. Selain itu, peneliti dan pihak sekolah kesulitan dalam menentukan jadwal pengambilan data karena pihak sekolah memiliki agenda untuk mempersiapkan lomba.

Kelemahan penelitian ini yaitu uji validitas yang dilakukan pada 30 responden hanya terdapat 8 *item* yang valid dari 35 *item* yang ada. Namun untuk menjamin kualitas penelitian, peneliti melakukan uji validitas terpakai yang melibatkan total 207 responden. Dari uji ini didapati sebanyak 33 *item* dari 35 *item* yang valid. Jumlah *item* pertanyaan yang digunakan dan dianalisis dalam pengambilan data sebanyak 33 *item*.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil dan pembahasan penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan dan praktik higiene menstruasi siswi di suatu *boarding school* mayoritas sudah baik. Namun ada pengetahuan yang perlu ditingkatkan antara lain mengenai hormon yang mempengaruhi proses menstruasi, periode menstruasi, jenis pembalut, waktu penggantian celana dalam, dan pembatasan aktivitas saat menstruasi.

Mayoritas siswi sudah melakukan praktik higiene menstruasi secara tepat, namun ada yang perlu ditingkatkan antara lain terkait arah membersihkan area genital, frekuensi penggantian pembalut, dan pemilihan wadah untuk membuang pembalut, dan tempat menjemur celana dalam.

Bagi pengelola sekolah yaitu bidang bimbingan dan konseling agar melakukan perbaikan terkait pengetahuan dan praktik higiene menstruasi pada aspek yang kurang tepat, yaitu mengenai hormon yang mempengaruhi menstruasi, periode menstruasi, frekuensi penggantian pembalut, pemilihan wadah dalam pembuangan pembalut, dan tempat menjemur celana dalam.

Bagi remaja putri agar meningkatkan pengetahuan mengenai hormon yang mempengaruhi proses menstruasi, periode menstruasi, jenis pembalut, waktu penggantian celana dalam, dan pemilihan wadah untuk membuang pembalut dari sumber yang tepercaya dengan cara membaca buku, mengakses sumber informasi yang tepat, atau mendengarkan edukasi saat tenaga kesehatan melakukan penyuluhan sehingga dapat menjalankan praktik yang tepat.

Bagi peneliti selanjutnya dapat meneliti gambaran higiene menstruasi pada seluruh responden dari kelas VII, VIII dan IX dan menambahkan metode lain, seperti wawancara dan observasi.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih kepada pihak sekolah dan semua responden penelitian.

## DAFTAR PUSTAKA

1. World Health Organization. Developing a report "Health for the world's adolescents" [Internet]. 2014 [diakses pada 2016, 05 Maret]. Diakses dari: [http://www.who.int/maternal\\_child\\_adolescent/topics/adolescence/second-decade/en/](http://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/second-decade/en/)
2. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Pusat Data Informasi Kesehatan Indonesia Tahun 2013. Jakarta: Kemenkes RI; 2014.
3. Kusmiran, E. Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita. Jakarta: Salemba Medika; 2014.
4. Kusniyati, N. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) terkait Menstruasi antara Remaja yang Bersekolah di SMP yang Terletak di Desa dan Kota [Skripsi]. Yogyakarta: Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat, dan Keperawatan Universitas Gadjah Mada; 2011.
5. ICSU, ISSC. Review of the Sustainable Development Goals: The Science Perspective. Paris: International Council for Science (ICSU); 2015.
6. Umar, M.L., Yusuf, N. W., Musa, A. B. Menstruation and Menstrual Hygiene amongst Adolescent School Girls in Kano, Northwestern Nigeria. *African Journal of Reproductive Health*. 2010; 14(3): 201.
7. World Health Organization. Strengthening the health sector response to adolescent health and development [Internet]. 2009 [diakses pada 14 Mei 2016]. Diakses dari: [http://www.who.int/...adolescent.../cah\\_adh\\_flyer\\_2010\\_12\\_en.pdf](http://www.who.int/...adolescent.../cah_adh_flyer_2010_12_en.pdf)
8. Dinas Pendidikan, Pemuda, dan Olahraga Propinsi DIY. Rangkuman Data Pendidikan: Jumlah Siswi Sekolah Asrama 2015/2016. Yogyakarta: Dinas Dikpora DIY, 2017.
9. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2013. Jakarta: Kemenkes RI; 2014.
10. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Infodatin Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI. Jakarta: Kemenkes RI; 2014.
11. Gultie, T., Hailu, D., Workineh, Y. Age of Menarche and Knowledge about Menstrual Hygiene Management among Adolescent School Girls in Amhara Province, Ethiopia: Implication to Health Care Workers & School Teachers. *PLoS ONE*. 2014; 9(9): e108644. doi:10.1371/journal.pone.0108644.
12. Thakre, S.B., Thakre, S.S., Reddy, M., Rathi, N., Pathak, K., Ughade, S. Menstrual Hygiene: Knowledge and Practice among Adolescent School Girls of Saoner, Nagpur District. *Journal of Clinical and Diagnostic Research*. 2011; 5(5): 1027-1033.
13. Shanbhag, D., Shilpa, R., D'Souza, N., Josephine, P., Singh, J. Perceptions regarding menstruation and practices during menstrual cycles among high school going adolescent girls in resource limited settings around Bangalore city, Karnataka, India. *International Journal of Collaborative Research on Internal Medicine & Public Health*. 2012; 4(7): 1353-1362.
14. Lawan, U.M. Menstruation and Menstrual Hygiene amongst Adolescent School Girls in Kano, Northwestern Nigeria. *African Journal of Reproductive Health*. 2010. 14(3): 201-207.
15. Adhikari, P., Kadel, B., Dhungel, S.I., Mandal, A. Knowledge and Practice Regarding Menstrual Hygiene in Rural Adolescent Girls of Nepal. *Kathmandu University Medical Journal*. 2007; 5(3): 382-386.
16. Burnet Institute. Menstrual Hygiene Management in Indonesia. Understanding, Practice, Determinant, and Impact

- among Adolescent School Girl. Australia: Burnet Institute; 2015.
17. Dhingra, R., Kumar, A., and Kour, M. Knowledge and Practices Related to Menstruation among Tribal (Gujjar) Adolescent Girls. *Ethnomedicine*. 2010; (3):43– 48.
  18. Madhusudan, M., Chaluvraj, T. S., Chaitra, M. M., Ankitha, S., Pavithra, M., & Urthy, T. M. Menstrual hygiene: Knowledge and practice among secondary school girls of Hosakote, rural Bangalore. *International Journal of Basic and Applied Medical Sciences*. 2014; 313-320.
  19. Rahmatika, D. Pengaruh Pengetahuan dan Sikap tentang Personal Higiene Menstruasi terhadap Tindakan Personal Higiene Remaja Puteri pada Saat Menstruasi di SMK Negeri 8 Medan Tahun 2010 [Skripsi]. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sumatera Utara Medan; 2011.
  20. House, S., Mahon, T., Cavill, S. Menstrual Hygiene Matters A Resource for Improving Menstrual Hygiene Around the World [Internet]. 2012 [diakses pada 18 Juli 2016]. Diakses dari [www.wateraid.org/~media/Files/Global/MHM%20files/Compiled\\_LR.pdf](http://www.wateraid.org/~media/Files/Global/MHM%20files/Compiled_LR.pdf)
  21. United Nations International Children's Emergency Fund. Adolescence an Age of Opportunity [intenet]. 2011 [diakses pada 14 Mei 2016]. Diakses dari [http://www.unicef.org/adolescence/files/SOWC\\_2011\\_Main\\_Report\\_EN\\_02092011.pdf](http://www.unicef.org/adolescence/files/SOWC_2011_Main_Report_EN_02092011.pdf)
  22. Nair, R., Shah, P.P., Modi, D.K., Desai, S.A., Desai, L. Improving Quality of Life with New Menstrual Hygiene Practices among Adolescent Tribal Girls in Rural Gujarat, India. *Reprod Health Matters*. 2008; 21: 205–213. doi:10.1016/S0968-8080(13)41691-9.
  23. Hamed, A.G. The Impact of Genital Hygiene Practices on the Occurrence of Vaginal Infection and Development of a Nursing Fact Sheet as Prevention Massage for Vulnerable Women. *IOSR Journal of Nursing and Health Science (IOSR-JNHS)*. 2015; 4(6): 55-64. e-ISSN: 2320–1959.p- ISSN: 2320–1940. DOI: 10.9790/1959-04655564.
  24. El-Gilany, A., Badwi, K., El-Fedawy, S. Menstrual Hygiene among Adolescent School Girls in Mansoura, Egypt. *Reproductive Health Matters*. 2005; 13(26): 147-52.
  25. Sari, E., Santoso, E.J., Sayono. Pengaruh Pendidikan Kesehatan tentang Hygiene Saat Menstruasi terhadap Pengetahuan dan Keterampilan Remaja Putri dalam Merawat Perineum Saat Menstruasi [Karya Ilmiah]. Semarang: STIKES Telogorejo Semarang; 2010.
  26. Iqbal K, Amena Rahim, and Hafza Ahmed. Comparison of Scalp Hair Changes on the First and Fifth Day of Normal Menstrual Cycle in Young Females. *Isra Medical Journal*. 2015; 7(1).
  27. Hilber, A.M., Francis, S.C., Chersich, M., Scott, P., Redmond, S., Ben-der, N., Miotti, P., Temmerman, M., Low, N. Intravaginal Prac-tices, Vaginal Infections and HIV Acquisition: Systematic Review and Meta-Analysis. *PLoS One*, 5. 2010; (2). e9119. ISSN 1932-6203 DOI: 10.1371/journal.pone.0009119.
  28. Patle, R., Sanjay, K. Comparative Study on Menstrual Hygiene in Rural and Urban Adolescent. *International Journal of Medicine and Public Health*. 2013. 10.5455/ijmsph.2013.161020133.
  29. Omidvar, S., Begum, K. Factors Influencing Hygienic Practices during Menses among Girls from South India-A Cross Sectional Study. *International Journal of Collaborative Research on Internal Medicine & Public Health*. 2010; 2(12):411.