

Hubungan Pengetahuan dengan Perilaku Personal Hygiene saat Menstruasi pada Remaja Putri Pondok Pesantren Al Quran dan Sains Nurani Tahun 2023

Bunga Khumairoh Azzahra

Program Studi Sarjana Keperawatan, Universitas Indonesia Maju

Nining Rukiah

Departemen Keperawatan Universitas Indonesia Maju

Aisyah Safitri

Departemen Keperawatan Universitas Indonesia Maju

*Korespondensi penulis: khumairohbunga@gmail.com

Abstract: *Personal hygiene behavior is still considered less important among teenagers. This is due to teenagers' lack of knowledge regarding personal hygiene, so that personal hygiene behavior is difficult to implement in everyday life. Objective : To determine the relationship between knowledge and personal hygiene behavior during menstruation among young women at the Al-Quran and Conscience Islamic Boarding School in 2023. Method : This research is quantitative with a cross-sectional method. The population of this study was 132 people. Sampling in this study used the Total Sampling Technique. This research was conducted at the Al-Quran and Conscience Islamic Boarding School in 2023. Results : Statistical tests using the Chi-Square test resulted in a p-value of 0.000. smaller than 0.05 means that Ho is rejected and Ha is accepted. Conclusion : There is a relationship between knowledge and personal hygiene behavior during menstruation among young women at the Al-Quran and Conscience Islamic Boarding School in 2023.*

Keywords: *knowledge, behavior, menstruation*

Abstrak: Perilaku personal Hygiene masih di anggap sebagai hal yang kurang penting di kalangan remaja. Hal tersebut dikarenakan kurangnya pengetahuan remaja mengenai kebersihan diri, sehingga perilaku kebersihan diri sulit diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Tujuan : Mengetahui hubungan pengetahuan dengan perilaku personal Hygiene pada saat menstruasi pada remaja putri di Pondok Pesantren Al-Quran dan Sains Nurani Tahun 2023. Metode : Penelitian ini bersifat kuantitatif dengan metode cross-sectional, Populasi penelitian ini berjumlah 132 orang. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan Teknik Total Sampling. Penelitian ini dilakukan di Pondok Pesantren Al-Quran dan Sains Nurani Tahun 2023. Hasil : Uji statistik menggunakan uji Chi-Square didapatkan hasil p-value 0,000. lebih kecil dari 0,05 artinya bahwa Ho ditolak dan Ha diterima. Kesimpulan : Terdapat hubungan pengetahuan dengan perilaku personal Hygiene pada saat menstruasi pada remaja putri di Pondok Pesantren Al-Quran dan Sains Nurani Tahun 2023.

Kata Kunci: pengetahuan, perilaku, menstruasi

PENDAHULUAN

Remaja didefinisikan oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) sebagai individu yang mengalami pubertas, suatu fase perkembangan yang ditandai dengan transformasi fisiologis dan psikologis yang menandakan peralihan dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan. Masa remaja dibedakan oleh perubahan perkembangan fisiologis, psikologis, dan reproduksi. Salah satu indikator dimulainya masa pubertas adalah dimulainya periode menstruasi awal yang disebut juga dengan menarche. Remaja didefinisikan oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) sebagai usia antara 10 dan 19 tahun. Sebaliknya, generasi muda didefinisikan sebagai individu yang berusia antara 15 dan 24 tahun oleh Perserikatan Bangsa-Bangsa (PBB). Sesuai pedoman

Received: Maret 03, 2024; Accepted: April 05, 2024; Published: Juni 30, 2024

* Bunga Khumairoh Azzahra, khumairohbunga@gmail.com

yang ditetapkan oleh Administrasi Sumber Daya dan Layanan Kesehatan Amerika Serikat, kelompok usia remaja adalah sebelas hingga dua puluh satu tahun. Selain itu, fase ini dibagi lagi menjadi tiga tahap berbeda: masa remaja menengah (11-14 tahun), masa remaja awal (11-14 tahun). Masa remaja akhir (15-17 tahun) dan masa remaja akhir (17 tahun) (Gultom et al., 2021).

Salah satu tahapan dalam perkembangan perkembangan dan pendewasaan manusia adalah masa remaja. Fase ini menunjukkan proses transisi dari masa bayi ke kedewasaan, yang mencakup perubahan biologis, psikologis, dan sosial. Pada tahun 2022, Kementerian Kesehatan mendefinisikan masa remaja sebagai periode antara usia 10 dan 22 tahun. Biasanya dimulai antara usia 10 dan 13 tahun.

Pada tahun 2022, Badan Pusat Statistik Provinsi DKI Jakarta memperkirakan sekitar 830.835 ribu penduduk Jakarta, Indonesia akan berusia antara 15 dan 19 tahun, suatu demografi yang biasa disebut kelompok pemuda. Prevalensi remaja merupakan hambatan besar terhadap kemajuan nasional, termasuk penyediaan layanan kesehatan reproduksi dan peningkatan kesadaran kebersihan menstruasi.

Menstruasi adalah fenomena fisiologis yang ditandai dengan pendarahan rahim akibat pengendapan lapisan rahim, jaringan pembuluh darah yang rumit, dan sel telur yang tidak dibuahi. Menstruasi terjadi ketika embrio gagal membuahi di dalam tubuh wanita. Akibatnya, lapisan endometrium, yang juga dikenal sebagai dinding rahim, mengalami pembesaran dan pelepasan setelahnya saat melintasi sistem reproduksi wanita. Siklus menstruasi rata-rata berlangsung selama 21 hingga 35 hari dan menyebabkan volume kehilangan darah harian yang bervariasi dari 10 hingga 80 ml. Siklus menstruasi yang durasinya melebihi 35 hari dikategorikan atipikal. Ketidakseimbangan hormon, stres, penggunaan kontrasepsi, atau penyakit ganas merupakan penyebab potensial dari kondisi ini (Syamson et al., 2022).

Kebersihan diri saat menstruasi mengacu pada praktik menjaga kebersihan dengan menggunakan pembalut untuk menyerap atau menampung darah menstruasi. Penting untuk mengganti pembalut sesering yang diperlukan saat menstruasi. Menjamin kebersihan diri saat menstruasi memerlukan ketersediaan air yang tidak terkontaminasi untuk mencuci tangan dan penggantian pembalut wanita.

Kebersihan diri yang tidak memadai saat menstruasi dapat menimbulkan dampak negatif bagi remaja putri. Praktik higienis remaja putri selama menstruasi sangatlah penting. Beberapa remaja umumnya melaporkan adanya stres fisik dan mental yang berkepanjangan sebelum dan selama menstruasi akibat terjadinya dismenore. Remaja putri di Pondok Pesantren Al-Quran dan Nurani melaporkan tingkat stres sebesar 99% sejak awal menstruasi. Gejalanya

antara lain kram perut bagian bawah, nyeri pinggang, dan rasa tidak nyaman di area genital. Gejala-gejala ini mungkin menghambat aktivitas rutin remaja dan mengganggu fokus mereka.

Remaja masih menganggap perilaku kebersihan diri kurang penting. Hal ini disebabkan oleh terbatasnya pemahaman remaja mengenai kebersihan pribadi, sehingga sulit untuk memasukkan praktik kebersihan pribadi ke dalam rutinitas sehari-hari mereka.

Perilaku merupakan respon yang ditunjukkan oleh individu sebagai reaksi terhadap rangsangan dari luar. Ide Taksonomi Bloom mengategorikan perilaku seseorang ke dalam tiga domain: kognitif, emosional, dan psikomotorik. Ranah kognitif mengacu pada perilaku yang menentukan tingkat pengetahuan dan pola berpikir seseorang. Ranah afektif, khususnya merujuk pada perilaku

Seseorang yang diasosiasikan dengan sikap atau emosi. Ranah psikomotor mengacu pada aspek perilaku manusia yang menitikberatkan pada kemampuan fisik individu dalam melakukan suatu tindakan tertentu. Kutipan “Afriliani dkk., 2021” mengacu pada publikasi yang ditulis oleh Afriliani dan rekannya pada tahun 2021.

Penting bagi perempuan, khususnya remaja perempuan, untuk menjalankan praktik kebersihan yang baik selama menstruasi untuk menjaga sanitasi, meningkatkan kesehatan fisik dan mental, dan meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan. Menjaga kebersihan pribadi selama menstruasi sangat penting untuk meningkatkan kesejahteraan pribadi, karena membantu mengurangi kemungkinan tertular infeksi dengan menjaga kebersihan tubuh. Perempuan yang memiliki kebiasaan kebersihan diri yang buruk mengabaikan pentingnya kebersihan, meskipun berpotensi terkena penyakit terkait kebersihan alat kelamin jika tidak ditangani.

Mandi dua kali sehari, membersihkan tangan sebelum dan sesudah mengganti pembalut, menyeka area genital dengan air bersih yang mengalir dari depan (vagina) hingga ke belakang (anus), dan mengganti pakaian dalam minimal dua kali sehari merupakan praktik kebersihan diri yang baik selama menstruasi. Untuk menjaga kesehatan dan kebersihan, gunakan pembalut setiap tiga hingga empat jam sekali, bilas alat kelamin dengan kain atau tisu bersih, dan bersihkan rambut minimal dua hari sekali. Menurut Dahlan (2021),

Kebersihan yang buruk saat menstruasi dapat meningkatkan kerentanan terhadap infeksi pada organ reproduksi. Area genital yang terlalu lembap dapat memicu berkembang biaknya jamur dan bakteri kandida sehingga menimbulkan pruritus vulva yang ditandai dengan rasa gatal yang tidak nyaman, infeksi, dan keluarnya cairan di area vagina. Kebersihan diri yang buruk pada saat menstruasi dapat memberikan pengaruh psikososial sehingga menyebabkan terganggunya interaksi sosial, aktualisasi diri, harga diri, kenyamanan, dan

kesejahteraan emosional. Dalam konteks manifestasi fisik, keputihan patologis diamati. Kondisi ini yang menetap dalam waktu lama tanpa pengobatan yang tepat dapat menyebabkan infeksi berulang pada saluran reproduksi (ISR). Berbagai dampak buruk dapat diakibatkan oleh kebersihan diri yang tidak memadai selama menstruasi, termasuk namun tidak terbatas pada infeksi saluran kemih (ISK), kanker serviks, dan komplikasi pada organ reproduksi lainnya (Fadilasani et al., 2023).

Pada tahun 2020, sebuah penelitian yang dilakukan di Indonesia oleh UNICEF mengungkapkan bahwa 25 persen remaja perempuan tidak memiliki informasi yang tepat mengenai kebersihan menstruasi. Informasi yang diperoleh akan membentuk pemahaman seseorang, dan memiliki pengetahuan yang akurat akan sangat mempengaruhi penerapan praktik yang sesuai dalam menjaga kesehatan reproduksi. Terdapat kebutuhan untuk meningkatkan fokus pada praktik kebersihan menstruasi, khususnya di kalangan remaja perempuan usia sekolah. Kurangnya pemahaman tentang kebersihan menstruasi yang baik dan berbagai kendala yang terkait dengan menstruasi dapat menyebabkan masalah kesehatan, pendidikan, dan emosional bagi seseorang (Unicef, 2020).

Pengetahuan merupakan hasil usaha manusia dalam mengejar kebenaran atau penyelesaian tantangan yang dihadapinya. Kegiatan atau usaha manusia melekat pada sifat manusia dan kadang-kadang disebut sebagai keinginan. Aspirasi manusia berfungsi sebagai kekuatan motivasi bagi individu untuk mencapai tujuan yang diinginkan. (Darsini et.al., 2019)

Perilaku dan pengetahuan kebersihan diri pada saat menstruasi merupakan tindakan menjaga kesejahteraan diri sendiri guna menjaga kesehatan yang optimal. Kemampuan seseorang untuk melakukan praktik kebersihan pribadi yang benar saat menstruasi dipengaruhi oleh berbagai kemampuan kognitif, yang mencakup pemecahan masalah, berpikir kritis, pemahaman, penerapan, sintesis, analisis, dan evaluasi. Mereka yang memiliki pengetahuan mengenai sanitasi pribadi akan terus-menerus mematuhi praktik-praktik tersebut untuk mencegah timbulnya penyakit. Menurut Dahlan (2021),

Kurangnya pengetahuan mereka mengenai kesehatan reproduksi dan dampaknya terhadap kehidupan seseorang. Mengabaikan pemeliharaan organ reproduksi kita dapat menyebabkan berkembangnya berbagai kelainan. Salah satu potensi penyakit yang bisa muncul adalah infeksi vagina. Kegagalan menjaga kebersihan diri saat menstruasi dapat mengakibatkan sensasi lembap dan iritasi. Infeksi vagina sering kali disebabkan oleh kondisi khusus ini. Pada saat menstruasi, infeksi pada daerah vagina dapat disebabkan oleh mikroorganisme antara lain bakteri, virus, dan jamur yang dapat mengganggu fungsi organ (Hamidah et al., 2022).

Praktik kebersihan pribadi yang tidak memadai selama menstruasi masih sangat umum terjadi, melebihi lima puluh persen, menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO). Kanker endometrium, perdarahan vagina, dan infeksi sistem reproduksi bertanggung jawab atas sekitar 2,3 juta kasus setiap tahunnya, dimana 1,2 juta diantaranya terjadi di negara-negara berkembang. Negara-negara berkembang, termasuk Indonesia, menyumbang sekitar 3 juta dari sekitar 5 juta pasien baru yang menerima pengobatan setiap tahunnya. (Taufiroh, 2016—2016). Prevalensi perilaku kebersihan diri di Indonesia hanya 55%, menurut penelitian yang dilakukan oleh Noviant, Erawan, dan Yasnan (2016). Statistik menunjukkan bahwa remaja perempuan berusia antara 10 dan 14 tahun di Indonesia melakukan praktik kebersihan di bawah standar, khususnya yang berkaitan dengan kebersihan alat kelamin saat menstruasi, yang mencakup sekitar 43,3 juta dari populasi tersebut. Praktik kebersihan yang tidak memadai, seperti tidak mengikuti protokol sanitasi yang baik selama siklus menstruasi, terjadi pada 43,3 juta remaja Indonesia, yang sebagian besar berusia 10 hingga 14 tahun, menurut statistik yang ada.

Di Indonesia, angka kejadian penyakit menular seksual akibat kebersihan alat kelamin yang tidak memadai masih meningkat secara signifikan. Setiap tahunnya, penyakit menular seksual (IMS) diperkirakan berdampak pada 90-100 orang per 100.000 penduduk Indonesia (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2014). Wanita dengan kebersihan diri yang tidak memadai memiliki peningkatan risiko terkena kanker serviks sebesar 19.386 kali lipat dibandingkan dengan mereka yang memiliki kebersihan diri yang cukup, menurut Astani (2019). Akibat praktik sanitasi yang buruk, Kementerian Kesehatan Indonesia memastikan bahwa sekitar 5,2 juta remaja di Indonesia sering mengalami iritasi pada alat kelamin setelah menstruasi. Menurut Survei Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2017, sebagian besar remaja perempuan (63,9%) menunjukkan praktik kebersihan di bawah standar saat menstruasi. (2022, Tanjung & Harahap).

Kajian pendahuluan dilakukan peneliti pada tanggal 18 Juli 2023 di Pondok Pesantren Al-Quran dan Nurani. Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan informasi yang lebih tepat mengenai hubungan pengetahuan dengan praktik personal hygiene saat menstruasi pada remaja putri di Pondok Pesantren Al-Quran dan Hati Nurani Tahun 2023. Peneliti menggunakan metode wawancara untuk mengumpulkan data dari ustadz, ustadzah, dan murid perempuan. Berdasarkan temuan penyelidikan awal, total 132 siswi mengalami menstruasi. Delapan belas siswi melaporkan mengalami gatal pada alat kelamin akibat penggantian pembalut yang tidak teratur. Dua belas siswi melaporkan keputihan yang berlebihan. Tujuh belas siswa mengaku kurang memiliki pengetahuan tentang cara menjaga kebersihan diri yang baik. Sepuluh siswi mengaku berperilaku kurang ajar dengan membuang kain lembut secara tidak patut. 19

Masyarakat biasanya mengganti pembalut ketika mereka merasa sudah jenuh atau dua kali sehari. Tujuh belas orang melaporkan ketidakpastian mengenai arah mencuci alat kelamin setelah buang air besar dan kecil yang benar: apakah harus dari depan ke belakang atau dari kedua sisi. Dari 20 siswi yang diwawancarai, 19 orang mengaku tidak menyadari dampak dari tidak mempraktikkan kebersihan yang baik.

Temuan survei menunjukkan bahwa remaja putri memiliki pemahaman yang terbatas tentang kebersihan pribadi karena informasi yang tidak memadai dan tidak akurat mengenai kebersihan menstruasi.

METODE

Desain penelitian korelasional menggunakan koefisien korelasi untuk menentukan sejauh mana hubungan antara dua variabel yang diteliti. Penelitian ini menggunakan desain cross-sectional, yaitu data variabel independen dan dependen dikumpulkan secara bersamaan. Populasi penelitian ini terdiri dari 132 remaja putri yang telah mencapai menarche dan bersekolah di Pondok Pesantren Al-Quran dan Nurani. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah total sampling

Instrumen penelitian ini menggunakan kuesioner pengetahuan dan perilaku tentang *personal Hygiene*, uji validitas dilakukan pada penelitian ini terhadap kedua alat ukur, pada instrument pengetahuan tentang *personal Hygiene*, didapatkan hasil nilai validitas r hitung (0,449 - 0,713) > r tabel (0,444). yang artinya semua item yang valid hanya 20 item dan 5 item dinyatakan tidak valid. Pada alat ukur perilaku tentang *personal Hygiene*, juga hanya 24 item dinyatakan valid dan 6 item dinyatakan tidak valid dengan nilai validitas r hitung (0,448 - 0,583) > r tabel (0,444). Uji reabilitas pada kedua instrumen ini memiliki kategori reliabel dengan nilai uji reabilitas pengetahuan tentang *personal Hygiene* yaitu α (0,887) > 0,60 dan untuk perilaku tentang *personal Hygiene* adalah α (0,879) > 0,60.

HASIL PENELITIAN

1. Analisa Univariat

a. Gambaran pengetahuan tentang *personal Hygiene*

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Pengetahuan tentang personal hygiene remaja putri pondok nurani

Pengetahuan	N	Persentase
Kurang	68	51,5%
Cukup	42	31,8%
Baik	22	16,7%
Total	132	100%

Sumber : SPSS

Berdasarkan tabel yang tersedia, mayoritas responden dengan pengetahuan terbatas berjumlah 68 orang atau 51,5% dari total.

b. Gambaran perilaku personal Hygiene saat menstruasi

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi perilaku hygiene saat menstruasi hygiene remaja putri pondok Nurani

Perilaku	N	Persentase
Kurang Baik	81	61,4%
Baik	51	38,6%
Total	132	100%

Sumber : SPSS

Berdasarkan Tabel tersebut menunjukkan bahwa terdapat 81 responden yang berperilaku buruk atau 61,4% dari total, sedangkan 51 responden menunjukkan perilaku baik atau 38,6% dari total.

2. Analisa Bivariat

Tabel 4.3 hubungan pengetahuan dengan perilaku personal Hygiene pada saat menstruasi pada remaja putri di Pondok Pesantren Al-Quran dan Sains Nurani Tahun 2023

Pengetahuan	Perilaku				Total		P Value
	Kurang Baik		Baik		N	%	
	N	%	N	%			
Kurang	60	45,5	8	6,1	68	51,5	0,000
Cukup	19	14,4	23	17,4	42	31,8	
Baik	2	1,5	20	15,2	22	16,7	
Total	81	61,4	51	38,6	132	100	

Sumber : SPSS

Berdasarkan Tabel tersebut menunjukkan bahwa dari total responden, 60 orang (45,5%) mempunyai pengetahuan lemah disertai perilaku buruk, sedangkan 8 orang (6,1%) menunjukkan pengetahuan buruk namun berperilaku baik. Selain itu, 19 responden (14,4%) memiliki informasi yang cukup. Dari total responden, 23 orang (17,4%) menunjukkan perilaku buruk namun memiliki informasi yang cukup. Sebaliknya hanya 2 responden (1,5%) yang menunjukkan perilaku baik namun memiliki pengetahuan rendah. Selain itu, 20 responden (15,2%) menunjukkan pengetahuan dan perilaku yang baik.

Tingkat signifikansi uji chi-square adalah 0,000. Nilai p-value (0,000) lebih kecil dari tingkat signifikansi yang telah ditentukan (0,05). Hasilnya, hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nol (H_0) terbantahkan, sebagaimana ditentukan oleh uji chi-kuadrat. artinya terdapat hubungan pengetahuan dengan perilaku personal Hygiene pada saat menstruasi pada remaja putri di Pondok Pesantren Al-Quran dan Sains Nurani Tahun 2023.

PEMBAHASAN

Hubungan pengetahuan dengan perilaku *personal Hygiene* pada saat menstruasi pada remaja putri di Pondok Pesantren Al-Quran dan Sains Nurani Tahun 2023

Tingkat signifikansi uji chi-square adalah 0,000. Nilai P teramati sebesar 0,000 berada di bawah tingkat signifikansi yang telah ditentukan yaitu 0,05. Oleh karena itu, hipotesis alternatif (H_a) dianggap valid dan hipotesis nol (H_o) ditolak berdasarkan hasil yang diperoleh dari uji chi-square. Remaja putri yang bersekolah di Pondok Pesantren Al-Quran dan Nurani pada tahun 2023 memiliki korelasi yang signifikan secara statistik antara pengetahuan dan kepatuhan terhadap praktik kebersihan diri saat menstruasi.

Terdapat korelasi antara pengetahuan dan perilaku individu; Secara khusus, sikap dan perilaku seseorang selama periode tersebut dapat sangat dipengaruhi oleh tingkat pemahamannya mengenai kebersihan diri selama menstruasi. Pada dasarnya, perilaku yang tepat dihasilkan dari pemahaman yang tidak memadai atau salah, sedangkan perilaku yang diinginkan dan akurat didorong oleh informasi yang memadai. Kinerja dan kemandirian seseorang dalam berbagai tugas berpotensi ditingkatkan melalui pengetahuan dan perilakunya. Pengaruh yang cukup besar terhadap perilaku pribadi remaja disebabkan oleh pengetahuan mereka tentang kebersihan organ reproduksi. Perilaku sehat merupakan hasil dari kesadaran akan pentingnya menjaga kebersihan organ reproduksi. Tingkat pengetahuan yang dimiliki seseorang mengenai kebersihan organ reproduksi berkorelasi positif dengan perilakunya, menurut Maidartati (2016).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Permata (2023) yang menunjukkan bahwa p-value yang terkait dengan hasil tersebut adalah 0,009. Nilai p kurang dari 0,05 diperoleh dengan menggunakan uji chi-kuadrat; Hal ini menunjukkan bahwa pada remaja putri di Panti Asuhan Aisyiyah Bukit Tinggi terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara pengetahuan dengan perilaku personal hygiene saat menstruasi. Pemahaman menyeluruh mengenai kebersihan diri merupakan hal yang sangat penting mengingat pentingnya pemeliharaan organ reproduksi. Tingkat pengetahuan seseorang mengenai kebersihan diri mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap cara mereka menjaga dan menjaga kesehatan reproduksinya, terutama pada saat sedang menstruasi. Pengetahuan sangat berpengaruh terhadap terbentuknya perilaku tersebut.

Peneliti berpendapat bahwa informasi secara signifikan mempengaruhi praktik kebersihan pribadi seseorang, khususnya yang berkaitan dengan kondisi higienis organ reproduksi selama siklus menstruasi di kalangan remaja putri. Karena pentingnya pengetahuan dalam menentukan perilaku individu dalam domain tersebut, maka hal ini terjadi. Fakta bahwa

sebagian remaja putri memiliki akses yang terbatas terhadap informasi mengenai kebersihan pribadi saat menstruasi menunjukkan pentingnya mereka memperoleh pengetahuan ini. Penyebabnya adalah kebijakan Pondok Pesantren yang membatasi akses santri terhadap informasi kebersihan diri secara komprehensif dengan melarang penggunaan ponsel Android selama masa akademiknya. Selama siklus menstruasi. Kemampuan seseorang dalam mematuhi praktik kebersihan diri saat menstruasi akan lebih efektif sebanding dengan luasnya pengetahuannya mengenai topik tersebut. Mengadvokasi pendidikan kebersihan pribadi di kalangan remaja putri selama menstruasi dapat membantu mereka dalam menjaga praktik kebersihan yang benar. Sangat penting bagi remaja putri untuk menjaga kebersihan diri selama menstruasi untuk menjaga kesehatan dan kemurnian organ reproduksi mereka.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

1. Mayoritas pengetahuan responden adalah kurang sebanyak 68 responden dengan persentase 51,5%,
2. Mayoritas perilaku responden adalah kurang baik sebanyak 81 responden dengan persentase 61,4%,
3. Adanya hubungan pengetahuan dengan perilaku personal hygiene pada saat menstruasi pada remaja putri di Pondok Pesantren Al-Quran dan Sains Nurani Tahun 2023

Saran

1. Bagi Pondok Pesantren Al-Quran dan Sains Nurani
Disarankan agar Pondok Pesantren Al-Quran dan Hati Nurani memberikan inisiatif pendidikan dan penjangkauan yang menyasar remaja putri, dengan penekanan khusus pada penyampaian pengetahuan dan mempromosikan penerapan praktik kebersihan pribadi yang benar selama menstruasi.
2. Bagi Remaja Putri Pondok Pesantren Al-Quran dan Sains Nurani
Remaja putri disarankan untuk meningkatkan pemahamannya tentang kebersihan diri saat menstruasi melalui berbagai cara, seperti membaca buku atau artikel yang khusus membahas tentang kebersihan diri selama menstruasi. Tonton video tentang praktik kebersihan menstruasi. Tanyakan kepada orang tua, guru, atau ahli kesehatan mengenai praktik kebersihan pribadi selama menstruasi.
3. Mahasiswa keperawatan didorong secara aktif untuk terlibat dalam studi lebih lanjut di bidang keperawatan maternitas untuk menambah pengetahuan dan pemahaman mereka.
4. Penulis dihimbau untuk berhati-hati dalam melakukan pencarian literatur untuk penulisan ilmiah.

DAFTAR REFERENSI

- Afriliani, L., Hendrawati, H., & Yulianita, H. (2021). Gambaran Perilaku Kebersihan Diri Pada Anggota Geng Motor "X" Di Kecamatan Cikajang Kabupaten Garut. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada: Jurnal Ilmu-Ilmu Keperawatan, Analis Kesehatan Dan Farmasi*, 21(1), 102. <https://doi.org/10.36465/jkbth.v21i1.685>
- Alfi, N. R., Hasanah, O., & Misrawati. (2022). Gambaran Perilaku Personal Hygien pada Remaja saat Menstruasi di Masa New Normal di Kota Pekanbaru. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia*, 7(2), 61–72.
- Amin, N. F., Garancang, S., & Abunawas, K. (2023). Konsep Umum Populasi dan Sampel dalam Penelitian. *Jurnal Pilar*, 14(1), 15–31.
- Arsyam, M., & M. Yusuf Tahir. (2021). Ragam Jenis Penelitian dan Perspektif. *Al- Ubudiyah: Jurnal Pendidikan Dan Studi Islam*, 2(1), 37–47. <https://doi.org/10.55623/au.v2i1.17>
- Dahlan, D. (2021). Prilaku Personal Hygiene Remaja Putri Pada Saat Menstruasi. *Journal of Health Quality Development*, 1(2), 109–115. <https://doi.org/10.51577/jhqd.v1i2.362>
- Dahniardahlan. (2021). Desember 2021 Perilaku Personal Hygiene Remaja Putri Pada Saat Menstruasi. *Journal Health Quality Development E*, 1(2), 109–115.
- Darsini, Fahrurrozi, & Cahyono, E. A. (2019). Pengetahuan ; Artikel Review. *Jurnal Keperawatan*, 12(1), 97.
- Dwi Susanti, A. L. (2020). Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Dengan Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi. *Jurnal Kesehatan Samodra Ilmu*.
- Endah Puji Astutie, E. S. (2017). Gambaran Perilaku Kebersihan Genetalia Pada Remaja Saat Menstruasi Di Pondok Pesantren Al-Islam Gedongkiwo.
- Fadilasani, R., Sugito, H., & Purnamasari, D. (2023). Pengetahuan tentang menstruasi membentuk sikap positif personal hygiene remaja putri. 2(1), 1622.
- Ghofur, F. M., Yunita, R. D., & Aningsih, S. (2023). Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Perilaku Remaja dengan Personal Hygiene Saat Menstruasi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Rustida*, 10(1), 66–75. <https://doi.org/10.55500/jikr.v10i1.181>
- Gultom, R. U., Manik, R. M., & Sitepu, A. B. (2021). Tingkat Pengetahuan Remaja Tentang Personal Hygiene Saat Menstruasi Di Smp Swasta Bahagia Jalan Mangan I No . 60 Mabar Kecamatan Medan Deli Provinsi Sumatera Utara Tahun 2021. *Journal of Healthcare Teknologi and Medicine*, 7(2), 1–14.
- Gustina, E., & Djannah, S. N. (2015). Sumber Informasi Dan Pengetahuan Tentang Menstrual Hygiene Pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 10(2), 147. <https://doi.org/10.15294/kemas.v10i2.3375>
- Hamidah, E. N., Realita, F., & Kusumaningsih, M. R. (2022). Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Remaja Putri: Literature Review. *Coping: Community of Publishing in Nursing*, 10(3), 258. <https://doi.org/10.24843/coping.2022.v10i03.p04>

- Lafendry, F. (2023). Teori Pendidikan Tuntas Mastery Learning Benyamin S. Bloom. *Stai-Binamadani.e-Journal.Id/Tarbawi*, 6(1), 1–12.
- Maidartati, D. (2016). Hubungan Pengetahuan Dengan Perilaku Vulva Hygiene Pada Saat Menstruasi Remaja Putri. *IV*(1), 50–57. <https://doi.org/23387246>
- Nafiati, D. A. (2021). Revisi taksonomi Bloom: Kognitif, afektif, dan psikomotorik. *Humanika*, 21(2), 151–172. <https://doi.org/10.21831/hum.v21i2.29252>
- Nuryaningsih, Rosyati, H., Hadiyani, A., & Syafira Nurfajri Istiqomah. (2021). Personal Hygiene Education Saat Menstruasi Solusi. *Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 5(1), 753–759.
- Permata, P., Nugrahmi, M. A., & Erpidawati, E. (2023). Hubungan Pengetahuan Dengan Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Remajaputri Di Panti Asuhan Aisyiyah Bukittinggi Tahun 2022. *Jurnal Ners*, 7(1), 605–610. <https://doi.org/10.31004/jn.v7i1.9192>
- Pramesti, H. D. (2019). Perbedaan Peningkatan Pengetahuan Menstrual Hygiene Menggunakan Media Booklet Dan Leaflet Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren an-Nur, Sewon, Bantul. In *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952.
- Purwanto. (2018). Teknik Penyusunan Instrumen Uji Validitas Dan Reliabilitas Penelitian Ekonomi Syariah. *Staia Press*.
- Sabaruddin, E. E., Kubillawati, S., & Rohmawati, A. (2021). Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Siswi SMP Bangsa Mandiri 2 Bogor. *Kesehatan Dan Kebidanan*, 10(2), 33–42.
- Sali, A., & Kadoena, A. R. (2023). Hubungan Pengetahuan dan Sikap Dengan Tindakan Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Pamona Timur
The Relationship between Knowledge and Attitudes and Personal Hygiene Actions During Menstruation In Young Women at Senior High . 6(2), 1–9.
- SAPUTRI, S. A. (2023). HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN TENTANG MENSTRUASI TERHADAP PERILAKU PERSONAL HYGIENE PADA REMAJA PUTRI DI SMP NEGERI 1 SAKRA. *SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKES) HAMZAR*.
- Sari sasi gendro, dea aulya. (2022). Buku Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif. In *LP2M UST Jogja (Issue March)*.
- Sugiyono. (2019). *Statistika untuk Penelitian*. CV Alfabeta.
- Suryanto, D. (2005). Etika Penelitian. *Berkala Arkeologi*, 25(1), 17–22. <https://doi.org/10.30883/jba.v25i1.906>
- Syamson, M. M., Murtini, M., & M, R. (2022). Pengaruh Promosi Kesehatan Menstrual Hygiene Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Menstruasi Awal. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), 89–95. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i1.700>

- Tanjung, W. W., & Harahap, M. L. (2022). Pendidikan Kesehatan Tentang Hygiene Saat Menstruasi Di Sma Negeri 1 Kota Padangsidempuan Tahun 2022. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(2963–3559), 14–18.
- Unicef. (2020). Manajemen Kebersihan Menstruasi Dan Pencegahan Perkawinan Anak. In Pimpinan Pusat Muslimat NU UNICEF.