PERAN PROMOSI KESEHATAN TERHADAP PERSONAL HYGIENE SAAT MENSTRUASI PADA REMAJA DI SMP NEGERI 31 MEDAN

Ulfa Khoirunnisa¹, Reni Agustina Harahap² <u>ulfakhoirunnisa2018@gmail.com¹</u>, <u>reniagustina@uinsu.ac.id²</u> Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

ABSTRAK

Masalah kebersihan pribadi saat menstruasi masih sering diabaikan oleh remaja putri, sehingga dapat menimbulkan gangguan kesehatan reproduksi. Data Kementerian Kesehatan RI (2018) menunjukkan jutaan remaja putri mengalami keluhan akibat rendahnya praktik personal hygiene saat menstruasi. Hal ini menunjukkan adanya kesenjangan antara pengetahuan yang dimiliki dengan praktik yang dilakukan. Upaya promosi kesehatan di sekolah menjadi strategi penting untuk meningkatkan pemahaman dan sikap positif remaja putri terhadap personal hygiene menstruasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran promosi kesehatan terhadap personal hygiene saat menstruasi pada siswi di SMP Negeri 31 Medan. Penelitian menggunakan desain quasi eksperimen dengan rancangan one group pretest-posttest tanpa kelompok kontrol. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling dengan kriteria siswi yang sedang mengalami menstruasi, hadir saat penelitian, bersedia menjadi responden, dan mengikuti seluruh rangkaian penelitian. Dari total populasi 376 siswi, diperoleh 80 responden yang memenuhi kriteria inklusi. Intervensi diberikan dalam bentuk penyuluhan kesehatan melalui media LCD/Proyektor. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada pengetahuan (p=0,000), sikap (p=0,000), dan tindakan (p=0,000) setelah diberikan intervensi. Hal ini membuktikan bahwa promosi kesehatan berpengaruh signifikan terhadap peningkatan personal hygiene saat menstruasi. Kesimpulan, promosi kesehatan terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, dan tindakan remaja putri dalam menjaga kebersihan diri saat menstruasi. Penelitian ini merekomendasikan pentingnya program penyuluhan kesehatan secara berkala di sekolah sebagai upaya preventif dalam menjaga kesehatan reproduksi remaja.

Kata Kunci: Promosi Kesehatan; Personal Hygiene; Menstruasi; Kesehatan Reproduksi; Remaja.

ABSTRACT

Background: Menstrual hygiene management (MHM) is an essential aspect of adolescent health. Poor personal hygiene during menstruation can lead to various reproductive health problems such as itching, irritation, and infection. Many female students still have limited knowledge, negative attitudes, and inadequate practices regarding menstrual hygiene. Therefore, health promotion is needed to improve awareness and behavior. Objective: This study aimed to analyze the role of health promotion in improving personal hygiene during menstruation among female students. Methods: This research applied a quasi-experimental design with a one group pretest-posttest approach. The population consisted of 376 female students, and 80 respondents were selected using purposive sampling based on inclusion criteria (menarching and willing to participate). The intervention was a health promotion program delivered through lectures, discussions, and question-and-answer sessions using LCD media. Data were collected using validated questionnaires on knowledge, attitude, and practice (KAP) related to menstrual hygiene. Data analysis was performed using the Wilcoxon signed-rank test with a significance level of p < 0.05. Results: The findings revealed significant improvements in respondents' knowledge, attitudes, and practices of personal hygiene during menstruation after receiving health promotion. The Wilcoxon test showed p = 0.000 (< 0.05) for all three variables, indicating that health promotion had a significant role in enhancing menstrual hygiene management among the students. Conclusion: Health promotion through structured health education effectively improves knowledge, attitudes, and practices of personal hygiene during menstruation. This intervention is recommended for schools and health workers to support adolescent reproductive health programs.

Keywords: Health Promotion, Personal Hygiene, Menstruation, Knowledge, Attitude, Practice, Adolescent Girls.

PENDAHULUAN

Perserikatan Bangsa-Bangsa (PBB) menyebut bahwa definisi remaja ialah berusia antara 15 dan 24 tahun, sedangkan Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mendefinisikan masa remaja sebagai periode antara usia 10 dan 19 tahun. Di sisi lain, masa remaja diklasifikasikan menjadi tiga tahap, yaitu remaja awal (usia 11- 14 tahun), remaja pertengahan (15-17 tahun), dan remaja akhir (18-21 tahun), berdasarkan Pedoman Administrasi Sumber Daya dan Layanan Kesehatan Amerika Serikat1. Data dari Badan Pusat Statistik (BPS) Kota Medan menunjukkan bahwa terdapat 91.477 remaja berusia antara 10 hingga 14 tahun, 92.265 remaja berusia antara 15 hingga 19 tahun, dan 96.608 remaja berusia antara 20 hingga 24 tahun 2.

"Tumbuh menjadi dewasa" adalah istilah lain untuk masa remaja. Masa remaja, kadang-kadang disebut sebagai masa pubertas, adalah masa transisi yang ditandai dengan perubahan fisik, mental, dan psikologis seseorang. Organ reproduksi manusia menjadi matang selama periode ini, yang berlangsung dari usia 10 hingga 19 tahun. Pembuahan terjadi saat siklus menstruasi pertama wanita dimulai dan saat pria mengalami mimpi basah. Selama periode ini, remaja mengalami perkembangan seksual, yang melibatkan pematangan organ-organ seksual yang mulai bekerja untuk reproduksi dan rekreasi. Remaja mengalami transformasi psikologis di bidang moralitas, interaksi sosial, emosi, dan kognisi 3.

Dalam buku Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia 2017, BKKBN, BPS, dan KEMENKES melaporkan bahwa 28% perempuan mengalami menstruasi pertama pada usia 13 tahun, diikuti usia 12 tahun (26%), dan usia 14 tahun (23%). Perempuan yang berusia 15 tahun pada saat survei dilakukan mengalami menstruasi pertama kali pada usia 12 tahun (32%), dan 13 tahun (31%). Sebaliknya, di antara perempuan yang berusia 24 tahun, 30% mengalami menstruasi pertama kali pada usia 13 tahun, dan 25% pada usia 14 tahun4.

Menurut data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2018, sekitar 5,2 juta remaja putri mengeluhkan masalah setelah menstruasi akibat kurangnya menjaga kebersihan, seperti pruritus vulvae yang ditandai dengan gatal pada alat kelamin5.

Menurut temuan penelitian, 5,2 remaja putri di 17 wilayah Indonesia menderita pruritus vulvae, suatu kondisi yang ditandai dengan rasa gatal pada alat kelamin wanita, yang sering terjadi setelah menstruasi sebagai akibat dari kebersihan yang buruk4. Akibat kurangnya kebersihan alat kelamin, prevalensi infeksi saluran reproduksi masih cukup tinggi di Indonesia, di mana 90-100 kasus per 100.000 orang terjadi setiap tahunnya6. Risiko kanker serviks 19,386 kali lebih tinggi pada perempuan yang tidak mempraktikkan kebersihan diri yang baik dibandingkan mereka yang melakukannya7.

Menarche adalah periode menstruasi pertama8. Proses keluarnya darah dari rahim akibat luruhnya lapisan dalam rahim-yang mengandung banyak pembuluh darah dan sel telur yang tidak dibuahi-dikenal sebagai menstruasi. Untuk menjaga organ reproduksi mereka tetap higienis dan bebas dari infeksi, wanita juga harus mempraktikkan kebersihan yang baik. Iritasi kulit, infeksi saluran reproduksi, dan infeksi saluran kemih adalah beberapa konsekuensi dari kebersihan yang buruk selama menstruasi9.

Selama menstruasi, kebersihan diri yang buruk dapat membuat organ reproduksi terkena kutu atau jamur, yang dapat menyebabkan rasa gatal atau nyeri. Remaja cenderung mengabaikan kebersihan alat kelamin, terutama ketika mereka sedang menstruasi. Darah dan keringat yang keluar dan menempel pada vulva dapat membasahi area vagina, yang

dapat mendorong pertumbuhan bakteri dan jamur yang menyebabkan infeksi dan iritasi 10.

Penelitian Faj'ri pada tahun 2022, "Hubungan antara Tingkat Pengetahuan Kebersihan Diri dan Perilaku Remaja Putri Saat Menstruasi," mengungkapkan bahwa meskipun beberapa responden (52,2%) memiliki perilaku kebersihan diri yang baik, mayoritas (57,5%) memiliki pengetahuan kebersihan diri yang tidak baik11.

Akibatnya, menjaga kebersihan diri sangat penting bagi semua wanita, terutama saat menstruasi. Kata "personal hygiene" berasal dari bahasa Yunani, yaitu "personal" yang berarti individu dan "hygiene" yang berarti bersih dan sehat. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa menjaga kebersihan dan kesehatan yang baik pada tingkat fisik, biologis, dan psikologis adalah inti dari personal hygiene. Salah satu elemen penting dalam keseimbangan pH daerah vagina dan kesehatan reproduksi12.

Merawat organ reproduksi saat menstruasi adalah salah satu aspek dari kebersihan diri, yaitu proses menjaga kebersihan dan kondisi tubuh secara keseluruhan. Menjaga kesehatan organ reproduksi dan mempraktikkan kebersihan diri yang baik sangatlah penting. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa pembuluh darah rahim sangat sensitif selama menstruasi. Oleh karena itu, akan sangat mudah untuk jatuh sakit ketika bakteri menginfeksi rahim dan membahayakan organ reproduksi. Remaja putri yang tidak mempraktikkan kebersihan diri selama menstruasi dapat mengalami keputihan, kanker serviks, masalah saluran kemih, dan penyakit reproduksi lainnya13.

Menurut penelitian yang dilakukan Gultom, dkk (2021) dengan judul Tingkat Pengetahuan Remaja Tentang Personal Hygiene Saat Menstruasi Di Smp Swasta Bahagia Jalan Mangaan I No. 60 Mabar Kecamatan Medan Deli Provinsi Sumatera Utara Tahun 2021 menunjukkan bahwa terjadi peningkatan sebelum dan sesudah diberi intervensi pada remaja putri. Sebelum diberi intervensi, yang mempunyai pengetahuan baik tentang personal hygiene saat menstruasi sebanyak 7 (23,2%) responden, yang mempunyai pengetahuan cukup yaitu 19 (63,3%) responden, dan mempunyai pengetahuan kurang yaitu 4 (13,3%) responden. Setelah diberikan intervensi, terjadi peningkatan pengetahuan baik tentang personal hygiene saat menstruasi sebanyak 14 (46,7%) responden, yang mempunyai pengetahuan cukup sebanyak 12 (40,0%) responden dan yang mempunyai pengetahuan kurang sebanyak 4 (13,3%)1.

Peran pemerintah dalam upaya meningkatkan personal hygiene diwujudkan dengan menerapkan Manajemen Kebersihan Menstruasi (MKM) yaitu mengelola menstruasi secara bermartabat ialah hak asasi setiap perempuan, baik dewasa maupun anak-anak. Banyak anak perempuan yang tidak mempunyai pengertian yang benar kalau menstruasi mereka ialah proses biologis yang normal dan mereka malah baru mengetahuinya ketika menarche alias ketika pertama kali anak perempuan menjalani menstruasi. Remaja putri yang mengalami menarche sering merasa bingung dan sedih. Yang terjadi ketika banyak remaja tidak mengerti dasar dari perubahan yang terjadi dalam dirinya10.

Dalam rangka meningkatkan kebersihan diri, pemerintah menerapkan Manajemen Kebersihan Menstruasi (MKM), yang menyatakan bahwa setiap perempuan, baik dewasa maupun anak-anak, memiliki hak asasi untuk mengatur menstruasinya secara bermartabat. Banyak anak perempuan tidak memahami bahwa menstruasi adalah proses biologis yang normal, dan mereka baru mengetahuinya saat menarche, atau saat pertama kali mengalaminya. Apa yang terjadi jika banyak remaja tidak memahami dasar dari perubahan yang terjadi pada diri mereka sendiri? Sebagai pendidik kesehatan, petugas kesehatan masyarakat berperan penting dalam mengedukasi remaja tentang kebersihan diri saat menstruasi untuk mencegah infeksi genital tidak terjadi10.

Dengan meningkatkan pengetahuan, kemauan, dan kemampuan serta menciptakan lingkungan yang mendukung, promosi kesehatan bertujuan untuk memberdayakan individu,

kelompok, dan masyarakat untuk menjaga, meningkatkan, dan melindungi kesehatan mereka sendiri dan lingkungan. Hal ini dilakukan dari, oleh, dan untuk masyarakat itu sendiri, dengan mempertimbangkan faktor budaya setempat yang baik bagi lingkungan. Dalam konteks serangkaian inisiatif kesehatan yang mencakup semuanya, promosi kesehatan merupakan upaya preventif, kuratif, atau rehabilitatif. Ini mencakup semua jenis pendidikan kesehatan serta intervensi politik, ekonomi, dan organisasi yang ditujukan untuk mempromosikan perubahan perilaku dan lingkungan di masyarakat14.

Berdasarkan survei riset awal pada 8 Januari 2025 di SMP Negeri 31 Medan dengan 20 siswi. Sebanyak 5 siswi mengganti pembalut 4 kali sehari, dan 15 siswi lainnya mengganti pembalut 3 kali sehari. Pada kenyataannya, untuk meminimalkan infeksi, ketidaknyamanan dan lecet, penggantian pembalut harus dilakukan setiap 3-4 jam sekali. Hal ini menandakan masih adanya perilaku personal hygiene yang kurang optimal. Sebanyak 12 siswi belum mengetahui cara menjaga personal hygiene yang tepat, dan sebanyak 8 siswi sudah mengetahui cara menjaga personal hygiene yang tepat.

Diketahui juga siswi SMP Negeri 31 Medan belum mendapatkan promosi kesehatan khusus tentang personal hygiene saat menstruasi, mereka hanya mendapatkan promosi kesehatan berupa pemberian tablet tambah darah oleh puskesmas/poltekkes terdekat. Diketahui juga fasilitas UKS di SMP Negeri 31 Medan hanya digunakan untuk siswa yang sakit ringan seperti demam, dan hanya untuk istirahat saja. Tidak adanya fasilitas seperti pembalut cadangan, obat pereda menstruasi dan tidak adanya edukasi personal hygiene yang berkelanjutan dari petugas UKS/Puskesmas terdekat. Hal ini yang membuat siswi mengalami ketidaknyamanan saat menstruasi yang tidak merasa tertangani dengan baik di lingkungan sekolah.

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul Peran Promosi Kesehatan Terhadap Personal Hygiene saat menstruasi pada remaja SMP Negeri 31 Medan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dapat diklasifikasikan sebagai penelitian kuantitatif dengan menggunakan Desain Semi-Eksperimental. Desain ini digunakan untuk mengukur kemajuan kehidupan pribadi partisipan selama satu bulan, selama beberapa jam penelitian, dan setelah mereka menerima promosi kesehatan menggunakan Rencana Pretes-Posttes Satu Kelompok. Sebagai bagian dari strategi pengembangan, peneliti memberikan hasil survei kepada responden.

Desain penelitian dapat diilustrasikan sebagai berikut

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Perbedaan Pengetahuan pada Remaja Sebelum dan Sesudah diberikan Promosi Kesehatan tentang Personal Hygiene saat Menstruasi

Apa yang diketahui dan dirasakan seseorang setelah mengidentifikasi suatu proses tertentu merupakan bentuk pengetahuan38. Pengetahuan tentang siklus menstruasi mencakup semua hal yang diketahui responden tentang siklus menstruasi. Pemahaman remaja tentang siklus menstruasi dapat memengaruhi cara mereka memandang diri sendiri selama siklus tersebut dan seberapa siap mereka menghadapi menstruasi.

Berdasarkan hasil analisis bivariate dengan uji Wilcoxon diketahui bahwa nilai p = 0,000 (p<0,05) maka Ha di terima dan Ho di tolak, artinya ada perbedaan tingkatan sebelum dan sesudah diberikan promosi kesehatan terhadap personal hygiene saat menstruasi pada remaja di SMP Negeri 31 Medan.

Hal ini sejalan dengan penelitian Dolang & Kiriwenno (2020) yang menemukan

bahwa pengetahuan remaja putri meningkat setelah menerima pendidikan kesehatan tentang kebersihan menstruasi. Pengetahuan dapat berubah sebagai hasil dari pendidikan kesehatan, dan seseorang dapat berubah dari tidak tahu menjadi tahu dan dari tidak mengerti menjadi mengerti39.

Pendidikan kesehatan merupakan metode yang dapat digunakan untuk menyebarluaskan informasi, memperluas pemahaman, dan meningkatkan kebiasaan individu, menurut studi lain oleh Harahap dkk. (2022). Pengetahuan seseorang dapat ditingkatkan dengan memiliki banyak informasi40. Notoatmodjo (2012) menegaskan bahwa "mengetahui", yang terjadi ketika seseorang mengalami suatu hal tertentu, merupakan sumber pengetahuan. Penglihatan, pendengaran, penciuman, pengecapan, dan perabaan adalah cara manusia dapat merasakan sesuatu. Indra penglihatan dan pendengaran merupakan cara utama manusia belajar21.

Temuan ini diperkuat oleh penelitian Astuti & Anggarawati (2020) yang mengemukakan bahwa peningkatan pengetahuan dipengaruhi oleh proses penyampaian informasi personal hygiene saat menstruasi melalui pendidikan kesehatan, yang berperan dalam mempercepat dan mempermudah individu memperoleh pengetahuan baru41.

Allah SWT berfirman dalam surah Al Mujadilah ayat 11 sebagai berikut:

Artinya: Wahai orang-orang yang mempercayai Allah dan rasul-Nya, apabila kalian diminta untuk melapangkan tempat duduk bagi orang lain agar ia dapat duduk bersama kalian maka lakukanlah, Allah pasti akan melapangkan segala sesuatu untuk kalian! Juga apabila kalian diminta untuk berdiri dari tempat duduk, maka berdirilah!

Allah akan meninggikan derajat orang-orang Mukmin yang ikhlas dan orang-orang yang berilmu menjadi beberapa derajat. Allah Maha Mengetahui segala sesuatu yang kalian perbuat.

Dalam tafsir Kementerian Agama RI, ayat ini mengandung perintah Allah kepada kaum muslimin agar membangun rasa persaudaraan dalam setiap pertemuan. Ketika dalam suatu majelis diminta untuk memberikan kelapangan agar orang lain dapat masuk, maka umat Islam dianjurkan untuk melakukannya. Sikap ini akan dibalas oleh Allah dengan kelapangan dalam berbagai urusan. Selain itu, apabila diminta untuk berdiri sebagai bentuk penghormatan, maka hendaknya dilakukan dengan rendah hati. Allah akan meninggikan derajat orang-orang beriman karena keimanannya, dan mengangkat derajat orang-orang berilmu karena ilmunya menjadi cahaya petunjuk bagi umat. Allah Maha Mengetahui segala niat, cara, dan tujuan dari setiap amal perbuatan, baik yang berkaitan dengan dunia maupun akhirat.

Islam sangat menekankan pentingnya ilmu pengetahuan dan kebersihan sebagai bagian dari keimanan. Salah satu bentuk penerapan nilai-nilai Islam dalam konteks kesehatan reproduksi adalah menjaga kebersihan pribadi (personal hygiene) saat menstruasi, terutama melalui upaya promotif dan edukatif. Rasulullah bersabda:

"Jadilah kamu orang yang berilmu, atau orang yang belajar, atau orang yang mendengarkan, atau orang yang mencintai ilmu. Janganlah kamu menjadi golongan kelima, maka kamu akan binasa."

(HR. Al-Bazzar, dalam Musnad-nya. Dihasankan oleh Al-Albani dalam Silsilah Ash-Shahihah no. 342)

Hadis ini menunjukkan bahwa Islam mewajibkan umatnya untuk terlibat dalam proses pencarian dan penyebaran ilmu, termasuk ilmu tentang kesehatan diri dan perawatan tubuh. Promosi kesehatan yang dilakukan kepada remaja putri tentang cara menjaga kebersihan saat menstruasi merupakan salah satu implementasi nyata dari perintah ini, agar mereka tidak hanya tahu, tetapi juga sadar dan peduli terhadap kesehatan dirinya.

QS. At-Tahrim ayat 6 menegaskan kewajiban seorang muslim untuk menjaga diri dan keluarganya dari kebinasaan. Dalam konteks kesehatan reproduksi, perintah ini dapat dimaknai sebagai kewajiban memberikan edukasi dan perlindungan agar remaja putri terhindar dari penyakit yang ditimbulkan akibat kurang menjaga kebersihan saat menstruasi. Dengan demikian, promosi kesehatan mengenai personal hygiene saat menstruasi merupakan implementasi nyata dari ajaran Islam untuk melindungi diri dan keluarga, baik secara fisik maupun spiritual.

ا أَ، اَنَ ازُّنَهِ ۚ اَاَهِهُ ۚ لَا أَفْ ُغَيُّ أَنْ َنْ َوْالْ اللهُ اللهُ

Artinya: "Wahai orang-orang yang beriman, peliharalah diri dan keluarga kalian dari api neraka yang bahan bakarnya terdiri atas manusia dan bebatuan. Yang menangani neraka itu dan yang menyiksa penghuninya adalah para malaikat yang kuat dan keras dalam menghadapi mereka. Para malaikat itu selalu menerima perintah Allah dan melaksankannya tanpa lalai sedikit pun".

2. Perbedaan Sikap pada Remaja Sebelum dan Sesudah diberikan Promosi Kesehatan tentang Personal Hygiene saat Menstruasi

Sikap merupakan respons internal seseorang terhadap rangsangan atau situasi tertentu, yang mencakup unsur kognitif dan afektif dalam menyatakan penilaian, seperti perasaan suka atau tidak suka, setuju atau tidak setuju, serta baik atau buruk. Sikap mencerminkan kesiapan individu untuk bertindak, meskipun belum terwujud dalam perilaku nyata. Dengan demikian, sikap menjadi bagian dari kecenderungan seseorang dalam bertingkah laku21.

Berdasarkan hasil analisis bivariate dengan uji Wilcoxon diketahui bahwa nilai p = 0,000 (p<0,05) maka Ha di terima dan Ho di tolak, artinya ada perbedaan tingkatan sebelum dan sesudah diberikan promosi kesehatan terhadap personal hygiene saat menstruasi pada remaja di SMP Negeri 31 Medan.

Hubungan antara sikap dan perilaku personal hygiene dipengaruhi oleh proses tumbuh kembang remaja yang berlangsung cukup cepat, baik secara fisik maupun mental. Perkembangan ini menyebabkan remaja mulai mampu menjalankan fungsi reproduksinya. Oleh karena itu, penting adanya pembentukan sikap positif, terutama dalam menghadapi kondisi sebagai perempuan yang akan mengalami menstruasi. Sebaliknya, sikap negatif pada remaja dapat berdampak kurang baik terhadap perilaku, khususnya dalam menjaga kebersihan diri saat menstruasi. Remaja yang memiliki pengetahuan tentang personal hygiene saat menstruasi cenderung memiliki bekal positif untuk menjalani masa tersebut dengan lebih baik42.

Sikap merupakan bentuk kecenderungan individu dalam merespons suatu objek, situasi, atau nilai tertentu yang dapat tercermin melalui aspek kognitif (pengetahuan), afektif (perasaan), dan konatif (kecenderungan bertindak). Menurut Prof. Dr. Nurussakinah Daulay dalam bukunya Pengantar Psikologi dan Pandangan Al-Qur"an Tentang Psikologi, sikap merupakan ekspresi dari kepribadian yang terbentuk melalui nilai-nilai moral dan spiritual. Sikap seseorang sangat dipengaruhi oleh pengalaman hidup, lingkungan sosial, dan ajaran

agama, sehingga dalam konteks pendidikan dan psikologi Islam, sikap tidak hanya dinilai dari perilaku lahiriah, melainkan dari nilai-nilai yang mendasarinya. Dalam pengukuran psikologis, sikap biasanya dikaji melalui skala sikap yang mengukur kecenderungan positif, netral, atau negatif terhadap suatu hal, meskipun lebih menekankan pada pentingnya pembentukan sikap melalui pendidikan karakter Islami.

Dalam perspektif Islam, sikap seseorang sangat dijunjung tinggi, sebagaimana dalam Al-Qur"an Surah Az-Zumar ayat 9 yang menyatakan:

$$^{-}$$
 اَوْهُ وَهُ مَا $^{-}$ کا اَانَا اَوْهُ وَهُ مَا اَانَا اَوْهُ وَهُ مَا اَانَا اَوْهُ وَهُ مَا اَانَا اَوْهُ وَهُ مَا اَوْهُ وَهُ وَالْمُوا اِللّٰهُ وَمُوا اِللّٰهُ وَمُوا اِللّٰهُ وَمُوا اِللّٰهُ وَمُوا اِللّٰهُ وَمُوا اللّٰهُ وَمُوا اللّٰهُ اللّٰهُ وَمُوا اللّٰهُ اللّٰمُ ال

"(Engkaukah yang lebih baik) atau orang yang taat mengerjakan ibadat pada waktu malam dengan sujud dan berdiri sambil takutkan (azab) hari akhirat serta mengharapkan rahmat Tuhannya? "Katakanlah lagi (kepadanya): "Adakah sama orang-orang yang mengetahui dengan orang-orang yang tidak mengetahui?" Sesungguhnya orang-orang yang dapat mengambil pelajaran dan peringatan hanyalah orang-orang yang berakal sempurna".

Dijelaskan juga di dalam tafsir Kementerian Agama RI:

Wahai orang kafir, siapakah yang lebih mulia di sisi Allah; kamu yang memohon kepada-Nya hanya saat tertimpa bencana ataukah orang yang beribadah pada waktu malam dengan membaca Al-Qur'an, salat, dan berzikir dalam sujud dan berdiri karena cemas dan takut kepada azab Allah di akhirat dan mengharapkan rahmat tuhannya' wahai nabi Muhammad, katakanlah, 'apakah sama orang-orang yang mengetahui, berilmu, berzikir, dan melaksanakan salat, dengan orang-orang yang tidak mengetahui, tidak berilmu, dan selalu mengikuti nafsunya' sebenarnya hanya orang yang berakal sehat dan berpikiran jernih yang dapat menerima pelajaran serta mampu membedakan antara kebenaran dan kebatilan.

Perbedaan Tindakan pada Remaja Sebelum dan Sesudah diberikan Promosi Kesehatan tentang Personal Hygiene saat Menstruasi

Tindakan merupakan bentuk perilaku manusia yang mencerminkan tindakan nyata dalam menjalankan apa yang diyakini sebagai suatu kewajiban. Hal ini terutama relevan bagi peserta didik yang melakukan upaya menjaga kebersihan pribadi selama masa menstruasi. Penting untuk dicatat bahwa keterlibatan aktif dalam menjaga kebersihan di tengah siklus menstruasi dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan dan pemahaman mereka dalam menghadapi tantangan yang muncul selama periode tersebut.

Berdasarkan hasil analisis bivariate dengan uji Wilcoxon diketahui bahwa nilai p = 0,000 (p<0,05) maka Ha di terima dan Ho di tolak, artinya ada perbedaan tingkatan sebelum dan sesudah diberikan promosi kesehatan terhadap personal hygiene saat menstruasi pada remaja di SMP Negeri 31 Medan.

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan perilaku personal hygiene saat menstruasi melalui promosi kesehatan selama 28 hari. Menurut teori Behaviorisme

B.F. Skinner, perilaku manusia dapat dibentuk melalui proses penguatan. Apabila peserta mendapatkan penguatan positif berupa pujian, kenyamanan, atau pengalaman menyenangkan ketika mereka menjaga kebersihan saat haid, maka perilaku tersebut akan cenderung terulang dan menjadi kebiasaan. Meskipun 28 hari belum cukup untuk membentuk karakter yang menetap, namun dalam konteks frekuensi pengulangan yang konsisten, tindakan bisa mulai terbentuk sebagai respons terhadap stimulus edukatif.

Sementara itu, menurut Teori CAPS (Cognitive-Affective Processing System) dari Mischel dan Shoda, perubahan perilaku tidak hanya ditentukan oleh stimulus lingkungan, tetapi juga oleh proses internal dalam diri individu yakni bagaimana seseorang memahami, merasakan, dan merespons situasi tertentu. Dalam konteks ini, ketika siswa diberikan informasi tentang bahaya infeksi akibat kebersihan yang buruk saat haid, dan mereka

mengalaminya secara emosional (misalnya merasa malu, takut, atau tidak nyaman), maka sistem kognitif-afektif mereka akan membentuk respons.

Respons ini bisa berbentuk kebiasaan seperti membawa pembalut cadangan, mengganti pembalut di sekolah, atau mencuci pembalut sebelum dibuang, yang mulai tertanam sejak masa intervensi.

Selanjutnya, Taksonomi Bloom, terutama pada ranah afektif, menunjukkan bahwa perubahan sikap terjadi secara bertahap, mulai dari menerima informasi (receiving), merespons (responding), menghargai (valuing), mengorganisasi (organizing), hingga menjadikan sikap sebagai bagian dari kepribadian (characterizing). Dalam jangka 28 hari, siswa mungkin belum mencapai tahap tertinggi, tetapi mereka dapat mulai dari memahami pentingnya menjaga kebersihan, merespons dengan tindakan awal, hingga mulai menghargai kebiasaan tersebut sebagai sesuatu yang penting dan bermanfaat bagi diri mereka.

Dalam ajaran Islam, menjaga kebersihan setelah haid bukan hanya bersifat fisik, tetapi juga merupakan bagian dari kesucian spiritual (tahārah) yang menjadi syarat sahnya ibadah. Hal ini dijelaskan dalam hadis riwayat Muslim, dari Asma" bintu Syakal, ketika ia bertanya kepada Nabi mengenai tata cara mandi setelah haid:

َ ٥٥٠ كَنْ ۚ أَعْلَءَ تِدْدِ شَ ,,ؽ۞، لَادُ۞: عَأَدْ۞ُ سَعُيٛ۞ أَ۞۞۞۞ ﷺ كَنْ۞ غُغْ۞ۚ اشْ۞۞۞ٵؙج احْ۞۞۞١ڵؚ؞ فَمَايَ: ذَأْخُرُ إِحْذَاوُ۞۞ اَوءَأَ

عَنْ ذَسَذَاَنَ، فَرَطَشَّنَ أَ فَرُحْغِ أَنَ لَّ طَسُنَنَ، ثُنَ أَنْ ذَصُ ةَ كَنِ أَ شَاغَانَ، فَرَذْيُ أُنَّ فَيُ خُنَّ أَ شَذِ • ذًا • حَرَّ أَ ... ذَتْغِ أَنَ شُؤْنَ أَنْ شَأْعِاَنَ، ثُنَ ذَصُ قَكَ إِنَّ أَلْ الْأُنَىّةَ، ثُنَ ذَأْخُزُ فِشْصَحَ غُرِنَّ مَنَ عَلَى الْمُنْ الْأُنْ الْمُنْ الْمُنْ الْمُنْ اللهِ الْمُنْ اللهِ اللهِ اللهِ اللهِ اللهِ اللهُ اللهُ اللهُ اللهُ اللهُ اللهُ فَيْ اللهُ ال

Dari Asma" bintu Syakal, ia berkata: "Aku bertanya kepada Rasulullah setentang mandi wanita dari haid." Beliau bersabda:

"Hendaklah salah seorang di antara kalian mengambil air dan daun bidara, lalu bersuci dan memperbagus bersucinya. Kemudian menyiramkan air ke atas kepala dan menggosok-gosokkan rambutnya dengan kuat hingga sampai ke akar rambutnya, lalu menyiram air kembali. Setelah itu, ambillah sepotong kapas yang diberi kasturi, lalu bersucilah dengannya." Asma" bertanya, "Bagaimana cara bersuci dengannya?" Beliau bersabda, "Subhanallah! Bersucilah dengannya." "Aisyah kemudian menjelaskan (karena merasa Asma malu): "Engkau usapkan pada tempat bekas darah itu."

Diriwayatkan oleh Muslim, Sahih Muslim no. 61 (Kitab al-Ḥaid)

Dalam Islam, pembentukan kebiasaan baik yang dilakukan secara terus- menerus, meskipun kecil, sangat dianjurkan. Rasulullah SAW bersabda:

"Amalan yang paling dicintai Allah adalah yang dilakukan secara terus-menerus, meskipun sedikit." Diriwayatkan oleh 'Aisyah râdhiyallāhu "anhā dalam Ṣaḥīḥ al-Bukhārī (no. 6465) dan Sahīh Muslim (no. 783 / 2818).

Konsistensi dalam beramal merupakan salah satu prinsip yang sangat dijunjung tinggi. Hal ini ditegaskan dalam Al-Qur'an QS. Maryam ayat 76:

٠ۻ٠ۮؙ ٲٞڽٞ٥ؘ٥ؙۉؙ ازُّ۞٠٠ٙ ازُٚ٥ؘۮٙٲڽٚ ۮؙؙؽۘۥۛ اَنْکُٚٞۏۜٛٵڸۉۘڵٳڿٛ اصِّۉٙٳڿۨۉٵڿٛ۬ ڂ٥١ ۺ ڲؚۮؚ۫ۉ سَتِّهَ ثَاَۉٓؾۧۉۉ ڂؘ۞ۮ١ ۺۺۅؘۮڐؙ

Artinya: "Dan Allah akan menambahi hidayah petunjuk bagi orang-orang yang menurut jalan petunjuk; dan amal-amal yang baik yang tetap kekal faedah-faedahnya itu, lebih baik balasan pahalanya di sisi Tuhanmu dan lebih baik kesudahannya".

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Peningkatan Pengetahuan

Promosi kesehatan yang diberikan melalui media LCD/Proyektor terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswi mengenai pentingnya menjaga kebersihan diri saat menstruasi. Sebelum diberikan penyuluhan, sebagian besar siswi belum memahami cara menjaga personal hygiene. Setelah intervensi, terjadi peningkatan pemahaman cara menjaga personal hygiene yang tepat.

2. Perubahan Sikap

Sikap siswi terhadap pentingnya menjaga personal hygiene saat menstruasi mengalami pergeseran yang lebih positif. Setelah diberi penyuluhan, banyak siswi menunjukkan rasa peduli, kesadaran, dan kemauan untuk menjaga kebersihan selama masa menstruasi sebagai bentuk tanggung jawab pribadi.

3. Perbaikan Tindakan

Tindakan nyata siswi dalam menjaga personal hygiene saat menstruasi mengalami peningkatan. Hal ini ditunjukkan dari perilaku yang lebih

teratur dalam mengganti pembalut, mencuci tangan sebelum dan sesudah. Perubahan ini mencerminkan terbentuknya kebiasaan hidup bersih.

Saran

1. Bagi Sekolah

Penulis menyarankan agar pihak sekolah, khususnya unit UKS dapat menyediakan sarana dan prasarana yang mendukung, seperti air bersih, sabun, pembalut cadangan, sehingga siswa merasa lebih nyaman dan aman selama berada di sekolah.

2. Bagi siswi SMP Negeri 31 Medan

Penulis menyarankan agar dapat menerapkan kebiasaan menjaga kebersihan diri selama menstruasi, seperti mencuci tangan, mengganti pembalut secara berkala, dan menjaga kebersihan pakaian serta area kewanitaan.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Penulis menyarankan agar dapat memperluas cakupan penelitian dengan melibatkan sekolah lain, menggunakan pendekatan waktu yang lebih panjang, atau menambahkan variabel lain seperti pengaruh peran orang tua atau lingkungan terhadap perilaku personal hygiene remaja.

DAFTAR PUSTAKA

Agustini A. Promosi Kesehatan. Budi Utama; 2014.

Amallya Faj"ri R, Sunirah, H Wada F. Hubungan Tingkat Pengetahuan Tenteng Personal Hygiene Terhadap Perilaku Remaja Putri Saat Menstruasi. J Ilm Keperawatan IMELDA. 2022;8(1):78-85. doi:10.52943/jikeperawatan.v8i1.687

Ani M, Aji SP, Sari IN, et al. Manajemen Kesehatan Menstruasi. PT. Global Eksekutif Teknologi; 2022.

Astani NMMW. Determinan Yang Mempengaruhi Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Remaja Putri Di Smp X Kota Surabaya. 2020.

Astuti, Anggarawati. Efektivitas pendidikan kesehatan terhadap peningkatan pengetahuan dan perilaku personal hygiene saat menstruasi. Published online 2020.

Ayu WD. Supervisi Keperawatan. Rumah Pustaka; 2022.

BPS. Badan Pusat Statistik. 2022;9:356-363.

Budiati. Psikologi Ibu Dan Anak Untuk Kebidanan. Salemba Medika; 2014.

Dolang, Kiriwenno. Pengembangan pembalut kain yang ramah lingkungan sebagai alternatif pilihan untuk kesehatan reproduksi perempuan. Published online 2020.

E. Upaya Meningkatkan Prestasi Belajar IPA Dengan Pendekatan Metakognitif Kelas VI di SDN 153 Pekanbaru. J Pendidik. 2017;1.

Gultom RU, Manik RM, Sitepu AB. Tingkat Pengetahuan Remaja Tentang Personal Hygiene Saat Menstruasi Di Smp Swasta Bahagia Jalan Mangaan I No . 60 Mabar Kecamatan Medan Deli

Provinsi Sumatera Utara Tahun 2021. J Healthc Technol Med. 2021;7(2):1-14.

Harahap. Perbandingan media penyuluhan leaflet dan audivisual dengan peningkatan pengetahuan remaja putri tentang personal hygiene saat menstruasi. Published online 2022.

Kusmiran E. Kesehatan Produksi Remaja Dan Wanita. Salemba Medika; 2014.

Lally, P., van Jaarsveld, C. H. M., Potts, H. W. W., & Wardle J. How are habits formed: Modelling habit formation in the real world. Eur J Soc Psychol. 2010;40(6):998-1009. doi:10.1002/ejsp.674

Maharani K. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Personal Hygiene Genetalia Terhadap Perilaku Hygiene Saat Menstruasi Pada Siswi Kelas VII SMP Negeri 3 Tempel Sleman. Nurs Health Care Perspect. 2017;1(2):5-6.

Meidiawati Y, Rahayu AH, Monica RD, et al. Promosi Kesehatan. CV GITA LENTARA; 2024.

Moeljono. Kesehatan Mental. UMM; 2014.

Notoatmodjo S. Ilmu Pengetahuan Dan Seni. PT Rineka Cipta; 2014.

Notoatmodjo S. Pendidikan Dan Perilaku Kesehatan. PT Rineka Cipta; 2011.

Notoatmodjo S. Promosi Kesehatan Dan Perilaku Kesehatan. Rineka Cipta; 2012.

Notoatmodjo. Pendidikan Dan Perilaku Kesehatan.; 2010.

Nurrochmah. Hubungan Antara Sikap dan Perilaku Personal Hygiene Menstruasi Siswi SMA Budi Utomo Jombang. Published online 2022.

Nuzulul Rahmi AH. Jurnal Pengabdian Masyarakat (Kesehatan), Vol. 5 No. 1 April 2023 Universitas Ubudiyah Indonesia. 2023;5(1):138-142.

Palupi TD, Pristya TYR, Novirsa R. Myths about menstrual personal hygiene among female adolescents. Kesmas. 2020;15(2):80-85. doi:10.21109/KESMAS.V15I2.2719

Pemiliana PD. Perilaku Remaja Putri Dengan Personal Hygiene Saat Menstruasi Di Sma Etidlandia Medan Tahun 2018. Gaster. 2019;17(1):62. doi:10.30787/gaster.v17i1.341

Penerbit NEM; 2022.

Prihatin S. Hubungan Pengetahuan Sikap dan Informasi dengan Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi Pertama (Menarche) pada Remaja Putri di SMP Al Isah Plus Ampelgading Pemalang. KTI Progr Pendidik Sarj Kebidanan dan Profesi Bidan. Published online 2022:37.

Prochaska, J. O., & DiClemente CC. Stages of change in the modification of problem behaviors. Prog Behav Modif. 1992;28.

Putri NR, Sumartini E, Yuliyanik, et al. Kesehatan Reproduksi Remaja. PT. Global Eksekutif Teknologi; 2022.

R.I Kemenkes. Survei Kesehatan Dasar Indonesia.; 2018.

Salsabila N. Studi Literatur Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Siklus Menstruasi. 2021.

Sarwono SW. Psikolog Sosial. PT Salemba Humanika; 2015.

SDKI. Sdki 2017. Sdki. Published online 2017:119-120. http://www.dhsprogram.com.

Simanjuntak JML, Siagian N. Pengetahuan Sikap Dan Perilaku Remaja Putri Terhadap Personal Hygine Pada Saat Menstruasi Di Smp Negeri 3 Parongpong Kabupaten Bandung

Barat. Nutr J. 2020;4(1):13. doi:10.37771/nj.vol4.iss1.425

Sinaga E, Saribanon N, Suprihatin, et al. Manajemen Kesehatan Menstruasi. Vol 11. Universitas Nasional IWWASH; 2017.

Siregar PA, Harahap RA, Aidha Z. Promosi Kesehatan Lanjutan Dalam Teori Dan Aplikasi. Kencana; 2020.

Siregar PA. Promosi Kesehatan.; 2020.

Skinner BF. The behavior of organisms? Psychol Rec. 1983;47(4):597-618. doi:10.1007/BF03395248

Suryani L. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Remaja Putri Tentang Personal Hygiene Pada Saat Menstruasi di SMP Negeri 12 Kota Pekanbaru. JOMIS (Journal Midwifery Sci. 2019;3(2):68-79.

Utami DS. Hubungan Pengetahuan, Sikap Dan Dukungan Keluarga Pada Remaja Putri Terhadap Personal Hygiene Saat Menstruasi Di Smp Negeri 1 Cimalaka. Jiksa (Jurnal Ilmu Keperawatan Sebel April. 2022;4(1):48-56. https://ejournal.unsap.ac.id/index.php/jiksa/article/view/141

Wahdaniyah R. Pengaruh Media Leaflet Dan Poster Terhadap Perilaku Personal Hygiene Saat

- Menstruasi Pada Siswi MTS Swasta Muhammadiyah 25 Marubun Jaya. Universitas Islam Negeri Sumatera Utara; 2022.
- Wawan A, Dewi M. Teori Dan Pengukuran Pengetahuan, Sikap Dan Perilaku Manusia. Nuha Medika; 2017.
- Yuningsi Y, Allobunga Y. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Remaja Putri Di Smpn Kecamatan Simbuang. Stella Maris Makassar; 2023.
- Zulfuziastuti N. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Reproduksi Terhadap Sikap Personal Hygiene Remaja Putri Saat Menstruasi Di SMPN 2 Gamping. Digit Libr Univ Aisyiyah Yogyakarta. Published online 2017:4. http://digilib.unisayogya.ac.id/2787/1/NASKAH PUBLIKASI.pdf