

HUBUNGAN DUKUNGAN KELUARGA DENGAN PERILAKU PERSONAL HYGIENE SAAT MENSTRUASI PADA REMAJA DI SMP NEGERI 1 SLEMAN

Diah Nur Rachmayeni¹, Sri Riyana², Sarwinanti³

diahnurrachmayeni@gmail.com¹, riyana020780@gmail.com², sarwi.73@unisayogya.ac.id³

Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

ABSTRAK

Perilaku personal hygiene saat menstruasi memiliki berbagai indikator, seperti menjaga kebersihan alat kelamin. Bila anak tidak diberi dukungan keluarga seperti dukungan informasi, emosional, penghargaan dan instrumental akan berpengaruh terhadap personal hygiene. Dukungan keluarga saat menstruasi sangat berpengaruh terhadap kemauan remaja putri dalam mempersiapkan diri menghadapi menarche. Vagina wanita sangat rentan terhadap infeksi bakteri dan jamur yang dapat menimbulkan bau tidak sedap, gatal-gatal, keputihan, infeksi saluran kemih, bahkan penyakit berbahaya lainnya seperti kanker serviks. Survei BKKBN tentang hygiene yang buruk saat menstruasi di Kota Yogyakarta 7%, Bantul 31%, Kulon Progo 27%, Gunung Kidul 34%, dan Sleman 52% (Handayani, 2018). Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan pendekatan waktu cross-sectional. Populasi dalam penelitian merupakan remaja putri di SMP Negeri 1 Sleman yang berjumlah 142 siswi. Teknik pengambilan sampel dengan teknik non probability sampling dan didapatkan sebanyak 65 responden. Analisa data menggunakan uji statistic Spearman Rank. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kuesioner dukungan keluarga dan kuesioner perilaku personal hygiene. Instrumen tersebut sudah dilakukan uji validitas dan reliabilitas dan didapatkan hasil kuesioner dukungan keluarga dengan nilai alpha Cronbach 0,865 dan kuesioner perilaku personal hygiene dengan nilai alpha Cronbach 0,897, sehingga seluruh item dinyatakan valid dan reliabel. Hasil analisis dari tabulasi silang menggunakan uji spearman rank dengan nilai signifikansi 0,000 <kurang dari 0,05 sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima, berarti ada hubungan antara dukungan keluarga dengan perilaku personal hygiene saat menstruasi pada remaja di SMP Negeri 1 Sleman dengan koefisien korelasi 0,960. Sebagian responden (76,9%) memiliki dukungan keluarga tinggi dan perilaku personal hygiene yang baik (78,5%). Bagi peneliti selanjutnya dapat melengkapi keterbatasan dalam penelitian ini sehingga mendapatkan hasil yang lebih optimal dan lebih mendukung ke perilaku personal hygiene saat menstruasi pada remaja.

Kata Kunci: Dukungan Keluarga; Personal Hygiene; Menstruasi.

ABSTRACT

Personal hygiene behaviour during menstruation encompasses various indicators, one of them is maintaining genital cleanliness. In the absence of family support—such as informational, emotional, esteem, and instrumental support—an adolescent's awareness of personal hygiene may be compromised. Family support during menstruation plays a crucial role in shaping adolescent girls' willingness to prepare for menarche. The female vagina is particularly susceptible to bacterial and fungal infections, which can result in unpleasant odours, itching, leucorrhoea, urinary tract infections, and even more serious health conditions, such as cervical cancer. A survey conducted by BKKBN on poor menstrual hygiene revealed the following distribution across several regions: Yogyakarta City 7%, Bantul 31%, Kulon Progo 27%, Gunung Kidul 34%, and Sleman 52% (Handayani, 2018). This study was quantitative descriptive research with a cross-sectional approach. The study population consisted of 142 female students from SMP Negeri (State Junior High School) 1 Sleman. A non-probability sampling technique was employed, yielding 65 respondents. Data analysis was conducted using the Spearman Rank statistical test. The instruments used in this study were a family support questionnaire and a personal hygiene behaviour questionnaire, both of which underwent validity and reliability testing. The results indicated that the

family support questionnaire had a Cronbach's alpha of 0.865; the personal hygiene behaviour questionnaire had a Cronbach's alpha of 0.897, with all items deemed valid and reliable. The results of the cross-tabulation analysis using the Spearman Rank test revealed a significance value of 0.000 (<0.05), leading to the rejection of the null hypothesis (H_0) and the acceptance of the alternative hypothesis (H_a), concluding that there is a significant relationship between family support and personal hygiene behaviour during menstruation among adolescents at SMP Negeri 1 Sleman, with a correlation coefficient of 0.960. The majority of respondents (76.9%) reported receiving high family support and demonstrating good personal hygiene behaviour (78.5%). Future researchers are encouraged to address the limitations of this study to yield more optimal results and further enhance support for personal hygiene behaviour during menstruation among adolescents.

Keywords: Family Support; Personal Hygiene; Menstruation.

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa transisi dari anak-anak ke dewasa dengan berbagai perubahan biologis, psikologis dan sosial. Usia remaja biasanya dimulai pada usia 10-13 tahun dan berakhir pada usia 18-22 tahun (Kemenkes RI, 2022). Persiapan mental sangat penting bagi remaja yang akan menghadapi menarche. Remaja yang akan menghadapi menarche perlu dukungan yang meliputi dukungan emosional, informasional, apresiatif, dan instrumental. Dukungan berasal dari orang tua, guru, teman sebaya, dan masyarakat seperti sosial budaya dan media massa. Akan tetapi lingkungan rumah merupakan lingkungan yang sangat penting bagi tumbuh kembang anak (Saputro & Ramadhani, 2021). Orang tua diharapkan memberikan dukungan emosional kepada remaja khususnya remaja putri yang sedang mengalami menstruasi pertama (menarche), sehingga mereka merasa aman dan tidak takut dengan perkembangannya. Pengetahuan yang dapat diberikan kepada remaja tentang menarche berupa pengetahuan tentang proses biologis menstruasi, dukungan emosional, dan dukungan psikologis (Tantry et al., 2019).

Menjaga kebersihan organ kesehatan reproduksi wanita itu sangat penting untuk mencegah terjadinya pruritus vulvae saat menstruasi. Hal tersebut bisa terjadi karena pada saat menstruasi daerah sekitar vulva menjadi lebih lembab karena darah dan keringat bercampur menjadi satu. Jika pada saat itu remaja tidak menjaga kebersihan sekitar vulva dengan baik maka jamur dan bakteri akan tumbuh dan menyebabkan rasa gatal sehingga dapat mengganggu aktivitas (Aini & Afridah, 2021). Vagina wanita sangat rentan terhadap infeksi bakteri dan jamur yang dapat menimbulkan bau tidak sedap, gatal-gatal, keputihan, infeksi saluran kemih, bahkan penyakit berbahaya lainnya seperti kanker serviks (Safira & Devy, 2023). Kebersihan diri saat menstruasi pada remaja dapat ditingkatkan dengan menjaga kebersihan diri saat menstruasi dengan banyak membekali diri semaksimal mungkin dengan pengetahuan yang dapat diperoleh dari penelusuran informasi media sosial, teman sebaya, serta orang tua mengenai kebersihan saat menstruasi (Nurhayati & Qothimah, 2023).

Menurut data yang dihimpun Badan Pusat Statistik dan Badan Perencanaan Pembangunan Nasional pada tahun 2010 ada 63 juta remaja di Indonesia beresiko melakukan perilaku tidak sehat. Misalnya, kurang menjaga kebersihan organ reproduksi saat menstruasi. Angka kejadian infeksi yang terjadi pada saluran reproduksi adalah 35% sampai 42% pada remaja (10 sampai 18 tahun) dan 27% sampai 33% pada dewasa muda (18 sampai 22 tahun) (Pythagoras, 2017). Data di Yogyakarta berdasarkan data Riskesdas (2018) sebanyak 72,81% remaja yang sudah mengalami menstruasi dengan rata-rata usia menarche 12,45 tahun. Adapun rata-rata usia di Kabupaten Sleman yaitu 12,49 tahun dengan presentase remaja yang sudah menstruasi sebesar 72,54% (Riskesdas, 2019). Survei BKKBN tentang hygiene yang buruk saat menstruasi di Kota Yogyakarta 7%, Bantul 31%, Kulon Progo 27%, Gunung Kidul 34%, dan Sleman 52% (Handayani, 2019).

Upaya pemerintah untuk menurunkan masalah kesehatan reproduksi adalah dengan menetapkan kesehatan reproduksi sebagai salah satu program pemerintah yang tercantum dalam Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 61 Tahun 2014 tentang Kesehatan Reproduksi dimana pada pasal 11 ayat 1 point b yang berbunyi “pelayanan kesehatan reproduksi remaja bertujuan untuk mempersiapkan remaja untuk menjalani kehidupan reproduksi yang sehat dan bertanggung jawab”. Ada persepsi dan pandangan yang dipercayai masyarakat mengenai menstruasi. Seperti mitos yang sering kali terdengar yaitu perempuan yang sedang menstruasi dilarang untuk memotong rambut, keramas, menggunting kuku dan membuang pembalut sembarangan. Justru perempuan yang sedang menstruasi harus menjaga kebersihan anggota tubuhnya (Majelis Ulama Indonesia, 2021).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang sudah dilakukan peneliti di SMP N 1 Sleman pada tanggal 22 Juli 2024 ditemukan bahwa setiap remaja memiliki perilaku personal hygiene yang berbeda-beda. Wawancara dengan 10 siswi mendapatkan hasil 6 orang siswi mengatakan pada saat menstruasi malas mengganti pembalut sehingga mengalami gatal-gatal pada daerah genetalia, 2 orang siswi lainnya mengatakan tidak pernah diingatkan keluarga tentang menjaga kebersihan saat menstruasi karena sebagian besar siswi mendapatkan menstruasi di lingkungan sekolah.

Kebaruan dari penelitian ini adalah perilaku anak SMP terkait personal hygiene pada daerah genetalia masih belum banyak yang memperhatikannya, sehingga peneliti perlu melakukan penelitian dengan tema kebersihan saat menstruasi pada siswi SMP. Urgensi dari penelitian ini adalah mencegah sedini mungkin komplikasi atau ketidaknyamanan pada saat menstruasi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah 142 siswi kelas VII di SMP Negeri 1 Sleman. Pengambilan sampel penelitian ini dilakukan dengan teknik non-probability sampling berjumlah 65 responden yang dilakukan pada tanggal 11 Maret 2025. Adapun kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah siswi kelas VII yang sudah mendapatkan menstruasi dan tidak memiliki keterbatasan fisik.

Alat pengumpulan data yang digunakan adalah kuesioner dukungan keluarga yang berjumlah 18 item pertanyaan dan kuesioner perilaku personal hygiene dengan 23 item pertanyaan. Kuesioner penelitian ini telah dilakukan uji validitas dan reabilitas oleh peneliti di SMP Negeri 2 Sleman dengan hasil cronbach alpha 0,865 untuk kuesioner dukungan keluarga dan 0,897 untuk kuesioner perilaku personal hygiene, instrument penelitian ini valid dan reliabel. Analisis data pada penelitian ini menggunakan analisis univariat untuk melihat distribusi frekuensi serta persentase dari masing-masing variabel, dan analisis bivariat untuk mengetahui hubungan antara dua variabel dengan menggunakan uji spearman rank. Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan, Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta dengan No.2026/KEP-UNISA/II/2025.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Responden dalam penelitian ini merupakan remaja kelas VII di SMP Negeri 1 Sleman. Pengambilan data dilakukan pada 11 Maret 2025. Sampel pada penelitian ini yaitu remaja putri yang sudah mendapatkan menstruasi, sebanyak 65 responden.

Tabel 1. Karakteristik Responden.

Karakteristik Responden	Frekuensi (n)	Presentase %
Usia		
12 Tahun	21	32,3%
13 Tahun	44	67,7%
Jumlah (N)	65	100%
Kelas		
VII.A	10	15,4%
VII.B	10	15,4%
VII.C	9	13,8%
VII.D	9	13,8%
VII.E	9	13,8%
VII.F	9	13,8%
VII.G	9	13,8%
Jumlah (N)	65	100%
Usia Pertama Menstruasi		
11 Tahun	12	18,5%
12 Tahun	35	53,8%
13 Tahun	18	27,7%
Jumlah (N)	65	100%
Pendapatan Orang Tua		
Rp. 500.000 – 1.000.000	6	9,2%
Rp. 1.500.000 – 3.000.000	48	73,8%
>Rp. 5.000.000	11	16,9%
Jumlah (N)	65	100%

Sumber. Data Primer 2025.

Berdasarkan tabel 1. karakteristik responden diatas sebagian besar siswi di SMP Negeri 1 Sleman berusia 13 tahun sebanyak 44 responden (67,7%) dengan jenis kelamin perempuan 65 responden (100%). Responden terbanyak berada di kelas VII A dan B sebanyak masing-masing 10 responden (15,4%). Sebagian besar responden mendapatkan menstruasi pada usia 12 tahun sebanyak 35 responden (53,8%). Pendapatan orang tua responden sebagian besar berpenghasilan Rp. 1.500.000 – 3.000.000. sebanyak 48 responden (73,8%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Dukungan Keluarga

Dukungan Keluarga	Frekuensi (n)	Presentase %
Tinggi	50	76,9%
Sedang	13	20,0%
Rendah	2	3,1%
Jumlah (N)	65	100

Sumber. Data Primer 2025.

Berdasarkan tabel 2. distribusi frekuensi dukungan keluarga diatas menunjukkan bahwa dukungan keluarga pada siswi di SMP Negeri 1 Sleman dengan kategori tinggi sebanyak 50 responden (76,9%), kategori sedang sebanyak 13 responden (20,0%), dan kategori rendah sebanyak 2 responden (3,1%).

Tabel 3. Distribusi frekuensi perilaku personal hygiene saat menstruasi

Perilaku personal hygiene	Frekuensi (n)	Presentase %
Baik	51	78,5%
Cukup	12	18,5%
Kurang	2	3,1%
Jumlah (N)	65	100%

Sumber. Data Primer 2025.

Berdasarkan tabel 3. distribusi frekuensi perilaku personal hygiene saat menstruasi diatas menunjukkan bahwa perilaku personal hygiene saat menstruasi pada siswi di SMP Negeri 1 Sleman dengan kategori baik sebanyak 51 responden (78,5%), kategori cukup sebanyak 12 responden (18,5%), dan kategori kurang sebanyak 2 responden (3,3%).

Tabel 4. Tabel hubungan dukungan dengan perilaku personal hygiene saat menstruasi

Dukungan keluarga	Personal Hygiene						Total		P-value	Coefficient Correlation
	Kurang		Cukup		Baik					
	f	%	f	%	f	%	f	%		
Rendah	2	100	0	0	0	0,0	2	100	0,000	0,960
Sedang	0	0,0	12	92,3	1	7,7	13	100		
Tinggi	0	0,0	0	0	50	100	50	100		
Total	2	3,1	12	18,5	51	78,5	65	100		

Sumber. Data Primer 2025

Berdasarkan tabel 4. diatas menunjukan bahwa responden yang memiliki dukungan rendah dengan personal hygiene kurang sebanyak 2 responden (100%), responden yang memiliki dukungan keluarga sedang dengan personal hygiene cukup sebanyak 12 responden (92,3%), sedangkan responden yang memiliki dukungan keluarga sedang dengan personal hygiene baik sebanyak 1 responden (7,7%). Responden yang memiliki dukungan keluarga tinggi dengan personal hygiene baik sebanyak 50 responden (100%). Hasil analisis dari tabulasi silang diatas menggunakan uji spearman rank nilai signifikansi 0,000 kurang dari 0,05 sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima, berarti ada hubungan antara Dukungan Keluarga dengan Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Remaja di SMP Negeri 1 Sleman. Koefisien korelasi dalam penelitian ini sebesar 0,960 menunjukkan keeratan hubungan antara dua variable yang berarti sangat erat.

Pembahasan

Karakteristik Responden

Responden dalam penelitian ini adalah Siswi SMP Negeri 1 Sleman remaja putri kelas VI. Penelitian ini melibatkan sejumlah responden yang dipilih berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi untuk mendapatkan sampel yang representatif. Berikut adalah beberapa karakteristik utama dari responden. Dari total 65 responden yang berpartisipasi dalam penelitian ini, mayoritas merupakan perempuan dengan jumlah 65 responden (100 %). Jika dilihat berdasarkan kelas, responden kelas VII.A (15,4%), Kelas VII.B (15,4%), Kelas VII.C (13,8%), VII.D (13,8%), VII.E (13,8%), VII.F (13,8%), VII.G (13,8%), hal ini menunjukkan bahwa distribusi responden cukup merata di antara angkatan-angkatan tersebut, meskipun terdapat sedikit perbedaan dalam jumlah partisipasi dari masing-masing kelompok.

Dalam penelitian siswi perempuan dengan usia 12 tahun sebanyak 21 responden (32,3%), usia 13 tahun sebanyak 44 responden (67,7%), dan rata rata usia pertama siswi mendapatkan menstruasi pada usia 12 tahun sebanyak 35 responden (53,8%), 13 tahun sebanyak 18 responden (27,7%), usia 11 tahun 12 responden (18,5%).

Menarche biasanya terjadi antara usia 10 hingga 16 tahun, dengan rata-rata usia menarche sekitar 12,4 tahun. Usia rata-rata menarche di AS adalah 12 tahun, di Saudi Arabia, rata-rata 13,1 tahun, dan di Turki adalah 13 tahun. Faktor-faktor yang memengaruhi usia dimulainya menstruasi masih terus diteliti, namun beberapa faktor yang diduga berperan dalam penentuan usia menstruasi pertama meliputi kondisi sosial ekonomi, faktor keturunan, kondisi kesehatan secara umum, status gizi, kebiasaan olahraga, faktor musim, dan jumlah anggota keluarga. Menarche dianggap dini jika terjadi sebelum usia 10 tahun, dan terlambat jika terjadi setelah usia 15 tahun (Khuzaiyah et al., 2024).

Adapun rata rata pendapatan orang tua siswi Rp.1.500.000 – 3.000.000. sebanyak 48 responden (73,8%), pendapatan orang tua yang lebih dari > Rp.5.000.0000. sebanyak 11 responden (16,9%), pendapatan Rp.500.000 – 1.000.000. sebanyak 6 responden (9,2%). Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Pratiwi, 2022) dimana pendapatan orang tua paling banyak adalah Rp. 1.000.000 – 2.000.000 sebanyak 22 responden (48,9%).

Tingkat pendapatan keluarga ini sering kali berhubungan dengan ketersediaan sarana dan prasarana yang mendukung perubahan perilaku dalam menjaga kebersihan pribadi. Dukungan keluarga menjadi salah satu faktor penguat dalam perilaku ini, mengingat personal hygiene memerlukan biaya untuk membeli perlengkapan kebersihan diri. Pada keluarga dengan pendapatan rendah, terdapat kecenderungan untuk mengabaikan perawatan kebersihan diri, sehingga perilaku personal hygiene menjadi kurang diperhatikan (Romadhon et al., 2024).

Dukungan Keluarga

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 3.2 distribusi frekuensi dukungan keluarga diatas menunjukkan bahwa dukungan keluarga pada siswi di SMP Negeri 1 Sleman dengan kategori tinggi sebanyak 50 responden (76,9%), kategori sedang sebanyak 13 responden (20,0%), dan kategori rendah sebanyak 2 responden (3,1%). Berdasarkan Penelitian ini dapat disimpulkan bahwa mayoritas siswi memiliki dukungan keluarga yang tinggi.

Hasil Penelitian ini menunjukan kesamaan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sari et al., (2025) dapat dijelaskan bahwa lebih banyak responden memiliki dukungan keluarga cukup sebanyak 50 responden (71,4%). Dan hasil ini juga memiliki kesamaan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Mesquita et al., 2023) dengan judul Hubungan Dukungan Keluarga dengan Perilaku Hygiene Remaja saat Menghadapi Menstruasi di SMP Negeri 5 Kota Kupang menunjukkan sebagian besar sebanyak 122 responden (79,2%) memiliki dukungan keluarga cukup.

Menurut peneliti sebagian besar keluarga memberikan dukungan yang baik kepada remaja putri dalam menghadapi menstruasi. Keluarga telah memberikan perhatian dan mengingatkan pentingnya menjaga kebersihan areaewanitaan selama menstruasi. Namun keluarga belum sepenuhnya memenuhi tanggung jawabnya untuk mendampingi remaja putri dalam menghadapi menstruasi. Secara khusus, mereka belum membahas atau memberikan informasi terkait cara menjaga kebersihan di daerahewanitaan selama menstruasi, belum mendengarkan pengalaman ataupun keluhan mereka saat sedang menstruasi, selain itu uga keluarga tidak mendorong mereka untuk menjaga kebersihan selama menstruasi.

Menurut (Syelina et al., 2024) Dukungan keluarga yaitu sumber informasi utama yang sangat dibutuhkan oleh remaja putri mengenai personal hygiene saat menstruasi. Dukungan keluarga yang diberikan dapat membuat remaja putri merasa lebih dicintai, disayangi, dan diperhatikan, oleh sebab itu bisa mencegah teradinya masalah kesehatan yang diakibatkan oleh kurangnya menjaga kebersihan diri saat sedang menstruasi. Dukungan keluarga juga bisa memenuhi kebutuhan peralatan yang dibutuhkan saat remaja sedang menstruasi diantara lain pembalut dan celana dalam yang menyerap keringat. Diharapkan keluarga dapat mencari informasi melalui media sosial yang terpercaya sehingga informasi yang diterima pun tidak salah dan dapat disampaikan kepada remaja putri yang akan mengalami menstruasi.

Menurut asumsi peneliti dukungan keluarga sangat berpengaruh dalam memberikan dukungan kepada remaja putri terutama dalam mengatasi masalah. Dukungan keluarga tidak hanya memberikan kata-kata semangat saja, keluarga juga harus terlibat aktif dalam memberikan informasi, menyediakan pembalut, atau bahkan produk kebersihan lainnya. Dengan dukungan keluarga yang kuat remaja putri akan merasa percaya diri dan terbantu.

Melalui keterlibatan keluarga dapat menciptakan lingkungan yang lebih sehat dan mendukung dalam proses perkembangannya.

Perilaku Personal Hygiene saat Menstruasi

Berdasarkan tabel 3. distribusi frekuensi perilaku personal hygiene saat menstruasi diatas menunjukkan bahwa perilaku personal hygiene saat menstruasi pada siswi di SMP Negeri 1 Sleman dengan kategori baik sebanyak 51 responden (78,5%), kategori cukup sebanyak 12 responden (18,5%), dan kategori kurang sebanyak 2 responden (3,3%).

Hasil penelitian ini menunjukan kesamaan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Astuti et al., 2017) dengan hasil sebagian besar responden sebanyak 32 responden (71,1%) memiliki perilaku personal hygiene baik. Hasil penelitian ini didapatkan sebagian responden dengan personal hygiene yang baik sebesar 44 responden (53,7%) (Ruspita et al., 2022).

Namun dari hasil penelitian masih ada 2 responden dengan kategori kurang (3,3%), faktor lain yang dapat mempengaruhinya antara lain status sosial ekonomi, pengetahuan, kebiasaan, budaya, kondisi fisik seseorang, serta dukungan keluarga. Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian (Harahap et al., 2021) yang mayoritas responden masih memiliki tindakan atau perilaku yang buruk saat menstruasi sebanyak (70,7%). Hal ini bisa disebabkan oleh beberapa faktor tersebut sehingga kemampuan untuk melakukan pun masih kurang, seperti tidak sering mengganti pembalut, cara membersihkan vagina dari belakang ke depan, dan sebagainya. Buruk nya perilaku personal hygiene saat menstruasi juga karena kurangnya memperoleh informasi. Informasi yang bisa di dapat juga bisa dari berbagai macam sumber, bisa dari media cetak, elektronik, keluarga, teman sebaya, dan lainnya.

Perilaku personal hygiene yang baik yaitu mencuci tangan sebelum dan sesudah cebok, membersihkan daerah kewanitaan menggunakan air mengalir dan dari arah depan ke belakang, mengeringkan daerah kewanitaan dengan handuk ataupun tisu, menggunakan pakaian yang menyerap keringat dan tidak terlalu ketat, dan mengganti pembalut setiap empat jam sekali atau dua sampai tiga kali dalam satu hari. Personal hygiene bagi remaja putri salah satu hal yang sangat penting, karena dapat meningkatkan kondisi kesehatan reproduksi, mencegah teradinya infeksi dan mencegah terjadinya berbagai penyakit yang disebabkan oleh virus, amur, dan bakteri. Oleh karena itu diharapkan untuk remaja putri untuk selalu menjaga kebersihan daerah kewanitaan terutama saat menstruasi (Wulandari et al., 2022). Menurut asumsi peneliti remaja putri harus mengetahui apa itu personal hygiene saat menstruasi, karena akan berpengaruh kepada tindakan yang dilakukan saat menstruasi. Peningkatan pengetahuan mengenai personal hygiene sangat diperlukan karena kebersihan diri saat menstruasi dapat mencegah teradinya berbagai penyakit dari infeksi, virus dan jamur pada area kewanitaan.

Hubungan Dukungan Keluarga dengan Perilaku Personal Hygiene saat Menstruasi

Berdasarkan tabel 3.4 menunjukan bahwa responden yang memiliki dukungan rendah dengan personal hygiene kurang sebanyak 2 responden (100%), responden yang memiliki dukungan keluarga sedang dengan personal hygiene cukup sebanyak 12 responden (92,3%), sedangkan responden yang memiliki dukungan keluarga sedang dengan personal hygiene baik sebanyak 1 siswa (7,7%). Responden yang memiliki dukungan keluarga tinggi dengan personal hygiene baik sebanyak 50 responden (100%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden mendapatkan dukungan keluarga yang tinggi terhadap personal hygiene saat sedang menstruasi. Hasil analisis dari tabulasi silang diatas menggunakan uji spearman rank nilai signifikasi $0,000 < \text{kurang dari } 0,05$ sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima, berarti ada hubungan antara Dukungan Keluarga dengan Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Remaja di SMP Negeri 1 Sleman. Koefisien korelasi dalam penelitian ini sebesar 0,960 menunjukan keeratan hubungan antara dua variabel yang berarti sangat erat.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Pandelaki et al., 2020) bahwa ada hubungan yang signifikan antara dua variabel dengan nilai $p\text{-value} = 0,000$ yang berarti hipotesis diterima. Hal tersebut berarti ada hubungan antara personal hygiene saat menstruasi dengan keadian pruritus vulvae pada remaja di SMA Negeri 7 Manado. Dan juga sejalan penelitian yang dilakukan oleh (Mara et al., 2022) dengan hasil nilai $p\text{ value} = 0,001 < 0,05$ yang artinya ada hubungan antara dukungan keluarga dengan perilaku personal hygiene Remaja Putri Saat Menstruasi di SMP Yapenthom 2 Maumere.

Menurut (Utami, 2022) remaja sangat membutuhkan kepedulian apalagi dari keluarga nya sendiri, karena dukungan keluarga mereka bisa mendapatkan informasi maupun hal-hal yang dibutuhkan. Faktor status ekonomi seseorang pun sangat berpengaruh, karena semakin tinggi status ekonomi keluarga bisa mendukung remaja dalam melakukan personal hygiene yang baik saat menstruasi dan keluarga bisa memenuhi peralatan yang dibutuhkan seperti pembalut, celana dalam yang menyerap keringat, dan sabun pembersih areaewanitaan untuk remaja.

Kurangnya dukungan keluarga dapat menjadi faktor penting yang mempengaruhi kebiasaan kebersihan menstruasi yang buruk pada remaja, terutama di kalangan remaja putri. Ketika keluarga tidak memberikan dukungan yang memadai, baik dalam aspek pendidikan, perhatian, maupun pengawasan, remaja bisa merasa kesulitan untuk memahami pentingnya merawat kebersihan diri selama menstruasi, yang pada akhirnya dapat berdampak pada perilaku mereka. Dukungan keluarga yang minim sering kali berkaitan dengan kurangnya pendidikan atau informasi yang benar mengenai cara merawat diri saat menstruasi. Keluarga memiliki peran penting dalam memberikan edukasi kepada remaja putri tentang kebersihan pribadi selama menstruasi. Tanpa pengetahuan yang tepat dari orang tua atau anggota keluarga lainnya, remaja bisa jadi tidak mengetahui cara menjaga kebersihan area genital atau bagaimana menggunakan produk kebersihan menstruasi dengan benar (Sahoo, 2015).

Kurangnya perhatian terhadap kebersihan saat menstruasi dapat menimbulkan sejumlah dampak kesehatan fisik dan psikologis yang serius. Beberapa dampak utama yang mungkin terjadi meliputi infeksi saluran kemih (ISK), peradangan pada vagina, iritasi kulit, gatal-gatal, penyakit radang panggul, masalah kesehatan reproduksi jangka panjang, stres dan kecemasan, rasa malu, gangguan kesehatan mental, serta peningkatan risiko kanker serviks (Gupta & Jain, 2017).

Menurut pendapat peneliti bahwa dukungan keluarga adalah suatu bentuk perhatian, kepedulian, penghargaan, rasa nyaman, ketenangan dan bantuan yang diberikan orang lain (orang tua) kepada seseorang individu atau siswi dukungan keluarga sangat berpengaruh terhadap perilaku personal hygiene remaja saat menghadapi suatu keadaan yaitu dengan datangnya menstruasi. Bila anak tidak diberi dukungan keluarga seperti dukungan informasi, emosional, penghargaan dan instrumental akan berpengaruh terhadap personal hygiene.

Peneliti berpendapat bahwa dukungan keluarga memiliki pengaruh yang signifikan terhadap perilaku personal hygiene. Oleh karena itu, dukungan keluarga dapat membantu keluarga berfungsi dengan baik dalam berbagai aspek. Dukungan tersebut juga dapat memotivasi individu, serta mengurangi risiko stres. Selain itu, dukungan keluarga berperan penting dalam meningkatkan perilaku kesehatan, khususnya terkait dengan personal hygiene organ reproduksi selama menstruasi remaja.

KESIMPULAN

Pentingnya peran keluarga dalam mendorong perilaku kebersihan menstruasi, khususnya pada remaja putri awal, sangatlah besar. Remaja membutuhkan dukungan yang cukup dari keluarga dalam mengelola proses menstruasi mereka. Agar anak perempuan mereka dapat menjaga kebersihan dengan baik, keluarga perlu memberikan pendidikan mengenai cara merawat area genital selama menstruasi, serta mengajukan pertanyaan terkait masalah umum seperti kram perut, menstruasi yang berlangsung lama, dan gatal-gatal. Selain itu, dukungan emosional dari keluarga berupa dorongan dan perhatian akan mempengaruhi kebiasaan kebersihan menstruasi mereka di masa depan.

Dukungan keluarga pada siswi di SMP Negeri 1 Sleman dengan kategori tinggi sebanyak 50 responden (76,9%). Perilaku personal hygiene saat menstruasi pada siswi di SMP Negeri 1 Sleman dengan kategori baik sebanyak 51 responden (78,5%). Terdapat hubungan yang signifikan Hubungan Dukungan dengan Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi dengan nilai p -value: 0,000 ($<0,05$). Keeratan hubungan Hubungan Dukungan dengan Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi adalah sangat erat $p=(0,960)$.

DAFTAR PUSTAKA

- Aini, A. N., & Afridah, W. (2021). Perilaku Vulva Hygiene Saat Menstruasi dengan Kejadian Pruritus Vulva. *BIOGRAPH-I: Journal of Biostatistics and Demographic Dynamic*, 1(1), 7. <https://doi.org/10.19184/biograph-i.v1i1.23628>
- Astuti, R. D., Sunarsih, N. E., & Utami, I. (2017). Hubungan pengetahuan tentang personal hygiene dengan perilaku personal hygiene saat menstruasi pada remaja putri kelas XI di SMA Negeri 1 Pajangan Bantul (Doctoral dissertation, Universitas Aisyiyah Yogyakarta).
- Gupta, R., & Jain, S. (2013). Adolescent girls' menstruation practices: A study in rural India. *Global Health Action*, 6, 18544. <https://doi.org/10.3402/gha.v6i0.18544>
- Handayani, S. (2019). Hubungan Tingkat Pengetahuan Personal Hygiene Dengan Perilaku Vulva Hygiene Saat Menstruasi Pada Remaja Putri Di Ponpes Al-Ghifari Gamping Sleman Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Samodra Ilmu*, 10(1), 1-12.
- Harahap, Y. W. (2021). Perilaku Personal Hygiene Remaja Putri Saat Menstruasi di MTS Swadaya Padangsidimpuan. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia (Indonesian Health Scientific Journal)*, 6(1), 134-140.
- Kemkes RI. (2022, 10 Juni). Kesehatan Reproduksi Remaja: Permasalahan dan Upaya Pencegahan. Diakses pada 20 Mei 2024, https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/29/kesehatan-reproduksi-remaja-permasalahan-dan-upaya-pencegahan
- Khuzaiyah, S. (2024). Menarche dan Pubertas Dini: Kajian Terbaru tentang Penyebab Pubertas Dini serta Dampaknya terhadap Kesehatan Perempuan. *Journal Of The Indonesian Medical Association*, 74(4), 205-218.
- Majelis Ulama Indonesia. (2021, 2 Juni). Mitos Haid dan Faktanya dalam Perspektif Islam. Diakses pada 20 Mei 2024, <https://mirror.mui.or.id/tanya-jawab-keislaman/30140/mitos-haid-dan-faktanya-dalam-perspektif-islam/>
- Mara, K., & Adesta, R. O. (2022). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Perilaku Personal Hygiene Remaja Putri Pada Saat Menstruasi Di Smp Yapenthom 2 Maumere.
- Mesquita, V. L. S., Djogo, H. M. A., & Nahak, M. P. M. (2023). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Perilaku Hygiene Remaja Saat Menghadapi Menstruasi Di Smp Negeri 5 Kota Kupang. *CHMK HEALTH JOURNAL*, 7(1), 473-481.
- Nurhayati, E., & Qothimah, Q. H. (2023). Pengaruh Peer Education Terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang Kebersihan Diri Saat Menstruasi. *Jurnal Sosial Dan Sains*, 3(11). <http://sosains.greenvest.co.id>
- Pandelaki, L. G. E. K., Rompas, S., & Bidjuni, H. (2020). Hubungan personal hygiene saat menstruasi dengan kejadian pruritus vulvae pada remaja di Sma Negeri 7 Manado. *Jurnal Keperawatan*, 8(1), 68.

- Permatasari, D., Putriningsih, R. S., Hamranani, S. S. T., Elsera, C., & Dhian, A. (2025). Hubungan Dukungan Keluarga dengan Menstrual Distress pada Remaja Putri di Klaten. *INVOLUSI: Jurnal Ilmu Kebidanan*, 15(1), 1-6.
- Pratiwi, J. K. E., Purwati, Y., Sarwinanti, M. K., & Mat, S. K. (2020). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Perilaku Hygiene Saat Menstruasi Pada Siswi Kelas V Dan Vi Di Sd Negeri Petinggen Yogyakarta (Doctoral dissertation, Universitas' Aisyiyah Yogyakarta).
- Pythagoras, K. C. (2017). Personal Hygiene Remaja Putri Ketika Menstruasi Female Adolescents Personal Hygiene During Menstruation. *Jurnal Promkes: The Indonesian Journal of Health Promotion and Health Education* 5(1).
- Rahayu, A. W. D., & Lutfiyati, A. (2022). Pengetahuan berhubungan dengan perilaku personal hygiene saat menstruasi di SMPN 3 Tempel Sleman. *Jurnal Indonesia Sehat*, 1(1), 15-20.
- Romadhon, M., Wulandari, R., Rimbawati Yazika, Amalia, R., & Sari, R. G. (2024). Buku Ajar : Promosi Kesehatan (Vol. 1). Adanu Abimata.
- Ruspita, R., Wati, Y. S., & Fitriani, F. (2022). Hubungan Pengetahuan Terhadap Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Remaja Putri. *Jurnal Bidang Ilmu Kesehatan*, 12(4), 310-318.
- Safira, D. P., & Devy, S. R. (2023). Hubungan Dukungan Sosial Terhadap Perilaku Menstrual Hygiene Remaja Putri Tingkat Sekolah Menengah Pertama: A Systematic Review. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(2), 1171-1177.
- Sahoo, R. C., & Sahoo, H. K. (2015). Menstrual hygiene practices, knowledge, and beliefs of adolescent girls in rural areas of Odisha, India. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 4(1), 13-17. <https://doi.org/10.4103/2249-4863.150036>
- Saputro, H., & Ramadhani, C. M. (2021). Peran orang tua dengan sikap remaja putri menghadapi menarche. *Journal for Quality in Women's Health*, 4(1), 21-34.
- Syelina, A., & Sihura, S. S. G. (2024). Hubungan Pengetahuan, Dukungan Keluarga Dan Promosi Kesehatan Dengan Personal Hygiene Saat Menarche Pada Siswi SDN Pabuaran 01 Cibinong Tahun 2023. *Jurnal Intelek Dan Cendikiawan Nusantara*, 1(1), 587-597.
- Tantry, Y. U., Solehati, T., & Yani, D. I. (2019). Gambaran pengetahuan, sikap, dan perilaku perawatan diri selama menstruasi pada siswi SMP. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 10(1), 146-154.
- Utami, D. S. (2022). Hubungan Pengetahuan, Sikap Dan Dukungan Keluarga Pada Remaja Putri Terhadap Personal Hygiene Saat Menstruasi Di Smp Negeri 1 Cimalaka. *JKSA-Jurnal Ilmu Keperawatan Sebelas April*, 4(1), 48-56.