

PENGARUH EDUKASI PERSONAL HYGIENE PADA SAAT MENSTRUASI TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP REMAJA PUTRI DI PESANTREN AN-NUR TAHUN 2026

Keysha Amelia¹, Silvia Mariana², Sunarti Lubis³, Reni Hariyanti⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Kebidanan Program Sarjana Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Keluarga Bunda Jambi.
Jl. Sultan Hasanuddin RT.43 Kel.Talang Bakung, Kec.Paal Merah Kota Jambi
Email: keyshaamelia534@gmail.com¹, renihariyanti913@gmail.com²,
silviamariana130383@gmail.com³, sunartilubis14@gmail.com⁴

ABSTRAK

Perilaku kurangnya kebersihan pribadi di kalangan remaja perempuan, seperti penggunaan alas menstruasi yang tidak bersih, pemakaian kain bekas yang dikeringkan di tempat tersembunyi tanpa paparan sinar matahari, penggunaan pakaian dalam yang tak mampu menyerap keringat, serta kebersihan area genital. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi Pengaruh Edukasi Kebersihan Pribadi Saat Menstruasi terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Perempuan di Pesantren AN-Nur pada tahun 2026. Tipe penelitian yang dilakukan adalah eksperimen semu dengan desain pretest-posttest satu kelompok. Penelitian ini berlangsung di Pesantren An-Nur pada bulan Januari tahun 2026. Dalam penelitian ini, populasi yang terlibat berjumlah 44 responden, dengan pemilihan sampel menggunakan teknik Total Sampling. Analisis data dilakukan dengan metode uji Paired Sample T-Test. Hasil yang didapatkan menunjukkan adanya perubahan signifikan dalam pengetahuan dan sikap Remaja Perempuan sebelum dan sesudah intervensi, dengan nilai p-value untuk pengetahuan = 0,001 ($p < 0,005$) dan nilai p-value untuk sikap = 0,001 ($p < 0,005$). Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat pengaruh yang signifikan terhadap pengetahuan dan sikap akibat perbedaan perlakuan edukasi kebersihan pribadi saat menstruasi yang diberikan pada saat pretest dan posttest di kalangan Remaja Perempuan di Pesantren AN-Nur.

Kata Kunci : Edukasi personal hygiene, Pengetahuan, Sikap

ABSTRACT

Issues regarding personal hygiene among adolescent girls include the use of unclean sanitary pads, the use of reused cloths dried in secluded areas away from sunlight, the use of non-absorbent underwear, and inadequate genital hygiene. This study aimed to explore the effect of menstrual hygiene education on the knowledge and attitudes of adolescent girls at the An-Nur Islamic Boarding School in 2026. A quasi-experimental study design with a one-group pretest-posttest approach was employed. The study was conducted at the An-Nur Islamic Boarding School in January 2026, involving a total of 44 respondents selected through total sampling. Data analysis was performed using the Paired Sample T-Test. The results showed significant changes in the knowledge and attitudes of the adolescent girls before and after the intervention, with p-values of 0.001 ($p < 0.005$) for knowledge and 0.001 ($p < 0.005$) for attitudes. The study concludes that the menstrual hygiene education provided had a significant impact on the knowledge and attitudes of the adolescent girls at the An-Nur Islamic Boarding School.

Keywords: Personal hygiene education, Knowledge, Attitude.

PENDAHULUAN

Data Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) di tahun 2024 mengungkapkan bahwa sekitar 1,3 miliar orang, atau 16% dari populasi global, terdiri dari remaja, yang didefinisikan sebagai individu ber usia antara 10 hingga 19 tahun. Di Indonesia, proporsi remaja mencapai sekitar 17% dari jumlah total penduduk, yang setara dengan sekitar 46 juta orang (WHO, 2024). Mengacu pada informasi dari Badan Pusat Statistik (BPS), total penduduk Indonesia pada bulan Mei tahun 2025 adalah 284.438.800 jiwa, di mana terdapat 44.111.800 remaja yang menunjukkan bahwa remaja mencakup 15,0% dari keseluruhan penduduk Indonesia. Statistik ini menunjukkan bahwa piramida demografi Indonesia didominasi oleh generasi muda, dan salah satu provinsi, yaitu Provinsi Jambi, juga memiliki proporsi remaja yang signifikan dengan jumlah 311.789 jiwa (BPS, 2025).

Menurut data UNICEF, satu di antara empat anak perempuan di Indonesia tidak mendapatkan informasi mengenai menstruasi sebelum mengalaminya untuk pertama kali. Survei yang dilakukan oleh UNICEF Indonesia menunjukkan bahwa satu dari lima anak perempuan menghadapi tantangan dalam akses maupun pembelian produk pembalut, sementara satu dari sepuluh merasa malu dan tidak mendapatkan privasi saat mengakses fasilitas sanitasi untuk menstruasi. Situasi ini juga teramati di lingkungan sekolah yang dialami oleh banyak remaja perempuan di Indonesia. Ini menjadikan pengajaran tentang Manajemen Kebersihan dan Kesehatan Menstruasi di kalangan remaja sangat penting (UNICEF, 2024).

Data dari SKRRI (Survei Kesehatan Reproduksi Remaja Indonesia) yang dilakukan pada tahun 2017 menunjukkan bahwa di tingkat nasional, hanya 21,6% remaja yang menerapkan perilaku kebersihan yang tepat. Masalah ini muncul karena masih banyak remaja yang kurang memperhatikan kebersihan pribadi saat menstruasi (WHO, 2024). Prevalensi menstruasi di Indonesia mencapai 64,25%, dan 11,7% dari angka tersebut dihadapi oleh remaja perempuan. Menstruasi

pertama umumnya terjadi pada usia antara 11-12 tahun, meskipun beberapa remaja mungkin mulai lebih awal atau belum mengalami sama sekali. Sebagian besar remaja perempuan (34,1%) mendapatkan menstruasi pertama mereka di rentang usia 11-12 tahun (Kemenkes, 2020).

Informasi dari BKKBN Kota Jambi pada tahun 2021 menyatakan bahwa sebanyak 4.208 remaja di Kecamatan Alam Barajo telah mengalami menstruasi, diikuti oleh Kecamatan Paal Merah dengan jumlah 3.564 remaja (BKKBN, 2021). Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kota Jambi pada tahun 2024, terdapat 6.591 remaja putri di tingkat SMP dan 6.721 di tingkat SMA. Pada tahun 2019, tercatat 980 kasus gangguan menstruasi di Kota Jambi, dan angka ini meningkat menjadi 1.143 kasus pada tahun 2020 (Dinkes Kota Jambi, 2024).

Perawatan diri saat menstruasi sangat krusial, karena hal ini bertujuan untuk mempertahankan kebersihan dan mencegah infeksi. Penggunaan pembalut yang tepat, diganti setidaknya dua kali sehari, serta memilih pembalut yang lembut dan dapat menyerap cairan dengan baik, merupakan langkah penting. Selain itu, menjaga kebersihan areaewanitaan dengan mencuci menggunakan air dari depan ke belakang juga sangat dianjurkan agar kuman dari area anus tidak berpindah ke daerahewanitaan (Anjani & Susanti, 2019).

Pengetahuan tentang kebersihan pribadi sangatlah penting karena memiliki pemahaman yang baik dapat meningkatkan kesehatan. Seseorang yang mengetahui tentang kebersihan pribadi cenderung menjaga kebersihannya untuk menghindari penyakit. Namun, kurangnya pemahaman remaja putri tentang kesehatan reproduksi bisa menyebabkan mereka tidak menjaga kebersihan saat menstruasi, dan kurangnya perhatian terhadap kebersihan pribadi di kalangan remaja putri bisa menimbulkan masalah kesehatan reproduksi (Susanti & Lutfiyati, 2020).

Sikap adalah reaksi terhadap rangsangan atau objek yang bersifat tertutup; apa yang telah dipelajari dapat menentukan respons terhadap

situasi tertentu (Yakina, Adi, & Ariwinanti, 2020). Ketika seseorang memiliki sikap positif, hal itu terbentuk melalui perasaan, pikiran, keyakinan, dan pengetahuan diri sendiri. Dengan banyaknya informasi yang dapat diakses oleh remaja dari berbagai sumber atau penyuluhan, hal ini dapat meningkatkan pemahaman dan pengetahuan diri mereka, yang menjadi alasan terbentuknya sikap seseorang. Setelah itu, remaja yang telah memiliki pengetahuan yang baik akan berusaha untuk menerapkan dan membiasakan sikap tersebut dalam hidupnya (As Sidiqiah et al., 2022).

Kurangnya pengetahuan tentang kebersihan pribadi adalah salah satu penyebab risiko terjadinya kanker vulva. Selain itu, masalah kebersihan pribadi juga menjadi faktor risiko untuk terjadinya kesuburan sekunder pada wanita. Masalah dalam kebersihan pribadi ini termasuk penggunaan pembalut yang tidak bersih saat menstruasi, di mana remaja memakai kain yang digunakan berulang kali setelah dijemur, bahkan mereka mengeringkannya di tempat yang tersembunyi dan terhindar dari sinar matahari (Ping MF, 2019).

Salah satu konsekuensi dari perilaku kebersihan diri yang kurang baik akibat kurangnya pengetahuan adalah minimnya kebersihan lingkungan serta penggunaan pembalut yang tidak higienis, terutama saat menstruasi, yang bisa menyebabkan keputihan pada remaja. Hal ini juga diperkuat oleh pernyataan dari World Health Organization (WHO) yang mengungkapkan bahwa sekitar 5% remaja di seluruh dunia mengalami masalah keputihan setiap tahun disebabkan oleh praktik kebersihan yang tidak memadai. Jika keputihan tidak diobati atau ditangani dengan serius, dapat menyebabkan masalah serius bagi remaja, seperti kemandulan, radang panggul, dan salpingitis. Keputihan menjadi salah satu isu signifikan yang sering kali diabaikan oleh remaja, meskipun kondisinya bisa menjadi indikasi adanya penyakit yang lebih serius (Astria N, 2021).

Perawatan kebersihan saat menstruasi adalah salah satu langkah penting untuk

menjaga kesehatan dan kebersihan selama periode menstruasi. Merawat diri dengan baik saat menstruasi sangat penting untuk menjaga kebersihan dan mencegah terjadinya infeksi (Anjani & Susanti, 2019). Selama menstruasi, banyak remaja putri yang mengalami ketidaknyamanan berupa kram perut, yang merupakan nyeri di bagian bawah perut yang bisa menyebar ke pinggang, punggung bagian bawah, atau paha. Beberapa di antara mereka bahkan merasakan mual, muntah, atau diare. Kram ringan yang terjadi pada hari pertama atau kedua menstruasi dianggap normal. Lebih dari 50% wanita mengalami kondisi tersebut (Susanti & Lutfiyati, 2020).

Berdasarkan informasi yang diperoleh dari survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) 2017, tingkat pemahaman remaja tentang sistem kesehatan reproduksi masih terbilang rendah. Sebanyak 67% remaja perempuan dan 63% remaja laki-laki berusia 15-24 tahun tidak mengetahui atau memahami tentang masa subur. Selain itu, 51% baik wanita maupun pria tidak menyadari bahwa kehamilan pada perempuan dapat terjadi hanya dengan satu kali hubungan seksual. Kondisi ini juga berlaku untuk gejala penyakit menular seksual, pemeriksaan kesehatan pra-nikah, serta akses layanan kesehatan bagi remaja yang masih lemah (SDKI, 2017).

Peranan bidan dalam meningkatkan edukasi kesehatan reproduksi selama menstruasi untuk remaja termasuk sebagai pendidik, konselor, dan penyedia layanan kesehatan demi memastikan remaja memperoleh informasi yang akurat mengenai kesehatan reproduksi. Bidan mengajarkan tentang siklus menstruasi yang normal, cara mengurangi nyeri menstruasi, serta pentingnya menjaga kebersihan diri. Mereka juga memiliki tanggung jawab untuk membantu remaja mengatasi masalah kesehatan reproduksi yang mungkin terjadi dan berkolaborasi dengan pihak-pihak lain seperti sekolah dan komunitas (Heni Hirawati, 2023).

Studi yang dilakukan oleh Tri Utami (2024) di SMAN 1 Cibeber menunjukkan bahwa dari 44 responden, 62,9% remaja

memiliki pengetahuan dan sikap yang baik, serta ditemukan hubungan signifikan antara pengetahuan dan sikap personal hygiene selama menstruasi pada 70 responden dengan nilai P-value sebesar 0,000 (Tri Utami, 2024).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di Pondok Pesantren An-Nur, diperoleh informasi mengenai jumlah siswi kelas X yang berjumlah 17 orang dan kelas XI sebanyak 27 orang. Selanjutnya, dilakukan pengisian kuesioner oleh 5 siswi kelas XI dari pesantren tersebut. Hasilnya menunjukkan bahwa 3 dari 5 siswi memiliki pemahaman yang baik, 2 dari 5 siswi memiliki pemahaman yang kurang, dan 4 dari 5 siswi menunjukkan sikap negatif, sementara 1 dari 5 siswi menunjukkan sikap positif.

Dari uraian tersebut, Penulis merasa terdorong untuk melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Edukasi Personal Hygiene Pada Saat Menstruasi Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri di Pesantren An-Nur Tahun 2026”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini akan menggunakan metode *Quasi-experiment* dengan desain *One Group Pretest–Posttest*. Dalam penelitian ini, prosedur pengumpulan data dilakukan melalui pengisian kuesioner oleh para responden. Uji yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Paired Sample T-Test* dengan tingkat kepercayaan 95% serta nilai p-value di bawah 0,05. Proses penelitian dimulai dengan penyusunan proposal pada bulan Oktober 2025 dan pelaksanaan penelitian berlangsung di Pesantren An-Nur pada bulan Januari 2026.

Populasi dalam penelitian ini mencakup seluruh remaja putri kelas X dan IX yang berjumlah 44 orang di Pesantren An-Nur. Pengambilan sampel dilakukan terhadap 44 orang dengan menggunakan metode *Total Sampling*.

Pengumpulan informasi dilakukan dengan mendistribusikan kuesioner yang berisi pertanyaan-pertanyaan yang mengumpulkan data mengenai Dampak Pendidikan Kebersihan Pribadi Saat Menstruasi terhadap Pengetahuan

dan Sikap Remaja Perempuan. Penelitian ini memanfaatkan data sekunder yang berasal dari:

- Data awal remaja perempuan dari Dinas Kesehatan Kota Jambi pada tahun 2024.
- Data awal menstruasi pada remaja perempuan dari Dinas Kesehatan Kota Jambi pada tahun 2024.
- Data awal jumlah remaja perempuan di pondok pesantren An-Nur pada tahun 2025.
- Jurnal, buku, skripsi, serta literatur yang relevan dengan studi ini.

HASIL PENELITIAN

1. Analisis Univariat

a. Pengetahuan

Tabel 5.1

Distribusi Responden Berdasarkan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Personal Hygiene di Pesantren AN-Nur

Pengetahuan	Pretest		Posttest	
	f	%	f	%
Baik	5	11,4	33	75
Cukup	8	18,2	9	20,5
Kurang	31	70,4	2	4,5
Total	44	100,0	44	100,0

Temuan penelitian menunjukkan bahwa dari 44 responden yang mengikuti pretest, mayoritas responden memiliki pengetahuan rendah ($\leq 55\%$) dengan jumlah 31 orang (70,4%), yang memiliki pengetahuan cukup (56-74%) sebanyak 8 orang (18,2%), dan paling sedikit yang menunjukkan pengetahuan baik (75-100%) yaitu 5 orang (11,4%).

Setelah pelaksanaan Posttest pada 44 responden, mayoritas responden menunjukkan pengetahuan baik ($\leq 55\%$) sebanyak 33 orang (75%), yang memiliki pengetahuan cukup (56-74%) berjumlah 9 orang (20,5%), dan paling sedikit yang memiliki pengetahuan kurang (75-100%) hanya 2 orang (4,5%).

b. Sikap

Tabel 5.2

Distribusi Responden Berdasarkan Sikap Remaja Putri Tentang Personal Hygiene di Pesantren AN-Nur

Sikap	Pretest		Posttest	
	f	%	f	%
Positif	5	11,4	44	100
Negatif	39	88,6	0	0
Total	44	100,0	44	100,0

Hasil penelitian juga mengungkapkan bahwa dari 44 responden yang menjalani pretest, hanya sedikit yang memiliki sikap positif yaitu 5 orang (11,4%), sementara mayoritas menunjukkan sikap negatif sebanyak 39 orang (88,6%).

Setelah Posttest dilaksanakan pada 44 responden, semua responden menunjukkan sikap positif dengan jumlah 44 orang (100%), dan tidak ada yang memiliki sikap negatif yakni 0 orang (0%).

2. Analisis Bivariat

a. Pengaruh Edukasi Personal Hygiene Pada Saat Menstruasi Terhadap Pengetahuan Remaja Putri di Pesantren AN-Nur

Tabel 5.3

Pengaruh Edukasi Personal Hygiene Terhadap Pengetahuan Remaja Putri Tentang Personal Hygiene di Pesantren AN-Nur

Pengetahuan	Edukasi Personal Hygiene Saat Menstruasi			
	Mean	Std.Dev	N	Std.Error Mean
Pretest	1,82	0,598	44	0,88
Posttes	2,43	0,13	44	0,76
P-Value	0,001			

Hasil riset mengungkapkan bahwa dari 44 peserta yang menjalani pretest, mayoritas memiliki pengetahuan di bawah rata-rata ($\leq 55\%$), yaitu sebanyak 31 orang (70,4%). Selain itu, terdapat 8 orang (18,2%) yang memiliki pengetahuan dalam kategori cukup (56-74%), dan hanya 5 orang (11,4%) yang menunjukkan pengetahuan yang baik (75-100%). Setelah dilaksanakan Posttest pada 44 peserta, sebagian besar dari mereka kini menunjukkan pengetahuan baik ($\leq 55\%$) dengan jumlah 33 orang (75%).

Sementara itu, 9 orang (20,5%) memiliki pengetahuan cukup (56-74%), dan jumlah terkecil yang memiliki pengetahuan kurang (75-100%) berkurang menjadi 2 orang (4,5%).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Temuan penelitian menunjukkan bahwa nilai rata-rata mengalami peningkatan, dari 1,82 saat pretest menjadi 2,43 pada posttest. Ini menunjukkan adanya perubahan pengetahuan terkait kebersihan pribadi selama menstruasi antara pretest dan posttest. Dengan nilai P sebesar 0,001 ($p < 0,05$), maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Ini menandakan adanya pengaruh signifikan antara kebersihan pribadi saat menstruasi terhadap pengetahuan remaja putri berdasarkan perbedaan perlakuan yang diterima selama pretest dan posttest di Pesantren An-Nur.

b. Pengaruh Edukasi Personal Hygiene Pada Saat Menstruasi Terhadap Sikap Remaja Putri di Pesantren AN-Nur

Tabel 5.4

Pengaruh Edukasi Personal Hygiene Terhadap Sikap Remaja Putri Tentang Personal Hygiene di Pesantren AN-Nur

Sikap	Edukasi Personal Hygiene Saat Menstruasi			
	Mean	Std.Dev	N	Std.Error Mean
Pretest	1,31	0,250	44	0,37
Posttes	3,25	0,000	44	0,000
P-Value	0,001			

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada saat pretest, dari 44 responden, hanya sedikit yang memiliki sikap positif, yaitu 5 orang (11,4%), sementara mayoritas memiliki sikap negatif yang mencapai 39 orang (88,6%). Namun setelah diadakan Posttest, seluruh responden menunjukkan sikap positif, dengan total 44 orang (100%).

Hasil dari studi mengindikasikan bahwa rata-rata meningkat, dari 1,31 saat pretest menjadi 3,25 saat posttest. Ini menunjukkan bahwa terdapat perubahan dalam sikap mengenai kebersihan pribadi selama menstruasi antara pretest dan posttest. Nilai P-value adalah 0,001 ($p <$

0,05) sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya, ada pengaruh signifikan terhadap kebersihan pribadi saat menstruasi terhadap sikap remaja putri berdasarkan perbedaan perlakuan yang diberikan di pretest dan posttest pada remaja putri di Pesantren An-Nur.

B. Pembahasan

1. Pengaruh Edukasi Personal Hygiene Terhadap Pengetahuan

Hasil dari penelitian mengindikasikan bahwa nilai rata-rata meningkat, dari 1,82 pada pretest menjadi 2,43 pada posttest. Ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan pengetahuan mengenai kebersihan pribadi saat menstruasi antara pretest dan posttest. Dengan $P\text{-value} = 0,001$ ($p < 0,05$), maka H_0 dapat ditolak dan H_a diterima. Hal ini menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara kebersihan pribadi saat menstruasi terhadap pengetahuan remaja putri berdasarkan perlakuan yang diterima selama pretest dan posttest di Pesantren An-Nur.

Berdasarkan temuan tersebut, peneliti berpendapat bahwa edukasi mengenai kebersihan pribadi berpengaruh pada pengetahuan remaja putri tentang kebersihan saat menstruasi di Pesantren An-Nur. Ini disebabkan karena edukasi kesehatan dapat memberikan informasi penting terkait kebersihan pribadi selama menstruasi. Oleh karena itu, disarankan bagi Pesantren An-Nur untuk menyelenggarakan program penyuluhan kesehatan yang bekerja sama dengan puskesmas setempat. Penyuluhan tersebut diharapkan dapat membantu remaja memperoleh pengetahuan dan menambah wawasan mereka mengenai *personal hygiene* selama menstruasi.

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Putri Riandiani (2024), yang menunjukkan perbedaan signifikan dalam tingkat

pengetahuan ($p\text{-value}=0,000$) setelah edukasi tentang kebersihan genital dengan menggunakan media Hygenic. Terdapat perbedaan yang jelas dalam tingkat pengetahuan ($p\text{-value}=0,017$) tentang kebersihan genital antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Pengetahuan mengenai kebersihan pribadi sangatlah esensial karena pemahaman yang baik dapat meningkatkan kesehatan seseorang. Individu yang memahami tentang kebersihan pribadi cenderung menjaga kebersihan diri untuk menghindari risiko penyakit. Namun, rendahnya pemahaman di kalangan remaja putri tentang kesehatan reproduksi bisa menyebabkan mereka kurang menjaga kebersihan saat menstruasi, yang dapat menimbulkan masalah pada kesehatan reproduksi mereka (Susanti & Lutfiyati, 2020).

2. Pengaruh Edukasi Personal Hygiene Terhadap Sikap

Temuan riset menunjukkan bahwa rata-rata nilai meningkat, dari 1,31 pada pretest menjadi 3,25 pada posttest. Ini menunjukkan ada perubahan dalam sikap terhadap kebersihan pribadi saat menstruasi antara pretest dan posttest. Dengan hasil $P\text{-value} = 0,001$ ($p < 0,05$), maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal ini menunjukkan ada pengaruh signifikan kebersihan pribadi saat menstruasi terhadap sikap remaja putri dari perbedaan perlakuan yang diberikan pada pretest dan posttest di Pesantren An-Nur.

Berdasarkan hasil tersebut, peneliti menyimpulkan bahwa pendidikan tentang kebersihan pribadi berdampak pada sikap remaja putri mengenai kebersihan saat menstruasi di Pesantren An-Nur. Hal ini disebabkan oleh peningkatan perilaku kebersihan pribadi yang diperoleh melalui edukasi kesehatan, sehingga disarankan agar Pesantren An-Nur menyelenggarakan program penyuluhan kesehatan bekerja sama dengan puskesmas setempat. Penyuluhan ini akan membantu remaja putri dalam meningkatkan perilaku yang

berdampak pada sikap mereka mengenai kebersihan pribadi selama menstruasi.

Hasil studi ini sejalan dengan temuan dari Nadila Dewi Ulfah (2025) yang menunjukkan adanya perbedaan rata-rata nilai sikap ($p\text{-value}=0,000$), yang menjadi faktor pengganggu kebersihan pribadi selama menstruasi. Terdapat perubahan rata-rata nilai sikap setelah dilakukan edukasi kebersihan pribadi melalui media video

Dengan semakin mudahnya akses remaja terhadap beragam informasi dari berbagai sumber maupun penyuluhan, ini dapat mendorong intuisi dan pengetahuan mereka tentang diri sendiri, yang menjadi salah satu alasan terbentuknya suatu sikap. Remaja yang telah memperoleh pemahaman yang baik kemudian berupaya untuk menerapkan dan membiasakan sikap tersebut dalam kehidupannya (As Sidiqiah et al., 2022). Ketika remaja mengalami menstruasi pertama kali, mereka cenderung merasa cemas, takut, dan bahkan malu akibat kurangnya pendidikan yang memadai. Hal ini semakin diperburuk oleh pandangan masyarakat yang masih menganggap menstruasi sebagai hal yang tabu (Amalia P, 2019).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah disampaikan sebelumnya, penulis dapat menarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Pengetahuan para remaja putri di Pesantren An-Nur menunjukkan peningkatan setelah edukasi mengenai kebersihan pribadi saat menstruasi, dengan selisih rata-rata sebesar 0,61.
2. Sikap para remaja putri di Pesantren An-Nur juga mengalami peningkatan setelah edukasi kebersihan pribadi saat menstruasi, dengan selisih rata-rata sebesar 1,91.
3. Terdapat perbedaan yang signifikan dalam pengaruh kebersihan pribadi terhadap pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi, dengan nilai $p\text{-value} < 0,005$ (0,001).
4. Terdapat perbedaan yang signifikan dalam pengaruh kebersihan pribadi terhadap sikap

sebelum dan sesudah edukasi, dengan nilai $p\text{-value} < 0,005$ (0,001).

SARAN

1. Bagi Pesantren An-Nur

Untuk bisa meningkatkan peran sebagai anggota tim kesehatan atau Tim Palang Merah Remaja (PMR) dalam memberikan edukasi tentang kebersihan pribadi saat sedang menstruasi kepada para santri.

2. Bagi Institusi STIKes Keluarga Bunda Jambi

Untuk memperkuat kerja sama dengan pesantren An-Nur, diharapkan dapat memberikan penyuluhan serta informasi, atau menjadi konselor dalam memberikan edukasi mengenai kebersihan pribadi pada masa menstruasi.

3. Bagi peneliti Selanjutnya

Agar bisa melakukan penelitian mengenai pendidikan kebersihan pribadi saat menstruasi, perlu diungkap faktor-faktor lain yang berpengaruh terhadap cara seseorang memberikan pendidikan kebersihan pribadi saat menstruasi.

TERIMA KASIH

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa, berkat karunia dan hidayah-Nya, penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini dengan judul “Pengaruh Edukasi Personal Hygiene Pada Saat Menstruasi Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Di Pesantren AN-Nur Tahun 2026”.

Dalam menyelesaikan skripsi ini, penulis banyak menerima bimbingan dan arahan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada:

1. Bapak Malan Hadi, SH sebagai Ketua Yayasan Keluarga Bunda Jambi di Medan.
2. Ibu Silvia Mariana, SKM, M.Kes, selaku Ketua Stikes Keluarga Bunda Jambi serta dosen pembimbing yang telah memberikan banyak arahan, bimbingan, dan dorongan selama proses penyusunan skripsi ini.

3. Ibu Nisa Kartika Ningsih, S.Tr.Keb, M.Keb, sebagai Ketua Program Studi Kebidanan Program Sarjana.
4. Ibu Sunarti Lubis, SST, SKM, M.Keb, sebagai penguji pertama dan Ibu Reni Hariyanti, SST, M.Tr.Keb, sebagai penguji kedua yang telah banyak memberikan arahan, masukan, serta dorongan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu Dosen di Stikes Keluarga Bunda Jambi
6. Orang tua, ibu dan ayah yang telah memberikan bantuan dalam bentuk bantuan material, dukungan serta perhatian yang tulus.
7. Teman-teman yang bersama dalam perjuangan, selalu berdiskusi satu sama lain saat kuliah.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, K. S., Kes, M., Kadek, N., Dwi, A., Keb, S. T., & Kes, M. (N.D.). *Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Dengan Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Siswa Sma Ngurah Rai Negara The Relationship Of Adolescent Knowledge With Personal*. 11–15.
- Amanda, F. (2022). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang Kesehatan Reproduksi Dengan Perilaku Menstrual Hygiene Relationship Of Knowledge With Personal Hygiene Behavior*. 6(1), 1–6.
- Amin, K., & Nursing, F. O. (2021). *Hubungan Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi Dengan Gejala Pruritus Vulvae Pada Remaja Putri Di Puskesmas Antang Faculty Of Nursing , Megarezky University Makassar , Indonesia N Ona Mu ' Minun Universitas Mega Rezky*. 6(1), 86–101.
- Kesehatan, J. V., & Parepare, N. (2024). *Correlation Between Personal Hygiene Behavior During Menstruation And The Incidence Of Pruritus Vulvae In Young Women At Sma Negeri 2 Parepare*. No Title. (2023).
- Pangestika, Y. W. (2020). *Studi Komparatif Pemberian Susu Formula Dan ASI Eksklusif Terhadap Kejadian ISPA Bayi Umur 0-6 Bulan*. 7(2), 179–186.
- Utami, T., Balqis, U. M., Hartono, R., Elian, S., Hygiene, P., & Putri, R. (N.D.). *Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Tentang Personal Hygiene Saat Menstruasi Di Sma Negeri 1*. 402–411.
- Widarini, N. P., Maryanthi, N. T., Nyoman, N., & Witari, D. (2023). *HUBUNGAN Pengetahuan Dan Sikap Dengan Perilaku Personal Hygiene Menstruasi Pada Remaja Putri Di Denpasar Tahun 2022 The Relationship Between Knowledge And Attitude With Personal Hygiene Behavior Of Menstrual Adolescent Women In Denpasar 2022 Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat , Fakultas Kedokteran Universitas Udayana Politeknik Kesehatan Kartini Bali*, 19–28.
- Abubakar, D. D. H. R. M. . (2021). *Pengantar metodologi penelitian*. SUKAPress.
- Anjani, A., & Susanti, D. (2019). *Hubungan Sumber Informasi Terhadap Prilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Remaja Putri Di SPMN 1 Gamping*. <http://repository.unjaya.ac.id/id/eprint/3373>
- Aryani. 2019. *Kesehatan Remaja Problem dan Solusinya*. Jakarta: Salemba Medika.
- Azwar, S. 2021. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Amalia P, Amrullah Y. 2019. *Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang Menstruasi*. J Kebidanan Malahayati.
- Badan Pusat Statistik. *Survei Demografi Dan Kesehatan : Kesehatan Reproduksi Remaja 2025*. In Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana. *Survei Demogr Dan Kesehat* [Internet]. from: <http://www.dhsprogram.com>.
- Ernika Wenda SM. *Gambaran Gejala Menstruasi Pada Remaja Putri. Description Of Menstrual Symtoms to Female Teenagers*. J STIKES. Amalia P, Amrullah Y. 2019. *Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang Menstruasi*. J Kebidanan Malahayati.

- Mu'minun, N., Amin, K., & Jusmira. 2021. *Hubungan Perilaku Personal Hygiene saat Menstruasi dengan Gejala Pruritus Vulvar pada Remaja Putri di Puskesmas Antang*. Jurnal Kesehatan Panrita Husada Vol.6 No.
- Novitasari, S. 2018. *Hubungan Pengetahuan Tentang Menstruasi Dengan Kesiapan Menghadapi Menarche Pada Siswi SDN Asrikaton*.
- Ni Putu W, 2022. *Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Dengan Perilaku Personal Hygiene Menstruasi Pada Remaja Putri Di Denpasar Tahun 2022*, Jurnal Kesehatan Reproduksi.
- Solehati T, Rahmat A, Kosasih CE. 2019. *Relation of Media on Adolescents' Reproductive Health Attitude and Behaviour*. J Penelit Komun dan Opini Publik.
- Susanti, D., & Lutfiyati, A. (2020). *Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Dengan Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi*. Jurnal Kesehatan Samodra Ilmu, <https://doi.org/10.55426/jksi.v11i2.119>
- Tri Utami, 2024. *Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Tentang Personal Hygiene Saat Menstruasi Di SMAN 1 Cibeber*. Jurnal Ilmu Kesehatan. Mandira Cendikia
- Ulandari, 2022. *Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Kejadian Dismenorea pada Siswi SMKS Keluarga Bunda Jambi Tahun 2022*.
- Wiyono, D. (2018). *Gangguan Siklus Menstruasi*. Gangguan Menstruasi.
- Yazia, V., & Hamdayani, D. 2021. *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kesiapan Anak SD Dalam Menghadapi Haid Pertama*. Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa, Volume 4 No 2. <https://www.unicef.org/indonesia/id/air-sanitasi-dan-kebersihan-wash/1-dari-9-perempuan-indonesia-menikah-saat-usia-anak>