

## GAMBARAN PENGETAHUAN, SIKAP, DAN PERILAKU PERAWATAN DIRI SELAMA MENSTRUASI PADA SISWI SMPN 13 BANDUNG

Yustin Usyani Tantry<sup>a</sup>, Tetti Solehati<sup>b\*</sup>, Desy Indra Yani<sup>c</sup>

yustinnut@gmail.com, tetti.solehati@unpad.ac.id, desyindrayani@unpad.ac.id

<sup>a,b,c</sup>Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran, Jawa Barat, Indonesia

\*Corresponding author: tetti.solehati@unpad.ac.id, Telp 081224836837

---

### Abstrak.

Remaja putri mayoritas memiliki beberapa keyakinan dan kebiasaan yang salah terkait dengan perawatan diri saat menstruasi. Menstruasi merupakan proses alami pada siklus reproduksi perempuan, tapi jika tidak dikelola dengan baik akan menghasilkan masalah pada organ reproduksi seperti kram perut, gatal-gatal, dan tercium bau tidak sedap. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi pengetahuan, sikap, dan perilaku perawatan diri selama menstruasi pada siswi SMPN 13 Bandung. Rancangan penelitian ini menggunakan deskriptif kuantitatif dengan menggunakan metode pengambilan sampel *stratified sampling*. Sampel penelitian ini adalah siswi SMPN 13 Bandung kelas 7 dan 8 yang sudah mengalami menstruasi sebanyak 188 siswi. Pengumpulan data menggunakan 25 pertanyaan *multiple choice* untuk pengetahuan perawatan diri saat menstruasi, 20 pernyataan untuk sikap dan 25 pernyataan untuk perilaku perawatan diri saat menstruasi. Analisis data menggunakan analisis deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar (69,1%) responden memiliki pengetahuan yang buruk mengenai perawatan diri selama menstruasi. Sebagian besar (52,7%) responden memiliki sikap yang mendukung dan perilaku yang baik (54,3%) mengenai perawatan diri selama menstruasi. Sumber informasi yang paling banyak (54,8%) didapat mengenai menstruasi adalah dari ibu atau keluarga. Buruknya hasil pengetahuan yang didapat, maka perlu ditambahkannya konten materi mengenai perawatan diri saat menstruasi. Saran untuk siswi di sekolah ini dan untuk petugas kesehatan setempat adalah untuk menambah informasi yang tepat mengenai perawatan diri selama menstruasi. Metode pemberian informasi kepada para siswi pun harus diperbaiki agar para siswi dapat menyerap informasi tersebut dengan baik dan mengaplikasikannya pada kehidupan sehari-hari mereka, sehingga para siswi dapat mencegah berbagai keluhan yang dirasakan selama menstruasi.

**Kata Kunci:** Menstruasi, Pengetahuan, Perawatan Diri, Perilaku, Sikap.

### Abstract

*Most teenage girls had some false beliefs and practices associated with self-care during menstruation. Menstruation is a natural process in the female reproductive cycle, but if not managed properly will produce problems in the reproductive organs such as cramps, itching, and there are odors. The aims of this study was to identify the knowledge, attitudes, and behavior of self-care during menstrual periods in Junior High School 13 Bandung. The research design used quantitative descriptive by using stratified sampling method. The sample was female student's in Junior High School 13 Bandung grade 7 and 8 were already menstruating as many as 188 students. Data were collected using 25 multiple choice questions on knowledge about self care during menstruation, 20 statements to the attitude and 25 statements to the behavior about self care during menstruation. Instruments was reliable and valid. Collected data was analyzed by using descriptive statistics. The results showed that most respondents have a poor knowledge about self-care during menstruation (69,1%). Most respondents have a supportive attitude (52,7%) and good behavior (54,3%) of the self-care during menstruation. Most of source information regarding menstruation is obtained from mother (54,8%). The poor results of the knowledge gained, it is necessary adding content material on self care during menstruation. Suggestions for students in this school and to local health authorities is to add the appropriate information about self-care during menstruation. Method of providing information to the students must be improved so that students can absorb the information properly and applying it to their daily lives, so that the girls can prevent disturbances experienced during menstruation or prevent problems in their reproductive organs.*

**Keywords:** Attitude, Behavior, Knowledge, Menstruation, Self Care

---

## I. PENDAHULUAN

Menstruasi merupakan kejadian fisiologis unik yang dialami oleh setiap perempuan (Mythili, 2007). Pengalaman pertama kali menstruasi disebut juga *menarche*. *Menarche* dianggap kejadian penting karena sebagai puncak dari serangkaian perubahan seorang perempuan yang sedang menginjak dewasa dan kejadian yang menunjukkan organ-organ reproduksi mereka mulai berfungsi. Menstruasi merupakan salah satu perubahan kritis yang terjadi pada perempuan di kehidupan normal mereka (Parvin, Haque, Parvin, Islam, Begum, & Mondol, 2015).

Perubahan yang terjadi antara lain perubahan biologis atau fisik, psikologis, dan sosial membuat remaja putri perlu memperhatikan kebersihan organ reproduksi mereka. Kebiasaan menjaga organ reproduksi merupakan awal usaha menjaga kesehatan reproduksi pada remaja, namun kebanyakan remaja putri memiliki beberapa keyakinan dan kebiasaan yang salah terkait dengan perawatan diri saat menstruasi (Gharoro, 2013).

Perawatan diri saat menstruasi merupakan upaya yang dilakukan untuk meningkatkan dan memelihara kesehatan selama menstruasi (Potter&Perry, 2006). Perawatan diri yang baik perlu saat menstruasi, hal tersebut termasuk; mengganti dengan teratur pakaian dan celana dalam, mengganti pembalut setiap 3-4 jam sekali, mandi setiap hari khususnya saat *dysmenorrhea*, membasuh area genitalia setelah buang air besar atau kecil, melanjutkan aktivitas normal sehari-hari (contohnya pergi ke sekolah, melakukan aktivitas fisik atau olahraga), dan memelihara keseimbangan asupan makanan seperti mengkonsumsi banyak buah-buahan serta sayuran yang kaya akan zat besi dan kalsium (Santina, Wehbe, Ziade, & Nehme, 2013). Sedangkan menurut Poureslami & Ashtiani (2002), perawatan diri terkait dengan menstruasi diantaranya mengkonsumsi nutrisi yang tepat, aktivitas fisik dan olahraga, *personal hygiene*, dan tepat menggunakan obat sesuai resep yang diberikan dokter.

Higiene yang buruk dan tidak adekuatnya praktek perawatan diri adalah penyebab utama

morbiditas dan komplikasi lainnya diantara kelompok ini (Adika, August 2013). Kurangnya kesadaran perawatan diri selama menstruasi dikarenakan kurangnya informasi mengenai menstruasi dan menjaga kebersihan saat menstruasi (Rajakumari G, 2015). Salah satu yang menjadi kendala kurangnya mendapatkan informasi yang tepat mengenai menjaga kebersihan saat menstruasi adalah topik menstruasi masih menjadi hal yang tabu untuk dibicarakan di berbagai negara dan mendiskusikan masalah terkait menstruasi dianggap sebagai sesuatu yang memalukan. Mitos-mitos yang ada di masyarakat kebanyakan mempunyai implikasi negatif untuk kesehatan perempuan, terutama kebersihan menstruasi mereka (Rajakumari G, 2015). Keyakinan-keyakinan yang berjalan di lingkungan para remaja tersebut mencegah mereka untuk mengadopsi praktek higiene menstruasi yang baik. Banyak remaja perempuan tidak mendapat pengetahuan yang cukup terkait isu tersebut, sikap orang tua dan masyarakat yang tidak terbuka dalam mendiskusikan hal tersebut menjadi penghalang bagi remaja untuk mendapatkan hak informasi yang tepat (Gharoro, 2013). Meningkatkan pengetahuan tentang menstruasi sejak dini akan meningkatkan praktek yang tepat dan mungkin akan membantu dalam mengurangi beban kesehatan perempuan.

Penting bagi orang tua, guru, dan praktisi kesehatan khususnya perawat untuk mampu terlibat dalam promosi higiene menstruasi remaja dan praktek perawatan diri untuk mengurangi beban penyakit dan hasil status kesehatan yang buruk berhubungan dengan buruknya higiene saat menstruasi (Adika, August 2013). Pembinaan kesehatan reproduksi remaja dilakukan untuk memberikan informasi dan pengetahuan yang berhubungan dengan perilaku hidup sehat bagi remaja.

Pembinaan kesehatan reproduksi remaja pun sudah diterapkan di beberapa sekolah, di Kota Bandung salah satunya sudah diterapkan di SMPN 13 Bandung. Fasilitas SMPN 13 Bandung yang sudah sangat baik seperti misalnya jumlah toilet yang sudah sesuai

dengan jumlah siswa, tersedianya tempat cuci tangan serta pernah dilakukannya penyuluhan pendidikan kesehatan mengenai kesehatan reproduksi, menjadikan alasan peneliti untuk melakukan penelitian di lokasi sekolah tersebut.

Terkait dengan beberapa masalah yang timbul akibat perawatan diri yang salah selama menstruasi, maka pengetahuan tentang pentingnya perawatan diri saat menstruasi merupakan faktor penting dalam menentukan perilaku higiene perempuan pada saat menstruasi. Kurangnya informasi yang tepat mengenai menstruasi akan mengarah pada sikap negatif dan memungkinkan perempuan untuk mempraktekkan praktek perawatan diri saat menstruasi yang salah (Lamadah, Mohamed, & El-Khedr, 2015). Berdasarkan uraian tersebut peneliti ingin meneliti mengenai gambaran pengetahuan, sikap, dan perilaku perawatan diri siswi SMPN 13 Bandung saat menstruasi.

## II. LANDASAN TEORI

Landasan teori berisi kajian keilmuan secara teoritis mengenai variabel penelitian

### A. Pengetahuan

Pengetahuan adalah kesan di dalam pikiran manusia sebagai hasil penggunaan pancainderanya. Pengetahuan adalah segala yang diketahui berdasarkan pengalaman yang didapatkan oleh manusia. Menurut Brunner, proses pengetahuan terdiri dari tiga aspek, yaitu proses mendapat informasi, proses transformasi, dan proses evaluasi (Mubarak, 2011).

### B. Sikap

Sikap adalah perasaan, pikiran, dan kecenderungan seseorang yang kurang lebih bersifat permanen mengenai aspek-aspek tertentu dalam lingkungannya. Sikap merupakan kecenderungan evaluatif terhadap stimulus atau objek yang berdampak pada respon seseorang menyikapi objek tersebut. Ini menunjukkan kesetujuan atau ketidaksetujuan, suka atau tidak suka seseorang terhadap sesuatu (Mubarak, 2011).

### C. Perilaku

Menurut teori Lawrence Green, (1980, dalam Mubarak, 2011) perilaku kesehatan seseorang dibagi menjadi dua pokok, yaitu faktor perilaku (*behavior causes*) dan faktor diluar perilaku (*nonbehavior causes*). Perilaku itu sendiri terbentuk dari tiga faktor, yaitu :

1. Faktor predisposisi (*predisposing factors*) terwujud dalam pengetahuan, sikap, kepercayaan, keyakinan, nilai-nilai, dan sebagainya.
2. Faktor pendukung (*enabling factors*) terwujud dalam lingkungan fisik contohnya ada atau tidaknya fasilitas atau sarana kesehatan.
3. Faktor pendorong (*reinforcing factors*) terwujud dalam sikap dan perilaku petugas kesehatan atau petugas lain yang merupakan kelompok referensi dari masyarakat.

### D. Perawatan Diri saat Menstruasi

Perawatan diri yang baik perlu saat menstruasi, hal tersebut termasuk; mengganti dengan teratur pakaian dan celana dalam, mengganti pembalut setiap 3-4 jam sekali, mandi setiap hari khususnya saat *dysmenorrhea*, membasuh area genitalia setelah buang air besar atau kecil, melanjutkan aktivitas normal sehari-hari (contohnya pergi ke sekolah, melakukan aktivitas fisik atau olahraga), dan memelihara keseimbangan asupan makanan seperti mengkonsumsi banyak buah-buahan serta sayuran yang kaya akan zat besi dan kalsium (Santina, Wehbe, Ziade, & Nehme, 2013). Perawatan diri terkait dengan menstruasi diantaranya mengkonsumsi nutrisi yang tepat, aktivitas fisik dan olahraga, *personal hygiene*, dan tepat menggunakan obat sesuai resep yang diberikan dokter Poureslami & Ashtiani (2002).

## III. METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang dilakukan adalah deskriptif-kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi kelas 7 dan 8 SMPN 13 Bandung dengan teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *stratified random sampling*, sehingga total sampel dalam penelitian ini berjumlah 188 responden. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner. Untuk pengetahuan berbentuk *multiple choice* sebanyak 25 pertanyaan, dan

untuk sikap dan perilaku kuesioner yang menggunakan skala *Likert* sebanyak 20 dan 25 pernyataan.

Instrumen telah diuji dengan uji *content validity* dan *face validity*, serta telah dilakukan uji reliabilitas dengan nilai masing-masing 0,726, 0,708, dan 0,716 yang berarti kuesioner ini reliabel untuk digunakan.

Analisa data yang digunakan pada penelitian ini adalah menggunakan mean dan SD karena data berdistribusi normal untuk sikap dan perilaku, sedangkan untuk pengetahuan jika total skor  $\geq 75\%$  maka pengetahuan dikategorikan baik dan jika  $< 75\%$  pengetahuan dikategorikan buruk.

Penelitian ini dilakukan di SMPN 13 Bandung pada bulan Mei 2016.

#### IV. HASIL

Berdasarkan penelitian didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 1.

Distribusi Frekuensi Karakteristik Demografi Responden di SMPN 13 Bandung Tahun 2016 (n = 188)

Karakteristik Responden	f	%
Usia (tahun)		
12	19	10,1
13	99	52,7
14	70	37,2
Usia <i>Menarche</i> (tahun)		
9	2	1,1
10	70	3,7
11	60	31,9
12	82	43,6
13	36	19,1
14	1	0,5
Sumber Informasi		
Ibu/ keluarga	103	54,80
Koran atau majalah	7	3,70
TV atau radio	3	1,60
Intenet	17	9,00
Teman	32	17,00
Petugas Kesehatan	2	1,10
Guru	24	12,80
Keluhan		
Mual-muntah	1	0,5
Susah Tidur	6	3,2
Pegal-pegal	42	22,3
Tercium bau tidak sedap	33	17,6
Gatal-gatal	22	11,7
Kecemasan	5	2,7

Karakteristik Responden	f	%
Kram atau nyeri perut	61	32,4
Pusing	12	6,4
Lain-lain	6	3,2

Berdasarkan Tabel 1, Usia *menarche* yang paling banyak dialami oleh responden yaitu saat usia 12 tahun (43,6%). Sumber informasi mengenai menstruasi paling banyak di dapat oleh responden adalah dari Ibu/orangtua atau anggota keluarga lain (54,8%) dan teman (17%). Keluhan menstruasi yang paling banyak di alami oleh responden adalah kram atau nyeri perut (32,4%), pegal-pegal (22,3%), tercium bau tidak sedap (17,6%), dan gatal-gatal (11,7%).

Tabel 2.

Distribusi Frekuensi Pengetahuan Mengenai Perawatan Diri Selama Menstruasi Siswi SMPN 13 Bandung Tahun 2016 (n=188)

Variabel	f	%
Pengetahuan		
Baik	58	30,9
Buruk	130	69,1

Berdasarkan tabel 2 pengetahuan responden mengenai perawatan diri selama menstruasi sebagian besar dalam kategori buruk yaitu sebanyak 130 responden (69,1%).

Tabel 3

Distribusi Frekuensi Sikap Mengenai Perawatan Diri Selama Menstruasi Siswi SMPN 13 Bandung Tahun 2016 (n=188)

Variabel	f	%
Sikap		
Mendukung	99	52,7
Tidak mendukung	89	47,3

Berdasarkan Tabel 3, sikap responden mengenai perawatan diri selama menstruasi kategori mendukung terdapat 99 responden (52,7%).

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Perilaku

Mengenai Perawatan Diri Selama Menstruasi Siswi SMPN 13 Bandung Tahun 2016 (n=188)

Variabel	f	%
Perilaku		
Baik	102	54,3
Buruk	86	45,7

Berdasarkan tabel 4, perilaku responden mengenai perawatan diri selama menstruasi sebagian besar dalam kategori baik yaitu terdapat 102 responden (54,3%).

## V. PEMBAHASAN

### A. Gambaran Pengetahuan Mengenai Perawatan Diri Selama Menstruasi Siswi SMPN 13 Bandung

Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar responden (60,9%) memiliki pengetahuan yang buruk mengenai perawatan diri selama menstruasi.

Beberapa faktor yang mempengaruhi buruknya hasil pengetahuan responden mengenai perawatan diri selama menstruasi adalah pendidikan, pengalaman, dan sumber informasi yang di dapat responden. Pengetahuan adalah kesan di dalam pikiran manusia sebagai hasil penggunaan pancainderanya. Pengetahuan adalah segala yang diketahui berdasarkan pengalaman yang didapatkan oleh manusia. Menurut Brunner, proses pengetahuan terdiri dari tiga aspek, yaitu proses mendapat informasi, proses transformasi, dan proses evaluasi. Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang (Mubarak, 2011). Dari 30.1% responden yang dikategorikan baik, 23.4% nya dimiliki oleh responden di kelas 8. Ini dapat menunjukkan bahwa pendidikan yang dimiliki oleh responden kelas 8 mengarah pada pengetahuan yang didapat akan lebih baik. Menurut Mubarak (2011) jika seseorang memperoleh pendidikan lebih tinggi, maka semakin mudah pula seseorang tersebut memperoleh informasi, dan pengetahuan yang dimiliki akan semakin banyak.

Faktor lain yang mempengaruhi buruknya pengetahuan yang dimiliki responden adalah informasi yang didapat oleh para responden mungkin hanya sampai pada tingkatan pengetahuan yang pertama yaitu tahu (*know*). Ini terbukti bahwa di dalam pertanyaan yang parameternya C1 yaitu pada subvariabel definisi menstruasi, fisiologi menstruasi, dan gangguan dalam menstruasi, para responden sebagian besar menjawab pertanyaan-

pertanyaan tersebut dengan salah. Sehingga para responden belum sampai memahami atau bahkan mengaplikasikan pengetahuan yang mereka dapat ke dalam kehidupan mereka sehari-hari.

Dari faktor pengalaman pun dapat mempengaruhi, karena pengalaman pribadi responden mengenai menstruasi masih merupakan hal yang baru. Rata-rata usia responden adalah 13 tahun dan karakteristik responden berdasarkan usia saat pertama kali menstruasi (*menarche*), sebagian besar pada usia 12 tahun (43.6%). Sehingga para responden belum terlalu berpengalaman mengelola hal-hal terkait perawatan diri saat menstruasi.

Berdasarkan sumber informasi yang didapat, sebagian besar responden mendapat informasi dari ibu/orangtua atau anggota keluarga lain (54.8%) dan teman (17%). Remaja perempuan cenderung menerima informasi dari berbagai sumber termasuk orangtua, sekolah, teman, dan media massa. Sesuai dengan penelitian Eswi, Helal, dan Elarousy di Mesir (2012) bahwa sumber informasi mengenai menstruasi paling banyak didapat dari ibu mereka (53%). Secara tradisional, pendidikan mengenai menstruasi dan pubertas merupakan bagian dari peran seorang ibu. Beberapa penelitian lain menyebutkan bahwa ibu merupakan sumber informasi. Penelitian yang dilakukan oleh Thakre, 2011, di India sebanyak 71,33% remaja mendapatkan informasi pertama tentang menstruasi dari ibu mereka, paparan informasi yang diberikan oleh ibu sangat bergantung dari tingkat pengetahuan ibu tentang menstruasi, ada atau tidak adanya hambatan yang terjadi dalam proses diskusi, dan bagaimana sikap ibu terhadap menstruasi. Berdasarkan hasil penelitian, dari 54.8% responden yang mendapatkan informasi dari ibu atau keluarga mereka 67% nya memiliki pengetahuan yang buruk mengenai perawatan diri saat menstruasi.

Orangtua terutama ibu diharapkan dapat memberikan dukungan emosi sehingga remaja merasa nyaman dan tidak takut untuk mengalami perkembangan terutama pada remaja putri yang mengalami menstruasi

pertama (*menarche*). Pengetahuan yang dapat diberikan kepada remaja tentang menstruasi pertama berupa pengetahuan tentang proses terjadinya menstruasi secara biologis, dukungan emosional, dan dukungan psikologis.

Perkembangan kehidupan sosial remaja ditandai dengan meningkatnya pengaruh teman sebaya dalam kehidupan. Sebagian besar waktu remaja dihabiskan untuk melakukan interaksi sosial dengan teman-teman sebayanya (Desmita, 2009). Dalam hal ini remaja sering mendapat persetujuan (*approval*) dan penerimaan (*acceptance*) dari teman sebayanya. Itulah sebabnya banyak remaja yang lebih terbuka pada teman sebaya (Poltekkes Depkes Jakarta I, 2011). Berdasarkan hasil penelitian ini, dari 17% responden yang mendapatkan informasi dari temannya, 65.62% memiliki pengetahuan yang buruk terkait perawatan diri saat menstruasi.

Hasil penelitian mengenai pengetahuan perawatan diri saat menstruasi yang buruk ini pun sesuai dengan hasil penelitian dari Kusrandini (2010) yaitu hanya 12,07% yang memiliki pengetahuan dikategorikan baik mengenai *Menstrual Hygiene* pada remaja putri di SMP Al-Falah Dago Kota Bandung.

## **B. Gambaran Sikap Mengenai Perawatan Diri Selama Menstruasi Siswi SMPN 13 Bandung**

Berdasarkan hasil penelitian, sikap para responden sebagian besar (52,7%) cenderung mendukung dalam perawatan diri selama menstruasi ini.

Sikap para responden yang menunjukkan sebagian besar mendukung dalam perawatan diri selama menstruasi ini dipengaruhi oleh pengetahuan yang mereka dapat salah satunya dari penyuluhan yang diselenggarakan petugas Puskesmas sebelum melakukan penjarangan kesehatan reproduksi. Sikap merupakan reaksi atau respon yang masih tertutup dari seseorang terhadap stimulus atau objek (Notoatmodjo, 2007). Komponen sikap seperti pengetahuan, pikiran, keyakinan, dan emosi memegang peranan penting dalam penentuan sikap seseorang. Menurut Azwar (2007) ada beberapa faktor yang mempengaruhi sikap

antara lain, pengalaman pribadi, pengaruh orang lain yang dianggap penting, pengaruh kebudayaan, media massa, lembaga pendidikan, dan faktor emosional.

Pengetahuan yang didapat oleh responden sehingga mempengaruhi sikap mereka adalah salah satunya mengenai dampak tidak menjaga organ reproduksi, maka akan membuat para responden untuk berpikir dan berusaha untuk menghindari dampak tersebut. Dalam berpikir ini komponen emosi dan keyakinan ikut bekerja sehingga para responden berniat untuk menjaga sebaik mungkin organ reproduksi mereka supaya tidak terkena dampak tersebut. Namun dalam penelitian ini, sebagian besar responden memiliki pengetahuan yang buruk mengenai perawatan diri saat menstruasi. Sikap yang mendukung tidak hanya diperoleh dari pengetahuan saja, namun diperlukan proses yang meliputi kemauan untuk melakukan suatu objek dan internalisasi (Azwar, 2011).

Sikap yang tidak mendukung pun ditunjukkan hampir setengahnya dari responden. Hal ini pun bisa disebabkan karena pengalaman pribadi responden mengenai menstruasi merupakan hal baru karena rata-rata usia responden adalah 13 tahun dan usia *menarche* mereka adalah 12 tahun. Jadi mereka belum berpengalaman dalam mengelola hal-hal terkait menstruasi. Faktor kebudayaan pun dapat berpengaruh dalam perawatan diri selama menstruasi, seperti masih diyakininya beberapa mitos-mitos saat menstruasi contohnya tidak boleh keramas saat menstruasi ataupun membatasi aktivitas sehari-hari saat menstruasi. Faktor-faktor tersebut dapat membuat sikap responden menjadi tidak mendukung dalam perawatan diri saat menstruasi. Berdasarkan hasil penelitian, dari subvariabel keyakinan atau kepercayaan mengenai perawatan diri saat menstruasi pun, 51.6% ditunjukkan tidak mendukung oleh para responden. Dilihat dari kecenderungan untuk bertindak pun, sebagian besar responden (54.3%) memiliki sikap yang tidak mendukung terhadap perawatan diri saat menstruasi.

### C. Gambaran Perilaku Mengenai Perawatan Diri Selama Menstruasi Siswi SMPN 13 Bandung

Berdasarkan hasil penelitian, perilaku para responden sebagian besar pada kategori baik (54,3%) dalam perawatan diri selama menstruasi ini.

Sekolah SMPN 13 Bandung ini, sudah memiliki faktor-faktor untuk mendukung para siswi ini memiliki perilaku perawatan diri menstruasi yang baik. Contohnya dalam faktor predisposisi yaitu salah satunya pengetahuan, di sekolah ini telah memfasilitasi dengan memberikan penyuluhan kesehatan reproduksi yang diberikan oleh petugas Puskesmas setempat. Faktor pendukung yaitu salah satunya lingkungan fisik, di sekolah ini telah banyak tempat cuci tangan, alat pengering seperti tisu, dan diletakkannya pembalut di setiap toilet para siswi.

Menurut Skinner, (1938, dalam Notoatmodjo, 2007) perilaku merupakan hasil hubungan antara rangsangan (stimulus) dan tanggapan (respon). Hal ini dikenal dengan teori SOR (*Stimulus Organisme Respons*). Perilaku adalah tindakan atau perbuatan yang dapat diamati dan bahkan dipelajari. Perilaku itu sendiri terbentuk dari tiga faktor, yaitu faktor predisposisi yang terwujud dalam pengetahuan, sikap, kepercayaan, keyakinan, nilai-nilai, dan sebagainya, faktor pendukung terwujud dalam lingkungan fisik contohnya ada atau tidaknya fasilitas atau sarana kesehatan, dan faktor pendorong terwujud dalam sikap dan perilaku petugas kesehatan atau petugas lain yang merupakan kelompok referensi dari masyarakat.

Hampir dari setengah responden (45,7%) pun menunjukkan perilaku yang buruk terkait perilaku perawatan diri saat menstruasi. Hal ini dapat dilihat juga dari masih banyaknya keluhan-keluhan yang dirasakan responden saat menstruasi, seperti kram atau nyeri perut (32,4%), pegal-pegal (22,3%), tercium bau tidak sedap (17,6%), dan gatal-gatal (11,7%). Dari segi komponen sikap yaitu keyakinan atau kepercayaan mengenai perawatan diri saat menstruasi pun 51,6% menunjukkan sikap tidak mendukung.

Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan Rahmawati (2014) di SMP Muhammadiyah 3 Yogyakarta kelas VII, dimana sebanyak 59,5% responden dikategorikan baik pada perilaku perawatan diri saat menstruasi. Begitu juga seperti hasil penelitian Izzati & Agustiani (2014) di SMPN 4 Bukittinggi kelas IX bahwa, 54,0% responden dalam kategori baik dalam melakukan pelaksanaan *personal hygiene* genitalia saat menstruasi.

### D. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini menemukan beberapa keterbatasan penelitian yaitu pada instrumen yang merupakan hasil asli yang dibuat oleh peneliti dengan segala perbaikan. Selain itu, setelah mengalami perubahan pun, instrumen ini tidak diujikan kembali kepada para responden. Pernyataan yang ada dalam instrumen ini merupakan pernyataan tertutup sehingga pernyataan dalam instrumen bisa saja belum mewakili apa yang dirasakan responden.

## VI. SIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan mengenai gambaran pengetahuan, sikap, dan perilaku perawatan diri selama menstruasi pada siswi SMPN 13 Bandung, dapat disimpulkan bahwa hasil pengetahuan responden mengenai perawatan diri selama menstruasi sebagian besar (69,1%) dalam kategori buruk. Hasil sikap responden mengenai perawatan diri selama menstruasi sebagian besar (52,7%) dalam kategori mendukung. Hasil perilaku responden mengenai perawatan diri selama menstruasi sebagian besar (54,3%) dalam kategori baik. Diharapkan petugas kesehatan setempat memberikan konten materi penyuluhan yang lebih lengkap khususnya mengenai perawatan diri saat menstruasi dan mengevaluasi metode penyuluhan yang tepat bagi para siswi. Sehingga kedepannya dapat mengurangi keluhan yang dialami oleh para siswi khususnya ketika sedang menstruasi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abrahams, P. (2014). *Panduan Kesehatan Wanita (Meliputi Kesehatan Reproduksi)*. Tangerang: Binarupa Aksara.
- Adika, V. A.-I. (August 2013). Self care practices of menstrual hygiene among adolescents school going girls in Ammasoma Community, Bayelsa State. *International Journal of Nursing and Midwifery*, 100.
- Andira, D. (2010). *Seluk Beluk Kesehatan Reproduksi Wanita*. Yogyakarta: A-Plus Books.
- Andrews, G. (2009). *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Wanita*. Jakarta: EGC.
- Aryani. (2010). *Kesehatan Remaja Problem Dan Solusinya*. Jakarta: Salemba Medika.
- Azwar, S. (2011). *Sikap Manusia Teori Dan Pengukurannya*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Budiono, M. A., & Sulistyowati, M. (2014). Peran UKS (Usaha Kesehatan Sekolah) dalam penyampaian informasi kesehatan reproduksi terhadap siswa SMP Negeri 19 di Surabaya. *Jurnal Promkes*, Vol 2 No. 1, 58.
- Desmita. (2009). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Eswi, A., Helal, H., & Elarousy, W. (2012). Menstrual attitude and knowledge among Egyptian female adolescents. *Journal of America Science*, 555.
- Fitriyah, I. (2014). Gambaran perilaku higiene menstruasi pada remaja putri di Sekolah Dasar Negeri di wilayah kerja Puskesmas Pisangan.
- Gharoro, L. A. (2013). Menstrual hygiene practices among junior secondary school students in Benin City. *Journal of Educational and Social Research*, 129.
- Hidayat, A. A. (2007). *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika.
- House, S., Mahon, T., & Cavill, S. (2012). Menstrual hygiene matters; A resource for improving menstrual hygiene around the world. Retrieved from [www.wateraid.org/mhm](http://www.wateraid.org/mhm)
- Irianto, K. (2015). *Kesehatan Reproduksi (Reproductive Health) Teori & Praktikum*. Bandung: Alfabeta.
- Izzati, W., & Agustiani, R. (2014). Hubungan pengetahuan dengan pelaksanaan personal hygiene genitalia saat menstruasi pada remaja putri kelas IX SMP Negeri 4 Bukittinggi.
- Karout, N. (2015). Knowledge and beliefs regarding menstruation among Saudi nursing students. *Journal of Nursing Education and Practice*, 23.
- Kozier, & Erb's. (2008). *Fundamental of Nursing Concepts, Process, and Practices Eight Edition*. New Jersey: Pearson Education Inc.
- Kumalasari, I., & Andhyantoro, I. (2012). *Kesehatan Reproduksi Untuk Mahasiswa Kebidanan Dan Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Lamadah, S. M., Mohamed, H. A.-A., & El-Khedr, S. M. (2015). Knowledge, attitude and practices of adolescent females regarding reproductive health at makkah al Mukaramah. *Life Science Journal*, 146.
- Lianawati, I. (2012). Tingkat pengetahuan remaja putri tentang personal hygiene saat menstruasi pada siswi kelas X SMA Islam Terpadu Al-Masyhur Pati.
- Lowdermik, D. L., Perry, S. E., & Cashion, K. (2013). *Keperawatan Maternitas Edisi 8 Buku 1*. Singapore: Elsevier Pte Ltd.
- Luthfiana, D. A. (2014). Hubungan pengetahuan tentang personal hygiene dengan perilaku personal hygiene remaja saat menstruasi di Sekolah Menengah Pertama Islam Terpadu Harapan Bunda Pedurungan Semarang.



- Mubarak, W. I. (2011). *Promosi Kesehatan untuk Kebidanan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Mythili, A. (2007). A study to assess the knowledge and attitude regarding menstrual hygiene among adolscent girls at selected urban and rural schools in Bangalore with a view to develop self instructions model.
- Nair, S. S. (2008). Sharing simple facts: useful information about menstrual health and hygiene. Dalam U. N. Fund, *Child's Environment Section* (hal. 29-30). New Delhi, India: UNICEF House.
- Notoatmodjo, S. (2007). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta.
- \_\_\_\_\_. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Nugroho, T. (2010). *Kesehatan Wanita, Gender, dan Permasalahannya*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Paath, E. F., Rumdasih, Y., & Heryati. (2004). *Gizi dalam Kesehatan Reproduksi*. Jakarta: EGC.
- Parvin, M. N., Haque, M. M., Parvin, B., Islam, S. M., Begum, M. S., & Mondol, S. R. (2015). Hygiene practice during menstruation among adolescent schools girls. *The American Journal of Innovative Research and Applied Science*, 99.
- Poltekkes Depkes Jakarta I. (2010). *Kesehatan Remaja: Problem dan Solusinya*. Jakarta: Salemba Medika.
- Rahman, N. (2014). Faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku personal hygiene pada saat menstruasi di SMP Muhammadiyah 5 Yogyakarta.
- Rahmawati, D. (2014). Hubungan peran ibu dengan perilaku perawatan diri saat menstruasi pada siswi kelas VII di SMP Muhammadiyah 3 Yogyakarta.
- Rajakumari G, A. (2015). A study on knowledge regarding menstrual hygiene among adolescent school girls. *Global Journal of Current Research*, 111-116.
- Rajakumari G, A. (2015). A study on knowledge regarding menstrual hygiene among adolscent school girls. *Global Journal of Current Research*, 111.
- Santina, T., Wehbe, N., Ziade, F. M., & Nehme, M. (2013). Assessment of beliefs and practices relating to menstrual hygiene of adolescent girls in Lebanon. *International Journal of Health Sciences and Research*, 75-88.
- Soetjningsih. (2004). *Tumbuh Kembang Remaja dan Permasalahannya*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Thakre, S. B., Thakre, S. S., Reddy, M., Rathi, N., Pathak, K., & Ughade, S. (2011). Menstrual Hygiene: knowledge and practice among adolscent school girls of Saoner, Nagpur District. *Journal of clinical and diagnostic research*, 1027-1033.
- Varney, H. (2007). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Volume 2*. Jakarta: EGC.
- Yanti, S. D., Agrina, & Elita, V. (2014). Hubungan pengetahuan remaja putri tentang menstruasi terhadap perilaku higienis pada saat menstruasi. *JOM PSIK VOL. 1 NO 2*.