

SKRIPSI
GAMBARAN PERILAKU PERSONAL HYGIENE
SAAT MENSTRUASI DI SMP PUTRI
CAHAYA MEDAN TAHUN 2025



Oleh :
CLARA OCTAVIA Br HOTANG
012022030

PROGRAM STUDI D3 KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SANTA ELISABETH
MEDAN 2025



SKRIPSI

**GAMBARAN PERILAKU PERSONAL HYGIENE
SAAT MENSTRUASI DI SMP PUTRI
CAHAYA MEDAN TAHUN 2025**



Untuk Memperoleh Gelar Ahli Madya Keperawatan
Dalam Program Studi D3 Keperawatan
Pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

Oleh :
CLARA OCTAVIA Br HOTANG
012022006

**PROGRAM STUDI D3 KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SANTA ELISABETH
MEDAN 2025**



LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini,

Namam : Clara Octavia Br Hotang
Nim : 012022006
Program Studi : D3 Keperawatan
Judul : Gambaran Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi Di SMP Putri Cahaya Medan Tahun 2025

Dengan ini menyatakan bahwa hasil penulisan skripsi yang telah saya buat ini merupakan hasil karya sendiri dan benar keasliannya. Apabila ternyata di kemudian hari penulisan skripsi ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggungjawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di Sekolah Tinggi Kesehatan Santa Elisabeth Medan.

Demikian pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tidak dipaksakan .

Peneliti



Clara Octavia Br Hotang



STIKes Santa Elisabeth Medan

PALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI



**PROGRAM STUDI D3 KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SANTA
ELISABETH MEDAN**

Tanda Persetujuan Seminar Hasil

Nama : Clara Octavia Br Hotang
NIM : 012022006
Judul : Gambaran Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi Di SMP Putri
Cahaya Medan Tahun 2025

Menyetujui Untuk Diujikan Pada Ujian Sidang Ahli Madya Keperawatan
Medan, 28 Agustus 2025

Mengetahui
Pembimbing

(Rusmaull Lumban Gaol, S.Kep., Ns., M.Kep)

Mengetahui

Ketua Program Studi D3 Keperawatan



(Indra Hizkia P, S.Kep., Ns., M.Kep)

STIKes Santa Elisabeth Medan



HALAMAN PENETAPAN PANITIA PENGUJI SKRIPSI

Telah diuji

Pada Tanggal 28 Agustus 2025

PANITIA PENGUJI

Ketua : Rusmauli Lumban Gaol, S.Kep., Ns., M. Kep

Anggota : 1. Indra Hizkia P, S.Kep., Ns., M.Kep

2. Magda Siringo-ringo, SST, M.Kes



Mengetahui
Ketua Program Studi D3 Keperawatan

(Indra Hizkia Perangin-angin, S.Kep., Ns., M.Kep)



HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI



PROGRAM STUDI D3 KEPERAWATAN SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SANTA ELISABETH MEDAN

Tanda Pengesahan Skripsi

Nama : Clara Octavia Br Hotang
 NIM : 012022006
 Judul : Gambaran Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi Di SMP Putri Cahaya Medan Tahun 2025

Telah Disetujui, Diperiksa Dan Dipertahankan Dihadapan Tim Penguji Sebagai Persyaratan Untuk Memperoleh Gelar Ahli Madya Keperawatan Medan, 28 Agustus 2025

TIM PENGUJI :

Penguji I : Rusmauli Lumban Gaol, S.Kep., Ns., M.Kep

Penguji II : Indra Hizkia P, S.Kep., Ns., M.Kep

Penguji III : Magda Siringo-ringo, SST., M.Kes

TANDA TANGAN



Mengetahui
Ketua Program Studi D3 Keperawatan

(Indra Hizkia P, S.Kep., Ns., M.Kep)



Mengesahkan
Ketua STIKes Santa Elisabeth Medan

(Mestiana Br. Karo, M.Kep., DNSc)



ABSTRAK

Clara Octavia Br Hotang , 012022006

Gambaran Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi Di SMP Putri Cahaya Medan Tahun 2025

Program Studi D3 Keperawatan

Kata kunci: menstruasi, personal hygiene, remaja putri, kesehatan reproduksi

(xxi+ 80+Lampiran)

Menstruasi merupakan proses fisiologis yang dialami setiap remaja putri sebagai bagian dari siklus reproduksi. Pada masa ini, remaja memerlukan pengetahuan dan penerapan perilaku personal hygiene yang tepat untuk menjaga kebersihan diri, mencegah infeksi, serta meningkatkan rasa nyaman dalam beraktivitas. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan perilaku personal hygiene saat menstruasi pada remaja putri.. Data dianalisis secara univariat dan disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki perilaku personal hygiene dalam kategori baik, ditandai dengan kebiasaan mengganti pembalut setiap 4–6 jam, menjaga kebersihan area genital dengan air mengalir, serta membuang pembalut pada tempat yang sesuai. Namun demikian, masih terdapat sebagian responden yang termasuk dalam kategori cukup, terutama terkait kurangnya frekuensi mengganti pembalut dan penggunaan pembersihewanitaan yang tidak sesuai anjuran. Faktor-faktor yang memengaruhi perilaku tersebut meliputi tingkat pengetahuan, dukungan keluarga, akses terhadap fasilitas sanitasi, serta pengaruh teman sebaya.

Data dikumpulkan menggunakan kuesioner tertutup yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar remaja telah menerapkan perilaku personal hygiene yang cukup baik, seperti mengganti



pembalut 2–3 kali sehari, mencuci tangan sebelum dan sesudah mengganti pembalut, serta membersihkan organ intim dengan air bersih. Namun, ditemukan juga sebagian responden yang masih membuang pembalut bekas di tempat yang tidak sesuai dan menggunakan air tidak higienis untuk membersihkan area genital. Faktor-faktor yang memengaruhi perilaku tersebut meliputi tingkat pengetahuan, peran keluarga, ketersediaan fasilitas kebersihan, dan pengaruh budaya. Oleh karena itu, diperlukan edukasi kesehatan yang berkelanjutan melalui sekolah dan keluarga agar remaja memiliki pemahaman yang lebih baik serta mampu menerapkan personal hygiene yang benar selama menstruasi.

Daftar Pustaka 2018-2024



ABSTRACT

Clara Octavia Br Hotang 012022006

An Overview of Personal Hygiene Behavior During Menstruation at Putri Cahaya Junior High School Medan

D3 Nursing study Program

(xii+80+attachments)

Keywords: Personal hygiene, menstruation, adolescent girls, hygiene, healthy behavior

Menstruation is a physiological process experienced by every adolescent girl as part of the reproductive cycle. During this period, adolescents need knowledge and the application of proper personal hygiene practices to maintain cleanliness, prevent infection, and increase comfort in daily activities. This study aims to describe personal hygiene behavior during menstruation among adolescent girls. Data were analyzed univariately and presented in frequency distributions.

The results showed that most respondents demonstrated good personal hygiene behavior, as indicated by habits such as changing sanitary pads every 4–6 hours, maintaining genital cleanliness with running water, and disposing of used pads in appropriate places. However, some respondents were categorized as moderate, particularly in relation to the infrequent changing of pads and the use of feminine cleansers that were not recommended. Factors influencing these behaviors included knowledge level, family support, access to sanitation facilities, and peer influence.

Data were collected using a closed-ended questionnaire that had been tested for validity and reliability. The findings revealed that the majority of adolescents had implemented fairly good personal hygiene practices, such as changing sanitary pads 2–3 times a day, washing hands before and after changing pads, and cleaning the genital area with clean water. Nevertheless, some respondents were still found to dispose of used pads improperly and to use unhygienic water to clean the genital area. Factors affecting these practices included knowledge level, family roles, availability of hygiene facilities, and cultural influences. Therefore, continuous health education through schools and families is required to improve adolescents' understanding and enable them to consistently practice proper personal hygiene during menstruation.

Bibliography 2018-2024

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yesus Kristus atas rahmat dan karunianya sehingga peneliti dapat menyelesaikan penelitian ini. Adapun judul skripsi penelitian ini adalah “Gambaran Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi Di SMP Putri Cahaya Medan Tahun 2025” yang disusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan program Studi D3 Keperawatan di STIKes Santa Elisabeth Medan.

Dalam penyusunan penelitian ini saya mengucapkan banyak terimakasih kepada pihak-pihak yang telah membantu baik secara materi maupun non materi. Oleh karena itu, pada kesempatan ini peneliti secara khusus mengucapkan terimakasih banyak yang tak terhingga kepada:

1. Mestiana Br. Karo M.Kep., DNSc, selaku ketua STIKes Santa Elisabeth Medan yang telah mengizinkan dan menyediakan fasilitas untuk mengikuti pendidikan di STIKes Santa Elisabeth Medan.
2. Ramauli Gultom, S. Pd, Selaku Ketua Sekolah SMP Putri Cahaya Medan yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk mengambil data awal
3. Indra Hizkia P, S.Kep., Ns., M.Kep, selaku Ketua Program Studi D3 Keperawatan sekaligus Penguji II yang telah memberikan waktu dalam membimbing dan mengarahkan serta memotivasi peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Rusmauli Lumban Gaol, S.Kep., Ns., M.Kep, selaku dosen pembimbing dan dosen Penguji I yang telah sabar dan banyak memberi waktu dalam membimbing dan memberi arahan sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini
5. Magda Siringo-ringo, SST., M.Kes, selaku penguji III saya yang telah meluangkan waktunya untuk memberi saran dan bimbingan kepada peneliti selama menyusun skripsi ini.



telah membimbing, mendidik dan memotivasi serta membantu peneliti dalam menjalani pendidikan

7. Bapak E Sihotang dan Ibu N Br Tampubolon selaku orang tua, yang senantiasa memberikan semangat, doa, dan kasih sayang kepada peneliti. Peneliti sadar bahwa setiap kata dalam skripsi ini adalah buah dari kerja keras dan doa Orang tua. Keempat saudara saya, Kakak saya Cindy Br Hotang dan adik-adik saya Crista Br Hotang, Claudia Br Hotang dan adek bungsu saya Chorin Br Hotang yang telah memberikan dukungan semangat serta doa yang tulus kepada peneliti dalam penyelesaian skripsi ini.
8. Seluruh responden siswi SMP Putri Cahaya Medan, yang akan ikut berpartisipasi dalam membantu peneliti sehingga memperoleh data.
9. Sr. M. Ludovika FSE, selaku kordinator asrama dan ibu asrama yang telah memberikan izin keluar untuk penelitian dan memberi dukungan peneliti dalam menyelesaikan karya ilmiah dan mendorong peneliti dalam meneliti.
10. Seluruh mahasiswa Program Studi D3 Keperawatan angkatan Tahun 2022, yang telah memberikan semangat, dukungan, dan masukan dalam penyusunan skripsi ini.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih belum sempurna baik isi maupun teknik penulisan, dengan segala kerendahan hati peneliti menerima kritikan dan saran yang bersifat membangun untuk kesempurnaan skripsi penelitian ini. Harapan peneliti, semoga penelitian ini dapat dilakukan dan dilanjutkan penelitian sehingga membuahkan hasil yang bermanfaat bagi perkembangan ilmu keperawatan.

Medan, 28 Agustus 2025

Clara Octavia Br Hotang



DAFTAR ISI

	Halaman
SAMPUL DALAM	i
LEMBAR PERNYATAAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI	iii
HALAMAN PENETAPAN PANITIA PENGUJI	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR BAGAN	xii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang	10
1.2. Rumusan Masalah	10
1.3. Tujuan Penelitian.....	10
1.4. Manfaat Penelitian.....	10
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	12
2.1. Perilaku	12
2.1.1. Defenisi Perilaku	12
2.1.2. Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku	13
2.1.3. Pengukuran Perilaku.....	14
2.2. Personal Hygiene	26
2.2.1. Defenisi Persona Hygiene	28
2.2.2. Personal Hygiene Saat Menstruasi	28
2.2.3. Tujuan Personal Hygiene	30
2.2.4. Indikator Personal Hygiene	31
2.2.5. Dampak yang sering timbul pada personal hygiene.....	44
2.3 Menstruasi	46
2.3.1 Defenisi Menstruasi	47
2.3.2 Fisiologi siklus menstruasi	48
2.3.3 Hormon yang mempengaruhi menstruasi	49
2.3.4 Patofisiologi Menstruasi	50
2.3.5 Tanda dan gejala awal mestruasi	51
2.3.6 Faktor-faktor yang mempengaruhi menstruasi	52
BAB 3 KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS PENELITIAN	53
3.1. Kerangka Konsep	55
3.2. Hipotesis	56
BAB 4 METODE PENELITIAN	57



4.1. Rancangan Penelitian	57
4.2. Populasi dan Sampel	57
4.2.1. Populasi	57
4.2.2. Sampel	57
4.3. Variabel Dan Definisi Operasional.....	58
4.3.1. Definisi Variabel.....	58
4.3.2. Definisi Operasional.....	58
4.4. Instrumen Penelitian.....	59
4.5. Lokasi Dan Waktu Penelitian	60
4.5.1. Lokasi Penelitian	60
4.5.2. Waktu Penelitian.....	60
4.6. Prosedur Pengambilan Dan Teknik Pengumpulan Data.....	60
4.6.1. Pengambilan Data.....	60
4.6.2. Teknik Pengumpulan Data	61
4.6.3. Validitas Data	62
4.7. Kerangka Operasional	63
4.8. Analisa Data	64
4.9. Etika Penelitian.....	65
BAB 5 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	68
5.1. Gambaran lokasi Penelitian	68
5.2. Hasil Penelitian	69
5.2.1. Data Demografi Jenis Kelamin Responden.....	70
5.2.2. Frekuensi Usia	71
5.2.3. Responden Personal Hygiene Saat Menstruasi di SMP Putri Cahaya Medan	72
5.3. Pembahasan	72
5.3.1. Data Demografi Jenis Kelamin Responden	72
5.3.2. Frekuensi Usia.....	73
5.3.3. Responden Personal Hygiene Saat Menstruasi di SMP Putri Cahaya Medan	74
BAB 6 SIMPULAN DAN SARAN	77
6.1. Kesimpulan.....	77
6.2. Saran.....	77
DAFTAR PUSTAKA	59
LAMPIRAN.....	82
1. Usulan Judul Skripsi dan Tim Pembimbing	82
2. Surat Keterangan Layak Etik.....	84
3. Surat Izin Penelitian.....	85
4. Surat Selesai Meneliti	86
5. Informed Consent	88
6. Izin Adopsi Lembar Observasi	89
7. Lembar Observasi	90



8. Master Data.....	92
9. Bimbingan Konsultasi.....	98
10. Dokumentasi.....	103

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 4.3.2 Defenisi Operasional Gambaran Variabel	34
Tabel 4.7 Kerangka Konsep	
Tabel 5.2.1 Data Demografi Jenis Kelamin Responden.....	44
Tabel 5.2.2 Frekuensi Usia	45
Tabel 5.2.3 Responden Personal Hygiene Saat Menstruasi di SMP Putri Cahaya Medan	45



DAFTAR BAGAN

Halaman

Bagan 3.1	Kerangka Operasional Gambaran Perilaku <i>Personal Hygiene</i> Saat <i>Menstruasi</i> di <i>SMP Putri Cahaya Medan</i> Medan Tahun 2025	55
Bagan 4.1	Kerangka Operasional Gambaran Perilaku <i>Personal Hygiene</i> Saat <i>Menstruasi</i> di <i>SMP Putri Cahaya Medan</i> Medan Tahun 2025	63



STIKES SANTA ELISABETH MEDAN

BAB 1 PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menstruasi merupakan peristiwa keluarnya darah akibat terlepasnya lapisan endometrium pada dinding rahim, yang dapat menimbulkan risiko infeksi serta mempengaruhi kondisi pembuluh darah di area rahim. Pada masa ini, perempuan umumnya menggunakan pembalut untuk menampung darah menstruasi, sehingga area genital menjadi tertutup. Situasi ini, ditambah dengan produksi keringat, bisa menyebabkan meningkatnya kelembapan di sekitar organ intim

Kelembapan lingkungan dapat mempercepat pertumbuhan bakteri, yang berpotensi membahayakan organ genital. Oleh karena itu, perempuan perlu menjaga kebersihan diri selama periode menstruasi sebagai langkah awal dalam melindungi kesehatan alat reproduksi. Salah satu upaya yang dapat ditempuh adalah dengan membangun atau membentuk kebiasaan menjaga higienitas pribadi saat haid guna mencegah timbulnya masalah kesehatan. (Alfi, Hasanah, and Misrawati 2022)

Perilaku menjaga kebersihan pribadi merupakan hal krusial yang dipahami secara menyeluruh. Berdasarkan landasan teori yang ada, salah satu cara untuk meminimalisir masalah yang muncul selama menstruasi adalah dengan membiasakan diri menerapkan pola hidup higienis. Meski demikian, melalui proses bertahap yang dipengaruhi oleh pemahaman individu mengenai dampak positif dan negatif dari perilaku yang berkaitan dengan menstruasi.

Apabila masa pubertas perempuan menjaga kebersihan ketika mengalami menstruasi, maka mereka dapat mencegah kanker serviks, merasa bebas dari tekanan dalam menjanjani kegiatan sehari-hari, meningkatkan rasa yakin akan kemampuan pribadi, memiliki semangat yang tinggi, tidak malas, tidak dihindari oleh orang di sekitar akibat aroma tubuh yang kurang sedap dan mengeluarkan bau tidak sedap, serta menolak untuk menerima mitos-mitos yang berkembang di tengah masyarakat karena telah menyadari fakta yang sebenarnya. (Wahyudi, Asmoro, and Suarilah 2018)

Perilaku menjaga kebersihan merupakan aspek penting yang menjadi fokus kajian secara menyeluruh. Teori mendukung pandangan bahwa salah satu cara mengurangi ketidaknyamanan saat menstruasi adalah dengan menyesuaikan diri secara bertahap terhadap praktik kebersihan pribadi. Meskipun demikian, kebiasaan menjaga kebersihan selama haid tidak muncul secara instan, melainkan terbentuk melalui proses pembelajaran individu yang berkembang seiring dengan meningkatnya pemahaman mereka terhadap konsekuensi positif dan negatif dari perilaku yang dilakukan selama menstruasi. (Setianingsih & Putri, 2017)

Higienis pribadi adalah penggabungan kata pribadi, yang berarti individu, dan hygiene yang berarti kesehatan. Kebersihan pribadi adalah perawatan diri guna menjaga individu. Peningkatan kesehatan bisa diperoleh melalui penerapan praktik kebersihan. (Alfi, Hasanah, and Misrawati 2022).

Kebersihan pribadi saat menstruasi adalah tindakan yang mencakup aktivitas membersihkan kondisi tubuh yang sehat serta tindakan untuk merawat kebersihan organ genital selama menstruasi dengan tujuan meningkatkan

kebersihan pribadi yang kurang baik, mencegah masalah kesehatan, serta meningkatkan rasa percaya diri. (Alfi, Hasanah, and Misrawati 2022)

Kebersihan pribadi selama menstruasi disertai sejumlah aspek yang menjadi toak ukur, salah satunya adalah pemeliharaan kebersihan organ genital yang mencakup membersihkan tangan menggunakan air yang higienis serta memakai pakaian yang dapat berfungsi menyerap keringat dan disertai kebiasaan mengganti pakaian dalam minimal setiap hari sebanyak 2 kali sehari untuk mengatur kelembapan berlebihan pada area kewanitaan perlu dihindari dengan rutin mengganti pembalut, terutama ketika terdapat gumpalan darah atau setelah buang air kecil maupun besar, serta tidak menggunakan pembalut lebih dari 6 jam secara terus-menerus (Alfi, Hasanah, and Misrawati 2022)

Menjaga kebersihan pribadi selama menstruasi pada remaja merupakan hal penting yang berpengaruh terhadap kondisi kesehatan mereka, serta dapat memberikan dampak jangka panjang dalam kehidupan mendatang. Ketidakteraturan atau kurangnya perhatian terhadap kebersihan selama haid dapat meningkatkan risiko terjadinya penyakit dan komplikasi. Oleh karena itu, remaja perlu dibekali secara optimal dalam aspek pengetahuan, sikap, dan perilaku guna mewujudkan kesehatan reproduksi yang baik. (Wahyudi, Asmoro, and Suarilah 2018)

Menjaga kebersihan diri selama menstruasi mencakup serangkaian tindakan untuk memelihara kesehatan dan kebersihan organ reproduksi wanita. Upaya tersebut antara lain mencuci area kewanitaan dengan air bersih, mengenakan pakaian dalam yang mampu menyerap keringat dengan baik, serta

mengganti pakaian dalam minimal dua kali sehari guna mencegah kelembapan berlebih di area vagina. Di samping itu, pembalut juga harus diganti secara teratur, idealnya setiap 4 sampai 6 jam atau sekitar 4–5 kali dalam sehari, terutama setelah mandi, buang air kecil, atau buang air besar. Jika darah haid masih menempel pada pembalut meskipun sudah mandi dua kali, maka pembalut sebaiknya segera diganti. (Pandelaki, Rompas, and Bidjuni 2020)

Menjaga kebersihan tubuh saat menstruasi merupakan aspek krusial dari kebiasaan higienis yang berperan penting dalam menunjang perilaku sehat, terutama dalam menjaga fungsi normal organ reproduksi. Selama masa haid, pembuluh darah di rahim lebih rentan terhadap infeksi. Oleh karena itu, penting untuk memberikan perhatian khusus terhadap kebersihan area genital, karena keberadaan mikroorganisme dapat memicu gangguan pada sistem reproduksi wanita. (Putri and Setianingsih 2016)

Berbagai faktor dapat memengaruhi kebiasaan menjaga kebersihan pribadi. Salah satunya adalah citra tubuh (body image), di mana persepsi seseorang terhadap dirinya sendiri sangat menentukan cara ia merawat kebersihan diri. Selain itu, kondisi sosial ekonomi juga berperan penting, karena menjaga kebersihan membutuhkan berbagai perlengkapan seperti sabun, pasta gigi, sampo, dan alat mandi lainnya yang tentu memerlukan biaya untuk mendapatkannya. (Putri and Setianingsih 2016)

Menjaga kebersihan selama masa menstruasi sangat penting untuk menunjang kesehatan organ reproduksi pada remaja perempuan. Perawatan yang tepat

menjadi faktor utama dalam menjaga kesehatan reproduksi, sebab saat menstruasi pembuluh darah di rahim lebih rentan terhadap infeksi. (Dahlan 2021)

Menurut Mardani dan Priyoto, perilaku kebersihan pribadi atau personal hygiene mencakup aspek pengetahuan, sikap, dan tindakan individu yang bertujuan untuk menjaga serta meningkatkan kesehatan diri, membangun rasa percaya diri, dan mencegah timbulnya berbagai penyakit. Kurangnya pemahaman mengenai kebersihan area genital dapat berdampak negatif terhadap kesehatan reproduksi, seperti menyebabkan keputihan, infeksi saluran kemih, peradangan pada panggul, bahkan meningkatkan risiko terkena kanker serviks. (Dahlan 2021)

Memelihara kebersihan selama menstruasi sangatlah penting untuk menjaga kesehatan tubuh secara menyeluruh dan memastikan kebersihan organ reproduksi tetap terjaga. Merawat diri selama haid dianjurkan sebagai upaya mencegah kemungkinan infeksi. Tindakan ini bisa dilakukan dengan menggunakan pembalut yang memiliki daya serap tinggi dan menggantinya minimal dua kali dalam sehari. Di samping itu, area kewanitaan juga perlu dibersihkan menggunakan air bersih dengan arah pembersihan dari depan ke belakang guna mencegah perpindahan bakteri dari anus ke organ intim.. (Hesty and Nurfitriani 2023)

Kurangnya kebersihan saat menstruasi dapat menimbulkan risiko infeksi pada organ reproduksi. Hal ini terjadi karena darah menstruasi yang keluar mengandung kotoran, serta bercampur dengan keringat yang menempel di area vulva, sehingga menciptakan lingkungan lembab di sekitar genetalia. Kondisi lembab dapat memicu pertumbuhan jamur *Candida* dan bakteri, yang berpotensi

menimbulkan pruritus vulva, ditandai dengan rasa gatal, infeksi, serta keputihan di area vagina. (Hesty and Nurfitriani 2023)

Salah satu cara untuk mencegah terjadinya keputihan adalah dengan menerapkan kebersihan pribadi atau personal hygiene. Personal hygiene sendiri merupakan bentuk perawatan yang bertujuan untuk menjaga keseimbangan kesehatan fisik maupun mental secara menyeluruh. Menjaga kebersihan tubuh, khususnya selama masa menstruasi, berkontribusi besar dalam mempertahankan kesehatan tubuh dan mencegah gangguan pada organ reproduksi. Saat haid, pembuluh darah di rahim menjadi lebih rentan terhadap infeksi, sehingga penting untuk menjaga kebersihan area kewanitaan guna mencegah masuknya kuman yang dapat memicu penyakit pada sistem reproduksi. (Suryani 2019)

Perawatan terhadap sistem reproduksi, atau yang dikenal dengan kebersihan reproduksi guna mencegah terjadinya infeksi, menciptakan rasa nyaman, dan memastikan organ tetap bersih. Menjaga kebersihan area reproduksi merupakan langkah awal yang penting dalam menjaga kesehatan secara menyeluruh. Selama menstruasi, pembuluh darah di rahim terbuka, sehingga meningkatkan risiko infeksi. Oleh karena itu, penting untuk membersihkan organ intim secara menyeluruh selama haid guna mencegah pertumbuhan mikroorganisme seperti *Candida albicans*, *Trichomonas*, *Mycoplasma genitalium*, serta penumpukan rambut kemaluan yang dapat menjadi media berkembangnya bakteri. Bakteri ini mudah masuk karena saat menstruasi, rahim lebih rentan terhadap infeksi. (Ilmu et al. 2024)

Menjaga kebersihan tubuh selama masa menstruasi, atau dikenal dengan istilah higiene menstruasi, merupakan langkah penting dalam menjaga kesehatan dan kebersihan areaewanitaan saat haid. Jika kebersihan tidak dijaga dengan baik selama masa ini, risiko infeksi pada saluran reproduksi akan meningkat. Hal ini berkaitan dengan keluarnya darah menstruasi yang dapat membawa kotoran, serta kondisi pembuluh darah di rahim yang lebih rentan terhadap serangan infeksi. Selain itu, darah menstruasi dan keringat yang menempel di area vulva menciptakan kelembapan berlebih, yang dapat memicu pertumbuhan bakteri jika tidak dibersihkan dengan benar. Lingkungan yang lembap juga mendukung berkembangnya jamur dan mikroorganisme lain, yang bisa menyebabkan rasa gatal. Salah satu keluhan yang sering muncul saat haid adalah gatal akibat pertumbuhan jamur *Candida*, yang berkembang cepat selama periode ini. Penggunaan pantyliner yang tidak sesuai juga berpotensi menyebabkan keputihan. (Kurniawan et al. 2021)

Kurangnya pemahaman mengenai kesehatan reproduksi dapat menyebabkan perempuan tidak menerapkan perilaku higienis selama masa menstruasi, yang pada akhirnya dapat menimbulkan risiko terhadap kesehatan reproduksinya. Kebersihan area genital (*vulva*) selama menstruasi dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan remaja mengenai kebersihan pribadi, yang berkontribusi terhadap perilaku personal higiene saat menstruasi (Kurniawan et al. 2021)

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, diperlukan pemahaman mengenai bagaimana perilaku *personal hygiene* saat menstruasi diterapkan oleh siswi di SMP Putri Cahaya Medan pada Tahun 2025

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bentuk Perilaku *Personal Hygiene* Saat Menstruasi yang dilakukan oleh siswi SMP Putri Cahaya Medan Tahun 2025

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penulisan ini diharapkan dapat digunakan untuk menambah wawasan dan pengetahuan untuk dijadikan sebagai bahan informasi tambahan yang berguna terutama gambaran perilaku tentang *personal hygiene* saat menstruasi di SMP Putri Cahaya Medan Tahun 2025

1.4.2 Manfaat Praktis

- 1 Hasil penulis ini dapat menjadi bahan informasi mengenai gambaran perilaku tentang *personal hygiene* saat menstruasi di SMP Putri Cahaya Medan Tahun 2025
- 2 Penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi positif bagi bagi siswi SMP Putri Cahaya Medan dengan menyajikan informasi mengenai perilaku *personal hygiene* selama menstruasi pada Tahun 2025



- 3 Diharapkan karya tulis ini dapat memperkaya wawasan bagi penulis berikutnya serta menjadi referensi tambahan dalam memahami perilaku *personal hygiene* saat menstruasi di SMP Putri Cahaya Medan Tahun 2025

BAB 2
TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Perilaku**2.1.1 Defenisi**

Perilaku merupakan seperangkat perbuatan atau tindakan seseorang dalam melakukan respon terhadap sesuatu dan kemudian dijadikan kebiasaan karena adanya nilai yang ditakini. Perilaku secara lebih rasional dapat diartikan sebagai respon organisme atau seseorang terhadap rangsangan dari luar subyek tersebut.

Menurut Damayanti (2018) dilihat dari bentuk respon stimulus ini maka perilaku dibedakan menjadi 2 yaitu:

- 1) Perilaku tertutup (convert behavior) yakni respon terhadap stimulus dalam bentuk tertutup (convert). Respon terhadap stimulus ini masih terbatas pada perhatian dan sikap yang terjadi pada orang yang menerima stimulus tersebut belum dapat diamati secara jelas.
- 2) Perilaku terbuka (overt behavior) yakni respon seseorang terhadap stimulus dalam bentuk tindakan nyata atau terbuka. Respon terhadap stimulus tersebut sudah jelas terbentuk tindakan atau praktik, dengan mudah dan jelas diamati.

2.1.2 Faktor- faktor Yang Mempengaruhi Perilaku

Menurut Lawrence Green dalam Damayanti (2018) kesehatan seseorang dipengaruhi oleh dua faktor pokok yaitu: faktor perilaku (behavior causes) dan faktor diluar perilaku (non-behavior causes). perilaku itu sendiri ditentukan atau terbentuk dari tiga faktor yaitu:

- 1) Faktor predisposisi (predisposing factors)

Faktor ini dapat dipengaruhi oleh sikap seseorang terhadap kesehatan, dan kepercayaan seseorang terhadap hal-hal yang berkaitan dengan kesehatan.

2) Faktor pendukung (enabling factors)

Faktor ini mencakup ketersediaan sarana dan prasarana atau fasilitas kesehatan bagi seseorang, misalnya air bersih, tempat pembuangan tinja, ketersediaan makanan yang bergizi dan sebagainya.

3) Faktor penguat (reinforcing factors)

Faktor ini meliputi faktor sikap dan perilaku tokoh seseorang, tokoh agama (toga), sikap dan perilaku para petugas termasuk petugas kesehatan, termasuk juga undang-undang.

Perilaku *personal hygiene menstruasi* adalah perilaku yang berkaitan dengan tindakan untuk memelihara kesehatan dan upaya menjaga kebersihan pada daerah kewanitaan saat menstruasi, perilaku tersebut mencakup: menjaga kebersihan genitalia, seperti memncucinya dengan air bersih, menggunakan celana dalam yang menyerap keringta, mengganti celana dalam, sering mengganti pembalut, mandi dua kali sehari.

Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku personal hygiene saat menstruasi yaitu:

- 1) Faktor internal yaitu karakteristik orang yang bersangkutan, yang bersifat bawaan, misalnya tingkat pendidikan, tingkat emosional.
- 2) Faktor eksternal yaitu lingkungan, baik lingkungan fisik, sosial, dan budaya. Faktor lingkungan ini merupakan faktor dominan yang mewarnai

perilaku seseorang dalam menjaga kesehatan organ reproduksi, karena seseorang akan cenderung menyesuaikan dan mengikuti perilaku hygiene organ reproduksi sesuai dengan kebiasaan yang ada di lingkungannya.

2.1.3 Pengukuran Perilaku

Menurut Damayanti (2018) ada dua cara dalam melakukan pengukuran perilaku yaitu:

- 1) Perilaku dapat diukur secara langsung yakni wawancara terhadap kegiatan yang dilakukan beberapa jam, hari, bulan yang lalu (recall)
- 2) Perilaku yang diukur secara tidak langsung yakni, dengan mengobservasi tindakan atau kegiatan responden

Menurut Arikunto pengukuran perilaku dibagi menjadi 3 kategori sebagai berikut:

1. 75%-100% Baik
2. 56%-75% Cukup
3. <56% Kurang

Sedangkan menurut Sugiyono skala pengukuran perilaku dibagi menjadi 3 kategori yaitu:

1. >80% Baik
2. 60-80% Cukup
3. <60% Kurang

2.2 Konsep Personal Hygiene

2.2.1 Defenisi

Personal hygiene merupakan upaya menjaga kesehatan diri melalui kebersihan diri. Personal hygiene dapat diterjemahkan sebagai tindakan yang dilakukan untuk menjaga kesejahteraan fisik dan psikologi seseorang melalui kesehatan dan kebersihan seseorang. (Dr. Kusmiyati, 2021). Personal hygiene berasal dari kata Yunani yang berarti personal yang artinya perorangan dan hygiene yang artinya sehat. Kebersihan perorangan adalah suatu tindakan untuk memelihara kebersihan dan kesehatan untuk kesejahteraan fisik dan psikis. Memelihara kebersihan dan kesehatan pribadi adalah satu upaya pendidikan kesehatan yang diberikan kepada peserta didik disekolah. Melalui peningkatan kebersihan dan kesehatan pribadi kesehatannya akan menjadi lebih baik.

2.2.2 Personal Hygiene Saat Menstruasi

Personal hygiene merupakan upaya menjaga kesehatan diri melalui kebersihan diri. *Personal hygiene* dapat diterjemahkan sebagai tindakan yang dilakukan untuk menjaga kesejahteraan fisik dan psikologis seseorang melalui kesehatan dan kebersihan seseorang (Dr. Kusmiyati,2021).

Personal hygiene menstruasi adalah perilaku yang berkaitan dengan tindakan untuk memelihara kesehatan dan upaya menjaga kebersihan pada daerah kewanitaan saat menstruasi, perilaku tersebut mencakup: menjaga kebersihan genitalia, seperti mencucinya dengan air bersih, menggunakan celana yang menyerap keringat, mengganti celana dalam, sering mengganti pembalut, mandi dua kali sehari.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Liza (2019), mengatakan bahwa kurangnya perilaku responden tentang personal hygiene saat menstruasi

terutama pada manfaat dan dampak yang akan terjadi membuat siswi tidak mau melakukan personal hygiene yang baik saat menstruasi sehingga membutuhkan peran aktif petugas kesehatan dalam memberikan pelayanan dan dorongan kepada siswi agar mereka mau melakukan personal hygiene dengan baik saat menstruasi, karena pengetahuan individu tentang penyakit dan pencegahannya akan mempengaruhi sikap individu untuk berperilaku sehat.

Personal hygiene yang harus diketahui remaja putri saat menstruasi menurut Ratnasari (2017), sebagai berikut:

1) Pembalut Sekali Pakai

Pembalut sekali pakai merupakan pembalut yang tidak dapat digunakan kembali dan harus dibuang setelah digunakan. Pembalut sekali pakai terbuat dari kain, bisa dicuci, dan dapat digunakan kembali. Menghindari penggunaan pembalut dari bahan yang bisa menyebabkan infeksi, seperti koran, dedaunan, tissue, atau kain kotor (UNICEF, 2017)

Pembalut sekali pakai setelah digunakan harus dibuang dengan cara bungkus pembalut menggunakan kertas atau kantong plastik dan masukkan ke tempat sampah. Jangan sampai membuang pembalut di lubang jamban atau kloset karena dapat menyebabkan lubang jamban atau kloset tersumbat.

2) Mengganti Pembalut 4-5 kali sehari

Pembalut sebaiknya diganti setiap 4-5 kali sehari atau setiap 4 jam sekali dan bisa lebih sering apabila darah keluar banyak. Waktu yang dianjurkan untuk mengganti pembalut bagi anak perempuan usia sekolah ialah saat mandi pagi, saat disekolah, setelah pulang sekolah, saat mandi sore, dan sebelum tidur. Pembalut

harus diganti untuk mencegah infeksi saluran reproduksi, saluran kencing, dan iritasi kulit (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2017)

3) Membersihkan Alat Kelamin Sebelum Mengganti Pembalut

Membersihkan alat kelamin disarankan dengan air bersih, dengan cara membasuh dari arah depan (vagina) ke belakang (anus). Membersihkan vagina tidak disarankan menggunakan sabun pembersih vagina karena sabun tersebut bisa membunuh bakteri baik pada vagina. Adapun tujuan dilakukan kebersihan di area vagina yaitu, untuk menghindari penyakit dan dapat mengurangi bau tak sedap pada daerah vagina (Phonna, dkk,2018)

4) Kebersihan Rambut Genitalia

Kebersihan rambut genitalia saat menstruasi juga penting untuk dijaga. Hindari membersihkan bulu di daerah kemaluan dengan cara mencabut karena dapat menimbulkan lubang pada bekas bulu kemaluan tersebut dan menjadi jalan masuk bakteri, kuman, dan jamur. Perawatan rambut genitalia disarankan untuk dirapikan saja dengan memendekkan dengan gunting maksimal 40 hari. Rawat rambut genitalia secara teratur agar tidak menjadi sarang kutu dan jamur. (Sinaga,2017)

5) Mencuci Tangan Sebelum atau Sesudah Mengganti Pembalut

Pada saat mengganti yang baru, dianjurkan untuk mencuci tangan agar terhindar dari bakteri pada saat ingin menyentuh makanan maupun benda lainnya (Ratnasari,2017)

6) Mandi

Ketika menstruasi, kemungkinan tubuh akan malas bersentuhan dengan air, dan bergerak pun terasa malas dikarenakan perut terasa sakit. Padahal saat menstruasi tubuh memproduksi keringat lebih banyak hormon estrogen. Hormon tersebut banyak memproduksi keringat dan minyak ditubuh. Hal ini mengakibatkan tubuh punya aroma yang tidak sedap dan mengeluarkan keringat yang banyak, sehingga tubuh perlu dibersihkan secara teratur (Ratnasari,2017)

7) Gunakan Celana Dalam Berbahan Katun dan Tidak Ketat

Celana dalam yang ketat dan tidak menyerap keringat membuat sirkulasi udara tidak lancar, membuat kulit iritasi dan beresiko bertumbuhnya kuman jahat di daerah genitalia (Sinaga et al.)

Menurut Ratnasari (2017), celana dalam yang bersih dapat menghindari resiko rasa tidak nyaman disekitar daerah organ reproduksi. Hindari menggunakan celana dalam yang ketat dan tidak menyerap keringat, gunakan celana dalam yang longgar agar area organ intim tidak lembab. Ketika menstruasi, sebaiknya mengganti celana dalam tidak kurang 2 kali sehari agar terhindar dari timbulnya masalah kesehatan khususnya penyakit pada daerah genitalia.

8) Menghindari penggunaan handuk atau waslap milik orang lain untuk mengeringkannya

2.2.3 Tujuan

Menurut (Hamdanieh et al., 2021). Tujuan personal hygiene ini untuk menjaga reproduksi, baik secara mandiri maupun dukungan, untuk tetap hidup sehat dan bersih. Hal ini akan membuat rasa nyaman, relaks menghilangkan dari

rasa lelah, mencegah gangguan siklus daerah organ kewanitaan, serta mempertahankan integritas pada jaringan.

Tujuan personal hygiene adalah untuk memelihara kebersihan diri, menciptakan keindahan, serta meningkatkan derajat kesehatan individu sehingga dapat mencegah timbulnya penyakit pada diri sendiri maupun orang lain

2.2.4 Indikator

Menurut kusmiran indikator personal hygiene menstruasi sebagai berikut:

- 1) Saat menstruasi wanita lebih berkeringat dibanding dengan hari-hari biasanya. Oleh karena itu, agar tubuh tetap segar dan bebas dari bau badan harus rajin merawat tubuh dengan mandi yang bersih dan mencuci rambut minimal dua hari sekali.
- 2) Membersihkan bekas keringat yang ada disekitar alat kelamin secara teratur dengan air bersih, lebih baik menggunakan air hangat, dan sabun lembut dengan kadar soda rendah terutama setelah buang air besar (BAB) dan buang air kecil (BAK). Cara membasuh alat kelamin perempuan yang benar adalah dari arah depan (vagina) ke belakang (anus), tidak terbalik karena bakteri yang ada sekitar anus bisa terbawa ke dalam vagina dan berisiko menimbulkan infeksi.
- 3) Menggunakan air bersih saat mencuci vagina. Tidak perlu sering menggunakan sabun khusus pembersih vagina.
- 4) Kebersihan daerah kewanitaan juga bisa dijaga dengan sering mengganti celana dalam minimal dua kali sehari untuk menjaga vagina dari

kelembapan yang berlebihan, bahan celana dalam yang baik harus menyerap keringat seperti katun. Menstruasi merupakan mekanisme tubuh untuk membuang darah kotor pemakaian pembalut tidak boleh lebih dari 6 jam diganti sesering mungkin bila sudah penuh oleh darah. Hal ini dikarenakan pembalut juga menyimpan bakteri jika lama tidak diganti.

2.2.5 Dampak yang sering timbul pada masalah *personal hygiene*

1) Dampak fisik

Gangguan fisik yang sering timbul adalah gangguan integritas kulit, gangguan membran mukosa mulut, infeksi mata dan telinga, serta gangguan fisik pada kuku

2) Dampak psikososial

Gangguan kebutuhan rasa nyaman, kebutuhan dicintai dan mencintai, kebutuhan harga diri, aktualisasi diri, dan gangguan interaksi sosial. Beberapa resiko kesehatan yang mungkin terjadi akibat tidak menjaga kebersihan vagina saat menstruasi adalah anda akan lebih rentan mengalami vaginitis yaitu, infeksi atau peradangan pada lapisan vagina, yang memiliki gejala seperti gatal, rasa terbakar, iritasi, bau tak sedap, dan keputihan.

2.3 Konsep Menstruasi

2.3.1 Definisi

Menstruasi adalah perdarahan secara periodik dari uterus disertai pelepasan (deskuamasi) endometrium (Prawirodiharjo, 2014). Seorang yang

mengalami menstruasi menunjukkan bahwa hormonnya sudah bekerja (Haryono,2016).

Menstruasi adalah fenomena alamiah yang terjadi pada wanita. Menstruasi adalah keluarnya darah secara teratur dari rahim sebagai tanda bahwa organ reproduksinya telah siap untuk fungsi yang matang. Umumnya, menarche terjadi pada rentang usia 12-16 tahun. Menstruasi adalah proses pengelupasan dinding rahim (endometrium) dengan pendarahan yang terjadi setiap bulannya secara berulang. Siklus menstruasi dimulai ketika pendarahan terjadi secara berkala. Awal dari siklus menstruasi dimulai dengan timbulnya pendarahan pada hari pertama dan berakhir sebelum menstruasi selanjutnya. Siklus haid terjadi setiap 21-35 hari, dengan sekitar 10-15% wanita memiliki siklus 28 hari. Lama menstruasi berlangsung selama 2-8 hari. Dengan volume cairan normal adalah sebanyak 30cc (dalamnya terdiri dari bekuan darah dan jaringan endometrium)

2.3.2 Fisiologi siklus menstruasi

Menarche adalah saat haid atau menstruasi yang datang pertama kali yang sebenarnya merupakan puncak dari serangkaian perubahan yang terjadi pada seorang remaja putri yang sedang menginjak dewasa dan sebagai tanda bahwa ia sudah mampu hamil. Menurut WHO usia sebagian remaja pada waktu pertama kalinya mendapat haid (Menarche) bervariasi, yaitu antara umur 10-16 tahun, tetapi rata-ratanya 12 tahun.

Menurut American Congress of Obstetricians & Gynecologists (2019), lama siklus menstruasi normal 21-35 hari, biasanya 28 hari. Proses terjadinya menstruasi karena perubahan hormonal ketika peluruhan selaput dinding rahim

yang mengalami penebalan dan terjadi secara berulang setiap bulan kecuali pada saat kehamilan.

Siklus menstruasi dibagi menjadi 3 fase: proliferasi, sekresi, dan iskemik. Siklus menstruasi berhubungan langsung dengan siklus ovarium, dan keduanya dibawah pengaruh hormon, seperti yang akan dijelaskan berikut.

1) Fase Proliferasi

Segera setelah menstruasi, endometrium menjadi sangat tipis. Selama minggu berikutnya, endometrium mengalami proliferasi sangat jelas. Sel-sel pada permukaan endometrium menjadi lebih tinggi, sementara kelenjar yang terdapat di endometrium tersebut lebih panjang dan lebih luas. Akibat perubahan ini, ketebalan endometrium meningkat enam atau delapan kali lipat.

Kelenjar-kelenjarnya menjadi lebih aktif dan menyekresi zat yang kaya nutrisi. Setiap bulan selama siklus menstruasi ini (sekitar hari ke lima sampai sampai hari ke empat belas), sebuah folikel degraaf berkembang mendekati bentuk terbesarnya dan menghasilkan peningkatan jumlah cairan folikel. Cairan ini mengandung hormon estrogenic estrogen. Karena estrogen menyebabkan endometrium tumbuh atau berproliferasi, fase siklus menstruasi ini disebut fase proliferasi. Kadang kala fase ini disebut fase estrogenic atau fase folikuler.

2) Fase Sekresi

Setelah pelepasan ovum dari folikel degraaf (ovulasi), sel-sel yang membentuk korpus luteum mulai menyekresi hormon penting lainnya, yaitu progesterone, selain estrogen. Kondisi ini menambah kerja estrogen pada endometrium sedemikian rupa sehingga kelenjar menjadi sangat kompleks, dan

lumennya sangat berdilatasi dan berisi sekresi. Sementara itu suplai darah ke endometrium meningkat, dan endometrium menjadi terovaskularisasi dan kaya air. Arteri spiral meluas ke lapisan superfisial endometrium dan menjadi sangat kompleks. Efek kondisi ini adalah memberi tempat untuk ovum yang telah dibuahi. Fase siklus menstruasi ini berlangsung 14 ± 2 hari dan disebut fase sekresi, fase ini kadang kala juga disebut fase progesteron, fase luteal, atau fase pramenstruasi.

3) Fase Menstruasi

Jika ovum tidak dibuahi, korpus luteum mengalami regresi, sekresi estrogen dan progesteron menurun, dan endometrium mengalami involusi.

Saat endometrium degenerasi, sejumlah pembuluh darah kecil mengalami ruptur disertai terjadinya hemoragi. Endometrium yang luruh disertai darah dan sekresi dari kelenjar, keluar menuju rongga uterus, melewati serviks, dan keluar melalui vagina, disertai ovum kecil yang tidak dibuahi. Dengan demikian menstruasi merupakan terminasi mendadak suatu proses yang dirancang untuk mempersiapkan tempat untuk ovum yang telah dibuahi. Tujuan menstruasi adalah membersihkan endometrium yang lama sehingga endometrium yang baru dan segar dapat dibentuk. Kembali untuk bulan berikutnya. Fase siklus ini (berlangsung sekitar hari pertama sampai kelima) disebut fase menstruasi.

2.3.3 Hormon yang mempengaruhi menstruasi

Menurut Wulan, hormon yang berpengaruh dalam menstruasi diantaranya:

1) Estrogen

Estrogen dihasilkan oleh ovarium. Ada banyak jenis dari estrogen, tetapi yang paling penting untuk reproduksi adalah estradiol estrogen berguna untuk pembentukan ciri-ciri perkembangan seksual pada perempuan yaitu pembentukan payudara, lekuk tubuh, rambut kemaluan, dan lain-lain. Estrogen juga berguna pada siklus menstruasi dengan membentuk ketebalan endometrium, menjaga kualitas sperma dan kuantitas cairan serviks dan vagina sehingga sesuai untuk penetrasi sperma, selain fungsinya yang turut membantu mengatur temperatur suhu (sistem saraf pusat otak). Estrogen (alami) diproduksi terutama oleh sel-sel teka interna folikel di ovarium secara primer, dan dalam jumlah lebih sedikit juga diproduksi di kelenjar adrenal melalui konversi hormon androgen. Pada uterus, estrogen menyebabkan proliferasi endometrium serviks menyebabkan pelunakan serviks dan pengentalan lendir serviks, pada vagina menyebabkan proliferasi epitel vagina, dan payudara menstimulasi pertumbuhan payudara. Selain itu estrogen juga mengatur distribusi lemak tubuh. Pada tulang estrogen juga menstimulasi osteoblas sehingga memicu pertumbuhan regenerasi tulang. Pada perempuan pascamenopause, untuk pencegahan tulang korpus osteoporosis, dapat diberikan terapi hormon estrogen (sinetik) pengganti.

2) Progesteron

Hormon ini diproduksi oleh korpus luteum, sebagian diproduksi di kelenjar adrenal, dan pada kehamilan juga diproduksi di plasenta. Progesteron mempertahankan ketebalan endometrium sehingga dapat menerima implantasi zigot. Kadar progesteron terus dipertahankan selama trimester awal kehamilan

sampai plasenta dapat membentuk hormon HCG. Progesteron menyebabkan terjadinya proses perubahan sekteroit (fase sekresi) pada endometrium uterus, yang mempersiapkan endometrium uterus berada pada keadaan yang optimal jika terjadi implantasi.

3) Gonadotrophin Releasing Hormon (GnRH)

GnRH merupakan hormon yang di produksi oleh hipotalamus otak. GnRH akan merangsang pelepasan Follicle Stimulating Hormon (FSH) di hipofisis. Bila kadar estrogen tinggi, maka estrogen akan memberikan umpan balik ke hipotalamus sehingga kadar GnRH akan menjadi rendah, begitupun sebaliknya. Hormon ini diproduksi di hipotalamus, kemudian dilepaskan. Berfungsi menstimulasi hipofisis anterior untuk memproduksi dan melepaskan hormon gonadotropin FSHLII).

4) Follicle Stimulating Hormon (FSH)

Hormon ini diproduksi pada sel-sel basal hipofisis anterior, sebagai respons terhadap GnRH yang berfungsi memicu pertumbuhan dan pematangan folikel dan sel-sel granulosa di ovarium perempuan. Pelepasan periodik pulsatif, waktu paruh eliminasinya pendek (sekitar 3 jam), sering tidak ditemukan dalam darah. Sekresinya dihambat oleh enzim inhibin dari sel-sel granulosa ovarium, melalui mekanisme umpan balik negatif.

5) Luteinizing Hormon (LH)

Hormon di produksi di sel-sel kromofob hipofisis anterior bersama FSH, LH berfungsi memicu perkembangan folikel (sel-sel teka dan sel-sel

granulosa) dan juga mencetuskan terjadinya ovulasi di pertengahan siklus (LH surge). Selama fase luteal siklus, LH meningkatkan dan mempertahankan fungsi korpus luteum pasca ovulasi dalam menghasilkan progesteron. Pelepasannya juga periodik pulsatif, kadarnya dalam darah bervariasi setiap fase siklus, waktu paruh eliminasinya pendek (sekitar 1 jam). Kerja sangat cepat dan singkat.

2.3.4 Patofisiologi Menstruasi

Kelainan haid yang sering dijumpai dapat berupa kelainan siklus atau kelainan dari jumlah darah yang dikeluarkan dan lamanya perdarahan.

- 1) Perubahan jumlah darah menstruasi
 - a) Hipermenorhoe atau Menoragia

Hipermenorhoe atau Menoragi adalah kondisi menstruasi yang berlebihan yakni, perdarahan haid yang lebih banyak dari normal (lebih dari 8 hari). Sebab kelainan ini terletak pada kondisi dalam uterus, misalnya adanya mioma uteri dengan permukaan endometrium yang lebih luas dari biasa dan dengan kontraktilitas yang terganggu, gangguan pelepasan endometrium pada waktu haid (irregular endometrium shedding). Gangguan pelepasan endometrium terdapat juga gangguan dalam pertumbuhan endometrium yang diikuti dengan gangguan pelepasannya pada waktu haid 23 jumlah darah menstruasi yang normal adalah sekitar 30 cc per hari, dan lama haid 4-8 hari.

Darah menstruasi dikatakan abnormal

apabila mencapai 80cc. menstruasi berlebihan dibagi menjadi dua kategori:

- 1) Pertama, jika lama menstruasinya normal, tapi jumlah darah yang keluar sangat banyak

2) Kedua, meskipun jumlah darah yang dikeluarkan sama seperti menstruasi normal, tetapi waktunya lebih panjang

b) Hipomenorea (Menstruasi sedikit)

Jumlah darah yang keluar saat menstruasi dapat bervariasi, tanpa perubahan siklus menstruasinya. Menstruasi yang sedikit atau ringan disebut Hipomenorea.

2) Perubahan pada siklus menstruasi

1) Polimenorea

Polimenore adalah menstruasi yang terjadi dengan interval kurang dari 21 hari. Polimenorea dapat disebabkan oleh gangguan hormonal yang mengakibatkan gangguan ovulasi, atau menjadi pendeknya masa luteal. Kongesti ovarium karena peradangan, endometriosis menjadi penyebab lain terjadinya polimenorea.

2) Oligomenorea

Oligomenore adalah menstruasi yang datang dengan interval lebih dari 35 hari. Kesehatan wanita tidak terganggu walaupun terjadi oligomenore dan fertiliasi cukup baik.

3) Amenore

Amenore adalah menstruas tidak terjadi lebih dari 70 hari (tanpa ada kehamilan) atau menstruasi tidak terjadi lebih dari tiga bulan berturut-turut.

Amenore dibagi menjadi dua yaitu:

1) Amenore primer

Amenore primer mengacu pada masalah ketika wanita muda yang berusia lebih dari 16 tahun belum mengalami menstruasi tetapi telah menunjukkan maturasi seksual, atau menstruasi mungkin tidak terjadi sampai 14 tahun tanpa disertai adanya karakteristik seks sekunder.

2) Amenore sekunder

Amenore sekunder yaitu tidak adanya haid selama tiga siklus atau enam bulan setelah menarche normal pada masa remaja, penyebabnya kemungkinan gangguan gizi dan metabolisme, gangguan hormonal, terdapat tumor alat kelamin, atau terdapat penyakit menahun. Penyebab lain yang paling umum adalah kehamilan, sehingga pemeriksaan kehamilan harus dilakukan.

2.3.5 Tanda dan gejala awal menstruasi

Tanda dan awal gejala awal menstruasi yaitu:

- 1) Pembengkakan dan rasa nyeri pada payudara
- 2) Timbul jerawat
- 3) Nafsu makan meningkat
- 4) Berat badan bertambah
- 5) Perut terasa mulas dan kembung
- 6) Konstipasi
- 7) Pegal linu, kram
- 8) Nyeri pinggang
- 9) Sakit kepala
- 10) Lemas dan lesu

- 11) Mudah lelah
- 12) Mudah cemas dan tersinggung
- 13) Sulit berkonsentrasi
- 14) Gangguan tidur (Insomnia)

2.3.6 Faktor-faktor yang mempengaruhi menstruasi

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi yaitu sebagai berikut:

1) Stress

Stress menyebabkan perubahan sistemik dalam tubuh khususnya, sistem persyarafan dalam hipotalamus melalui perubahan hormon reproduksi

2) Gizi buruk

Penurunan berat badan akut akan menyebabkan gangguan pada fungsi ovarium, tergantung derajat ovarium dan lamanya penurunan berat badan. Kondisi patologis seperti berat badan yang kurang dapat menyebabkan amenorhea

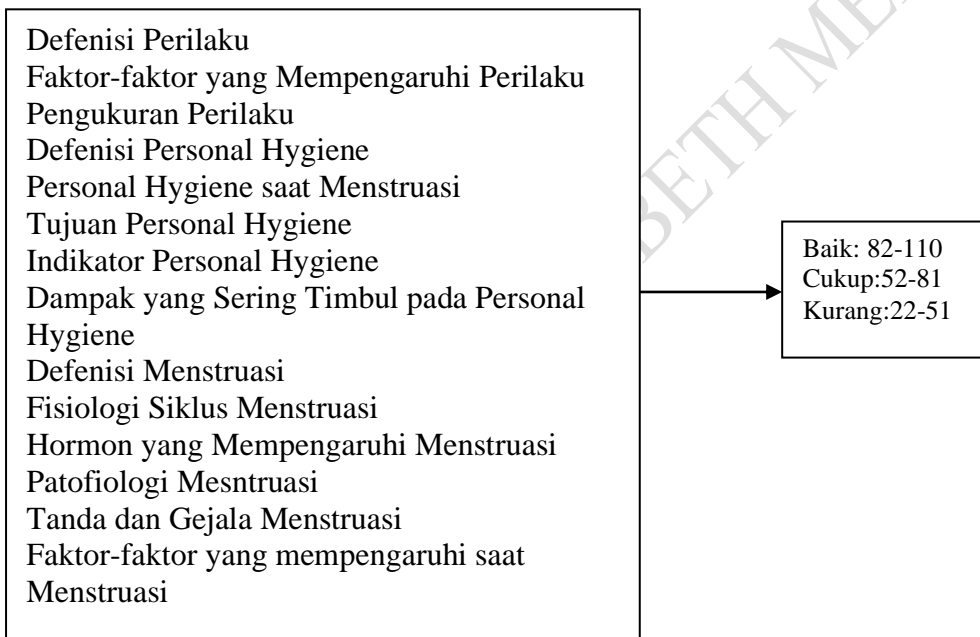
3) Aktifitas Fisik

Tingkat aktifitas fisik yang sedang dan berat dapat mempengaruhi kerja hipotalamus yang akan mempengaruhi hormon menstruasi sehingga dapat membatasi siklus menstruasi

BAB 3
KERANGKA KONSEP DAN DAN HIPOTESIS PENELITIAN

3.1 Kerangka Konsep

Kerangka konseptual dalam suatu penelitian merupakan pendekatan yang digunakan untuk membantu pencapaian tujuan yang telah ditetapkan, serta berperan sebagai acuan dalam menyusun dan menjalankan seluruh tahapan penelitian. (Nursalam,2020).



Keterangan

 = Variabel yang diteliti

 = Hasil

3.2 Hipotesis

Hipotesis merupakan suatu pernyataan yang disusun untuk menjelaskan adanya keterkaitan antara dua variabel atau lebih, yang berfungsi sebagai jawaban sementara terhadap rumusan dalam suatu penelitian. (Nursalam,2020)

Pada penelitian ini tidak dirumuskan hipotesis karena menggunakan pendekatan deskriptif

BAB 4 METODE PENELITIAN

4.1 Rancangan penelitian

Desain penelitian memiliki peran krusial dalam suatu studi karena membantu mengendalikan berbagai faktor yang dapat memengaruhi kualitas hasil penelitian secara maksimal. Istilah desain penelitian mencakup dua pengertian. Pertama, sebagai langkah awal untuk merancang strategi dalam merumuskan masalah sebelum proses pengumpulan data dilakukan. Kedua, sebagai pedoman dalam menyusun struktur atau kerangka kerja penelitian yang akan dilaksanakan (Nursalam, 2020).

Penelitian ini menerapkan desain penelitian deskriptif. Pendekatan deskriptif bertujuan untuk menggambarkan peristiwa atau fenomena yang sedang terjadi pada waktu penelitian berlangsung (Nursalam, 2020). Tujuan dari studi ini adalah untuk mengumpulkan data mengenai Gambaran perilaku personal hygiene saat menstruasi pada siswi kelas X di SMP Putri Cahaya Medan Tahun 2025

4.2 Populasi dan sampel

4.2.1 Populasi

Populasi dalam penelitian merujuk pada keseluruhan subjek atau kasus yang menjadi fokus perhatian peneliti, tanpa dibatasi hanya pada individu yang memenuhi kriteria tertentu (Nursalam, 2020). Populasi dapat bersifat terbatas maupun tak terbatas (infinite) apabila jumlah elemennya tidak dapat dihitung secara pasti. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi kelas VII di SMP Putri Cahaya Medan. Berdasarkan data yang didapatkan pada survei awal didapatkan jumlah siswi kelas VII SMP Putri Cahaya Medan Yang

berjumlah total 32 orang. Sebanyak 19 orang siswi kelas VII telah dijadikan sampel dalam survei awal yang dilaksanakan pada 15 Maret 2025 di SMP Putri Cahaya Medan pada Tahun 2025.

4.2.2 Sampel

Sampel merupakan sekelompok individu yang diambil dari populasi yang tersedia dan dapat dijangkau, yang dipilih untuk menjadi responden dalam suatu penelitian menggunakan metode total sampel pengambilan sampel (Nursalam,2020). Semple 32 siswi kelas VII SMP Putri Cahaya Medan Pada Tahun 2025 adalah subjek skripsi ini. Metode pengambilan semple sebagai skripsi ini di dasarkan pada jumlah total sampling.

4.3 Variabel Penelitian dan Defenisi Operasional

4.3.1 Variabel Penelitian

Variabel Penelitian merupakan objek penelitan, fenomena atau konsep yang memiliki variasi atau ragam nilai baik dari segi bentuk, kualitas, kuantitas, mutu standar. Variabel yang digunakan adalah variabel independent. Variabel independent (variabel bebas) adalah variabel yang mempengaruhi variabel lainnya. Variabel ini disimbolkan dengan lambang “X” (Sari Anita et al. 2023)

Variabel dalam penelitian ini adalah Gambaran Perilaku *Personal Hygiene* saat menstruasi di SMP Putri Cahaya Medan 2025

4.3.2 Definisi Operasional

Kata istilah “definisi” berasal dari kata Latin definition. Terdapat dua jenis definisi, yaitu definisi nominal dan definisi riil. Definisi nominal menjelaskan makna suatu istilah, mencakup sifat hakiki, karakteristik, tujuan, fungsi, serta asal-

usulnya. Sementara itu, definisi riil menjelaskan objek secara lebih konkret dengan membatasi pengertiannya melalui dua elemen: yang pertama, elemen yang menunjukkan kesamaan dengan hal lain: dan yang kedua, elemen yang membedakan objek tersebut dari yang lainnya.

Tabel 4.3 Definisi operasional dan gambaran perilaku personal hygiene saat di SMP putri cahaya Medan Tahun 2025

Varibel	Definisi	Indikator	Alat Ukur	Skala	Skor
Personal hygiene saat menstruasi	Personal hygiene adalah memelihara kebersihan tubuh dan kesehatan diri sendiri untuk mencegah penyakit.	Perilaku personal hygiene saat menstruasi	Kuesioner 22 pertanyaan Pilihan jawaban Sangat setuju= 5 Setuju=4 Cukup setuju=3 Tidak setuju=2 Sangat tidak setuju=1	O R D I N A L	Baik: 82-110 Cukup:52-81 Kurang:22-51

4.4 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah yang disusun secara sistematis dan digunakan untuk menjawab pertanyaan penelitian atau menyelesaikan permasalahan yang dikaji (Polit & Beck, 2018). Proses pengumpulan data memerlukan penggunaan alat dan metode yang tepat agar data yang diperoleh bersifat valid, dapat dipercaya, dan relevan dengan kondisi terkini. Dalam penelitian ini, jenis instrumen yang digunakan terbagi dalam satu bentuk, yaitu kuesioner dan skala pengukuran. (Nursalam, 2020)

Instrumen pengukuran dalam penelitian ini peneliti menggunakan kuesioner dari Purwaningrum (2017), berupa pertanyaan-pertanyaan yang berkaitan dengan gambaran perilaku *personal hygiene* saat menstruasi. Alat ukur tersebut terdiri dari 22 butir pertanyaan yang disusun menggunakan skala ordinal, dimana selain mencantumkan kategori, juga menunjukkan urutan angka yang merepresentasikan tingkat sikap responden. Penilaian dilakukan melalui lima opsi jawaban, yaitu: Sangat Tidak Setuju, Tidak Setuju, Cukup Setuju, dan Sangat

Setuju, dengan masing-masing jawaban diberi skor sebagai berikut: 1 untuk Sangat Tidak Setuju, 2 untuk Tidak Setuju, 3 untuk Cukup Setuju, 4 untuk Setuju, dan 5 untuk Sangat Tidak Setuju.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner, yang dirancang untuk mengklasifikasikan data ke dalam tiga kategori, yaitu Baik, Cukup, dan Kurang. Variabel dalam penelitian ini diukur menggunakan skala Guttman, dan hasilnya dianalisis dengan rumus statistik.

$$\text{Rumus: } P = \frac{\text{Rentang Kelas}}{\text{Banyak kelas}}$$
$$P = \frac{\text{Nilai tertinggi} - \text{Nilai terendah}}{\text{Banyak Kelas}}$$

$$P = \frac{22 - 0}{3}$$

$$P = \frac{22}{3}$$

$$P = 7,3$$

Rentang kelas sebesar 22 (selisih nilai tertinggi dan nilai terendah) dan jumlah kelas 2 (baik, cukup) menghasilkan panjang kelas sebesar 8. Dengan demikian, diperoleh didapatkan nilai-nilai interval dari perilaku personal hygiene saat menstruasi sebagai berikut:

Baik: 82-110

Cukup: 52-81

Kurang: 22-51

4.5 Lokasi dan Waktu penelitian

4.5.1. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Putri Cahaya Medan. Pemilihan lokasi penelitian didasarkan karena adanya masalah yang ditemukan oleh peneliti di tempat tersebut, sehingga peneliti ingin menggali gambaran perilaku personal hygiene.

4.5.2. Waktu Penelitian

Penelitian dilakukan pada tanggal 02 juli sampai 03 juli tahun 2025

4.6 Prosedur Penelitian dan Pengumpulan data

4.6.1 Pengambilan data

Tahap pengumpulan data merupakan proses dimana peneliti mengumpulkan dan mengelola subjek penelitian. Metode pengumpulan data dapat bervariasi sesuai dengan desain penelitian dan teknik pengukuran yang diterapkan (Nursalam,2020). Pada penelitian skripsi ini, data diperoleh melalui.

- 1) Data primer adalah informasi dikumpulkan secara langsung dari responden melalui pengisian kuesioner, yang berisi gambaran perilaku personal hygiene saat menstruasi.
- 2) Data Sekunder dikumpulkan oleh peneliti melalui bagian administrasi di kantor Kepala Sekoa SMP Putri Cahaya Medan berupa megenai jumla siswa yang dapat dijadikan sebagai sampel penelitian.

4.6.2 Teknik pengumpulan data

Pengumpulan data merupakan tahapan yang mencakup interaksi antara peneliti dan subjek, serta pencatatan data yang berkaitan dengan karakteristik yang dibutuhkan dalam penelitian. Proses ini dilaksanakan sesuai dengan rancangan penelitian dan metode instrumen yang digunakan. Selama pelaksanaannya, peneliti memastikan subjek dalam kondisi siap, memberikan pelatihan kepada petugas pengumpulan data jika diperlukan, serta menangani berbagai kendala yang muncul guna menjamin kesesuaian data dengan perencanaan awal.

Tahap pengumpulan data dalam penelitian melibatkan interaksi langsung dengan subjek serta pengambilan informasi yang relevan sesuai dengan karakteristik yang diperlukan. Prosedur dalam tahap ini disesuaikan dengan desain penelitian dan jenis instrumen yang digunakan. Selama proses berlangsung, peneliti melakukan persiapan terhadap subjek, memberikan pelatihan kepada petugas pengumpulan data jika dibutuhkan, memastikan tercapainya validitas dan realibilitas data, serta menangani hambatan yang mungkin muncul agar data yang dikumpulkan sesuai dengan tujuan penelitian.

Langkah ini dilakukan untuk mendapatkan data mengenai cara memindahkan data yang sudah diperoleh (data sekunder) dalam format formulir yang telah disiapkan. Data yang akan dikumpulkan adalah:

- 1) Peneliti mengajukan permohonan izin penelitian kepada STIKes Santa Elisabeth Medan.
- 2) Sesudah mendapatkan izin dari STIKes Santa Elisabeth Medan, Peneliti kemudian melakukan pengajuan izin penelitian Sekolah SMP Putri Cahaya Medan..Sesudah dapat izin tersebut, Peneliti Siswi Kelas VII untuk dijadikan calon responderi penelitian.
- 3) Peneliti melakukan perkenalan diri kepada peserta yang akan diteliti.
- 4) Peneliti memaparkan maksud dan sasaran dari penelitian yang akan dilakukan.
- 5) Apabila responden berkenan berpartisipasi, peneliti akan mengedarkan lembar persetujuan yang harus diisi. Namun, jika responden menolak Peneliti tidak akan memaksa mereka untuk ikut serta.

4.6.3 Uji Validitas Dan Reliabilitas

1) Uji validitas

Validitas adalah suatu konsep yang menggambarkan sejauh mana suatu instrumen atau alat ukur memiliki ketepatan dalam mengumpulkan data, yakni kemampuannya dalam mengukur hal yang benar-benar ingin diukur. (Nursalam,2020)

Pada penelitian ini, peneliti tidak melakukan uji validitas instrumen karena menggunakan kuesioner yang telah di susun oleh Purwningrum (2017). Kuesioner tersebut telah terbukti valid untuk mengukur perilaku *personal hygiene* saat menstruasi dalam pengumpulan data. Pengguna kuesioner dilakukan setelah memperoleh izin dari pemilik aslinya.

2) Reliabilitas

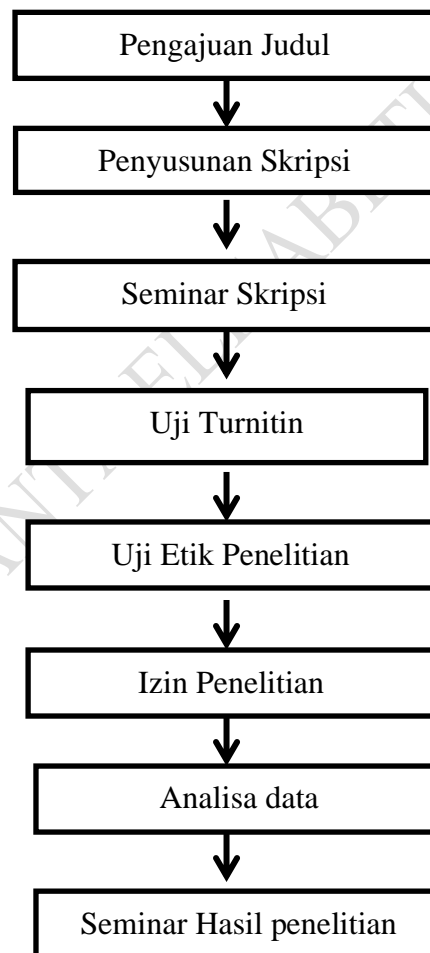
Reliabilitas menunjukkan konsistensi hasil yang diperoleh dari suatu pengukuran atau pengamatan ketika kondisi atau realitas yang sama diuji berulang pada waktu berbeda. Faktor utama yang memengaruhi keandalan ini adalah kecocokan antara alat ukur dan teknik observasi yang digunakan (Nursalam,2020).

Dalam penelitian tidak melibatkan uji reliabilitas karena instrumen yang digunakan bukan disusun oleh peneliti sendiri, melainkan merupakan kuesioner milik Purwaningrum (2017) yang berkaitan dengan gambaran perilaku *personal hygiene* saat menstruasi Di SMP Putri Cahaya Medan Tahun 2025. Sebelum digunakan, peneliti telah memperoleh izin dari pemilik kuesioner tersebut.

4.7 Kerangka operasional

Kerangka operasional pada penelitian ini berperan dalam menunjukkan langkah-langkah kerja peneliti secara sistematis, yang menjelaskan tahapan dalam studi mengenai gambaran perilaku personal hygiene saat menstruasi Di SMP Putri Cahaya Medan Tahun 2025

Bagan 4.1 Kerangka Operasional Gambaran Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi Di SMP Putri Cahaya Medan Tahun 2025



4.8 Analisa data

Analisis data memiliki peranan sangat penting dalam mewujudkan tujuan utama penelitian, yaitu untuk memperoleh jawaban atas pertanyaan-pertanyaan yang diajukan oleh peneliti mengenai fenomena yang menjadi fokus kajian. (Nursalam,2020)

Dalam proposal ini, digunakan analisis deskriptif untuk memperoleh gambaran perilaku *personal hygiene* saat menstruasi pada siswi di SMP Putri Cahaya Medan Tahun 2025. Data yang dikumpulkan melalui kuesioner dianalisis dengan bantuan komputer melalui beberapa tahapan sebagai berikut.

1) Editing

Setelah responden selesai mengisi kuesioner, peneliti akan melakukan pemeriksaan guna memastikan bahwa semua pertanyaan telah dijawab secara menyeluruh. Jika ditemukan bagian yang belum terisi, kuesioner akan dikembalikan kepada responden untuk dilengkapi kembali. (Nursalam,2020)
Peneliti memeriksa data yang sudah terkumpul diperiksa dengan teliti.

2) Coding

Proses ini melibatkan konversi data kualitatif berupa huruf atau teks menjadi bentuk numerik. Setelah itu, peneliti memberikan kode pada data yang telah diperoleh guna memudahkan pengelolaan serta analisis selanjutnya. Tahapan ini sangat krusial, karena pengolahan dan analisis data bergantung pada keakuratan proses pengkodean tersebut. (Nursalam,2020). Peneliti memberikan setiap jawaban responden berdasarkan kode angka untuk setiap pilihan pada kuesioner

3) *scoring*

Proses penilaian ini dilakukan dengan cara memberikan nilai kepada masing-masing responden berdasarkan butir-butir pernyataan yang telah disusun oleh peneliti. (Nursalam,2020). Peneliti menentukan skala penilaian, memberikan skor setiap jawaban

4) *Tabulating*

Tabulasi adalah langkah menyusun dengan menyajikan hasil perhitungan dalam tabel, lalu dilakukan dianalisis berdasarkan persentase serta respons dari responden, dengan bantuan perangkat lunak komputer dalam mengolah data tersebut. (Nursalam,2020). Analisa univariat digunakan untuk memperjelas data demografi seperti variabel Personal Hygiene Saat Menstruasi tentang mengidentifikasi usia dan kelas

4.9 Etika Penelitian

Etika dalam penelitian berperan penting dalam membantu peneliti secara kritis aspek moral terkait subjek penelitian. Selain itu, etika juga berkontribusi dalam merumuskan pedoman dan norma-norma etis yang kokoh, seiring dengan dinamika dan perkembangan dalam proses penelitian. Dalam studi yang melibatkan manusia sebagai subjek, peneliti wajib memahami serta menghormati hak-hak dasar individu. Oleh karena itu, etika penelitian merupakan elemen yang tidak dapat dipisahkan dari keseluruhan proses penelitian.

Menurut Polit & Beck (2018) etik merupakan kumpulan nilai-nilai normatif yang menjadi pedoman dalam pedoman dalam pelaksanaan penelitian, yang

mencerminkan tanggung jawab profesional, hukum, dan sosial dari peneliti.

Adapun prinsip utama yang menjadi dasar dalam etika penelitian meliputi:

- 1) *Beneficence* merupakan prinsip etis yang mengharuskan peneliti untuk meminimalkan potensi risiko serta mengoptimalkan manfaat dari pelaksanaan penelitian. Oleh karena itu, peneliti perlu meimbang secara hati-hati berbagai kemungkinan dampak, baik yang bersifat negatif maupun positif.
- 2) Prinsip *respect for human dignity* menekankan pentingnya penghargaan terhadap hak setiap individu dalam menentukan pilihan hidupnya sendiri serta kebebasan untuk menyampaikan pandangan atau pendapatnya.
- 3) *Justice* merupakan prinsip etis yang mencakup penghargaan terhadap hak individu dalam membuat keputusan atas dirinya sendiri serta hak untuk menyampaikan pendapat atau perasaannya.
- 4) *Informed consent* merupakan persetujuan yang diperoleh dari partisipan setelah mereka menerima penjelasan lengkap mengenai penelitian dan sebelum proses penelitian dimulai, sebagai bentuk kesepakatan antara peneliti dan responden
- 5) *Anonymity* merupakan upaya menjaga kerahasiaan identitas partisipan dalam penelitian dengan memberikan kode pada lembar data dan hasil penelitian, serta menghindari percantuman nama responden pada kuesioner atau instrumen pengumpulan data yang digunakan.



- 6) Confidentiality (kerahasiaan) merujuk pada komitmen untuk menjaga privasi seluruh informasi dalam penelitian, termasuk data dan isu-isu terkait lainnya.

Peneliti telah lulus etik dari komisi penelitian Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan dengan nomor:107/KEPK-SE/PE-DT/VII/2025

STIKES SANTA ELISABETH MEDAN

BAB 5**HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN****5.1 Gambaran Lokasi Penelitian**

SMP Cahaya Medan terletak di Jalan Hayam Wuruk No. 11, Medan, tepatnya di Kelurahan Petisah Hulu, Kecamatan Medan Baru, Kota Medan, Sumatera Utara. Sekolah ini berada di bawah pengelolaan Yayasan Seri Amal, sebuah lembaga swasta yang dimiliki oleh Kongregasi Suster Santo Yosef Medan.

SMP Swasta Putri Cahaya Medan memiliki berbagai fasilitas yang menunjang kegiatan belajar mengajar, seperti akses internet berkecepatan tinggi, serta sumber listrik dari PLN. Selain itu, sekolah ini juga memiliki ruang kelas yang nyaman dan lengkap dengan perlengkapan belajar mengajar yang memadai.

SMP Putri Cahaya Medan mempunyai beragam fasilitas serta sarana pendukung lainnya dalam mendukung aktifitas pembelajaran maupun nonakademik. Fasilitas yang tersedia antara lain: lapangan olahraga yang mencakup lapangan basket dan lapangan futsal, UKS (Unit Kesehatan Sekolah), aula, serta asrama putri. Untuk mendukung pengembangan minat dan bakat siswa, sekolah ini juga menawarkan beragam kegiatan ekstrakurikuler, seperti: basket, bina iman, desain grafis, English Club, futsal, marching band, musik tradisional, paduan suara, dan tari.

Visi SMP Putri Cahaya Medan

Terwujudnya Pendidikan yang bermutu Tinggi dan Pembinaan yang terintegrasi dengan Pemberdayaan Siswa dan Guru sebagai Citra Allah yang mampu Mengembangkan Pribadi lewat Ajaran yang Berlandaskan Iman dan Moral Katolik.

Misi SMP Putri Cahaya Medan

- 1) Melaksanakan pembelajaran dan bimbingan ilmu yang bermutu tinggi sesuai dengan Kurikulum dan PAIKEM
- 2) Melaksanakan bimbingan dan pembinaan secara intensif
- 3) Meningkatkan SDM guru melalui berbagai pelatihan, penataran dan studi banding.
- 4) Menciptakan suasana sekolah yang kondusif
- 5) Mengefektifkan pemakaian sarana belajar, laboratorium dan perpustakaan
- 6) Mempromosikan kepekaan terhadap kelestarian lingkungan
- 7) Mempersiapkan siswa untuk melanjutkan ke Perguruan Tinggi favorit

5.2 Hasil Penelitian**5.2.1 Responden Personal Hygiene Saat Menstruasi Di SMP Putri Cahaya Medan****Tabel 5.1 Distribusi frekuensi data Responden Personal Hygiene Saat Menstruasi Di SMP Putri Cahaya Medan Tahun 2025**

Responden Personal Hygiene Saat Menstruasi Di SMP Putri Cahaya Medan	F	%
Baik	1	3.1
Cukup	31	96.9
Total	32	100.0

Berdasarkan tabel diatas dapat diperoleh bahwa Responden Personal Hygiene Saat Menstruasi Di SMP Putri Cahaya Medan yang berperilaku baik sebanyak 1 orang (3.1) berperilaku cukup 31 orang (96.9)

5.3 Pembahasan

5.3.1 Responden Personal Hygiene Saat Menstruasi Di SMP Putri Cahaya Medan

Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar responden memiliki perilaku personal hygiene saat menstruasi dalam kategori cukup dan baik. Hal ini menunjukkan bahwa remaja putri sudah memiliki kesadaran mengenai pentingnya menjaga kebersihan selama menstruasi, namun praktik yang dilakukan belum sepenuhnya sesuai dengan standar kesehatan reproduksi.

Responden dengan perilaku personal hygiene kategori **baik** 1 orang (3,1%) menunjukkan bahwa mereka sudah terbiasa melakukan praktik yang sesuai anjuran kesehatan, seperti mengganti pembalut setiap 3–4 jam, mencuci tangan sebelum dan sesudah mengganti pembalut, membersihkan area genital dengan benar (dari arah depan ke belakang), serta menjaga kebersihan pakaian dalam. Perilaku ini sejalan dengan hasil penelitian Yuliani & Hidayah (2022) yang menyatakan bahwa pengetahuan yang baik akan berdampak langsung pada penerapan personal hygiene yang tepat selama menstruasi.

Sementara itu, responden dengan perilaku personal hygiene kategori **cukup** 31 orang (96,9 %) umumnya sudah mengetahui cara menjaga kebersihan saat menstruasi, tetapi pelaksanaannya belum optimal. Contohnya, beberapa responden tidak selalu mengganti pembalut sesuai waktu yang dianjurkan, masih

menggunakan air yang kurang bersih untuk membasuh area genital, atau lupa mencuci tangan sebelum mengganti pembalut. Kondisi ini dapat dipengaruhi oleh keterbatasan pengetahuan, fasilitas yang tidak memadai, atau masih adanya rasa malas dan sikap kurang konsisten dalam menerapkan kebersihan.

Menurut Wahyuni (2021), perilaku personal hygiene menstruasi dipengaruhi oleh faktor internal (pengetahuan, sikap, usia) dan eksternal (dukungan orang tua, guru, serta akses informasi). Oleh karena itu, meskipun sebagian responden sudah masuk kategori baik, masih diperlukan upaya peningkatan perilaku agar responden dengan kategori cukup dapat meningkat ke kategori baik melalui edukasi berulang dan pembiasaan praktik sehari-hari.

Perilaku personal hygiene saat menstruasi sangat dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan, sikap, serta kebiasaan sehari-hari. Responden yang menunjukkan perilaku baik umumnya telah mendapatkan informasi dari guru, orang tua, maupun media mengenai cara menjaga kebersihan diri saat menstruasi, seperti mengganti pembalut secara teratur, membersihkan area genital dengan benar, serta menjaga kebersihan pakaian dalam. Hal ini sesuai dengan pendapat Yuliani & Hidayah (2022) yang menyatakan bahwa pengetahuan yang memadai akan berdampak positif pada perilaku remaja dalam menjaga kebersihan menstruasi.

Selain itu, faktor usia juga berperan penting. Responden dengan usia lebih muda, khususnya 12–13 tahun, cenderung belum memiliki pengalaman yang cukup sehingga masih bingung dalam mengelola kebersihan diri saat menstruasi. Sebaliknya, responden dengan usia lebih tua relatif menunjukkan perilaku yang



lebih baik karena telah terbiasa menghadapi menstruasi dan memiliki akses informasi yang lebih luas.

STIKES SANTA ELISABETH MEDAN

BAB 6**SIMPULAN DAN SARAN****6.1 Simpulan**

Hasil penelitian dengan jumlah sampel 32 orang yang dilakukan pada kelas VII di SMP Putri Cahaya Medan Tahun 2025

1. Gambaran perilaku personal hygiene saat menstruasi mayoritas Cukup sebanyak 31 orang (96,9%)

6.2 Saran

Hasil penelitian dengan jumlah sampel sebanyak 32 orang diperoleh dari hasil gambaran perilaku personal hygiene saat menstruasi di SMP Putri Cahaya Medan Tahun 2025. Maka dapat disarankan sebagai berikut :

1. Bagi Responden

Sebagai dasar bahan untuk pendidikan kesehatan mengenai personal hygiene saat menstruasi pada anak – anak SMP terutama pada kaum perempuan.

2. Bagi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi informasi dan bahan untuk kesehatan bagi kaum perempuan tentang personal hygiene saat menstruasi

3. Bagi peneliti selanjutnya

Dari hasil penelitian ini, diharapkan bagi peneliti selanjutnya tentang hubungan Perilaku personal hygiene saat menstruasi pada remaja SMP

DAFTAR PUSTAKA

- Alfi, natasya raisha, Oswati Hasanah, and Misrawati. 2022. "Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia Indonesian Scientific Health Journal gambaran perilaku personal hygiene pada remaja saat menstruasi di masa new normal di kota pekanbaru Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Riau Dosen Fakultas Keperawatan Universitas." *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia* 7 (2): 61–72.
- Dahlan, Dahniar. 2021. "Prilaku Personal Hygiene Remaja Putri Pada Saat Menstruasi." *Journal of Health Quality Development* 1 (2): 109–15. <https://doi.org/10.51577/jhqd.v1i2.362>.
- Hesty, Hesty, and Nurfitriani Nurfitriani. 2023. "Edukasi Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Siswi SMP Negeri 25 Kota Jambi." *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)* 5 (1): 24. <https://doi.org/10.36565/jak.v5i1.398>.
- Ilmu, Jurnal, Kesehatan Mulia, Madani Yogyakarta, Print Issn, Online Issn, and Jurnal Homepage. 2024. "yogyakarta description of behavioral regarding genetal hygiene during menstruation in adolescent girls of the jogokariyan mosqueyogyakarta Petunjuk Pertama Bahwa Mekanisme Reproduksi Reproduksi Anak Perempuan Menjadi Matang Adalah Datangnya Haid . Inf Ada" V (1).
- Kurniawan, Yehezkiel Steven, Krisfian Tata Aneka Priyangga, Philip Anggo Krisbiantoro, and Arif Cahyo Imawan. 2021. "Open Access Open Access." *Journal of Multidiciplinary Applied Natural Science* 1 (1): 1–12.
- Pandelaki, Lingkan G. E. K., Sefti Rompas, and Hendro Bidjuni. 2020. "Hubungan Personal Hygiene Saat Menstruasi Dengan Kejadian Pruritus Vulvae Pada Remaja Di Sma Negeri 7 Manado." *Jurnal Keperawatan* 8 (1): 68. <https://doi.org/10.35790/jkp.v8i1.28413>.
- Putri, Nicky Antika, and Ajeng Setianingsih. 2016. "Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Terhadap Perilaku Personal Hygiene Mentruasi." *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat* 5: 15–23.
- Sari Anita, Dahlan, Tuhumury Nicodemus August Ralph, Prayitno Yudi, Siegers Hendry Willem, Supiyanto, and Werdhani Sri Anastasia. 2023. *Dasar-Dasar Metodologi Penelitian*. Jayapura: CV.Angkasa Pelangi.
- Suryani, Linda. 2019. "Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku remaja tentang personal hygiene pada saat menstruasi di SMP Putri Negeri 12 kota pekanbaru." *JOMIS (Journal Of Midwifery Science)* 3 (2): 68–79.
- Wahyudi, A., C. Asmoro, and I. Suarilah. 2018. "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Personal Hygiene Saat Menstruasi." *Jurnal Kesehatan*

Manarang 4 (2): 104–13.

Nursalam. (2020). Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis Nursalam. Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis

Villasari, A. (2021). Fisiologi Menstruasi. In Strada Press, <https://stradapress.org/index.php/ebook/catalog/download/22/19/74/1?inline=1>

Susanti, D., & Lutfiyati, A. (2020). Hubungan pengetahuan remaja putri dengan perilaku personal hygiene saat menstruasi di SMP N 1 Gamping Sleman Yogyakarta. Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia. Retrieved from <https://www.researchgate.net/publication/381623081>

Wahyuni, S. (2021). Hubungan usia dengan perilaku personal hygiene menstruasi pada remaja putri. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 9(1), 45–52.

Yuliani, R., & Hidayah, N. (2022). Analisis perilaku personal hygiene menstruasi pada remaja putri di asrama sekolah. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 10(2), 87–95.

Lestari, D. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Personal Hygiene Remaja Putri Saat Menstruasi. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 13(1), 33–41.

Putri, A., Rahmawati, N., & Sari, Y. (2021). Faktor yang mempengaruhi perilaku hygiene menstruasi pada remaja. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 9(2), 112–120

Laswini, I. W., & Nancy, A. (2022). *Pengetahuan, Sikap, dan Sumber Informasi dengan Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Remaja Putri*. SIMFISIS: Jurnal Kebidanan Indonesia, 2(1).

Silvia, I., & Sulistyoningtyas, S. (2023). *Hubungan pengetahuan remaja dengan personal hygiene saat menstruasi pada remaja putri*. Dalam Prosiding Seminar Nasional Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat LPPM Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta, Vol. 1, hlm. 511–516.

Mahendika, D. (2023). Personal hygiene dan prestasi belajar. Widina Media Utama. <https://repository.penerbitwidina.com/media/publications/563804-personal-hygiene-dan-prestasi-belajar-ti-3445a8ac.pdf>

Astuti, Y., & Anggarawati, T. (2020). Efektivitas pendidikan kesehatan terhadap peningkatan pengetahuan dan perilaku personal hygiene saat menstruasi. *Indonesia Jurnal Perawat*, 5(2), 36. <https://doi.org/10.26751/ijp.v5i2.1351>



LAMPIRAN



LEMBAR KONSULTASI



Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

Buku Bimbingan Proposal dan Skripsi Prodi D3 Keperawatan
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan



PROPOSAL

Nama Mahasiswa : Ciara Octavia Br Holang
NIM : 012022006
Judul : Gambaran perilaku Personal Hygiene saat Menstruasi Di SMP Putri Cahaya Medan Tahun 2023
Nama Pembimbing I : Rosmavi Lumban Gaol, S.kep., Ns. M.kep
Nama Pembimbing II : India Hizkia P. S.kep., Ns. M.kep
Nama Pembimbing III : Magda Siringo-ringo, SST, M.kes

NO	HARI/ TANGGAL	PEMBIMBING	PEMBAHASAN	PARAF	
				P1/P2/P3	TT
1.	9 Februari 2025 Jumat	Rosmavi Lumban Gaol, S.kep., Ns. M.kep	Konsul Judul	PS	
2.	10 Februari 2025 Senin	Rosmavi Lumban Gaol, S.kep., Ns. M.kep	Konsul Judul	PS	

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan






Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

3.	14 Februari 2025 Jumat	Rusmaulii Lumban gaoli S.kep., NS. M.kep	Konsul Bab I Memakai Mskks dan sw+IH	PI	
4.	18 Februari 2025 Selasa	Rusmaulii Lumban gaoli S.kep., NS. M.kep	Konsul Bab I dan 2	PI	
5.	24 Februari 2025 Senin	Rusmaulii Lumban gaoli S.kep., NS. M.kep	Konsul Bab 1-3	PI	
6.					

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan



 Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

12.	24 Maret 2025 Senin	Magda silitno- fitebo-sst, m. kes	Konsul Bab 2 dan 3	P.III	
13.	27 Maret Kamis	Magda silitno- fitebo-sst, m. kes	Konsul Bab 2 dan 3 dan acc	P.III	
14.					

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

CS Dipindai dengan CamScanner



PENGAJUAN JUDUL



SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes)
SANTA ELISABETH MEDAN

Jl. Bunga Terumpet No. 118, Kel. Sempakata, Kec. Medan Selayang
Telp. 061-8214020, Fax. 061-8225509 Medan - 20131

E-mail: stikes_elisabeth@yahoo.co.id Website: www.stikeselisabethmedan.ac.id


PENGAJUAN JUDUL PROPOSAL

JUDUL PROPOSAL : Gambaran Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi
Di SMP Putri Cahaya Medan Tahun 2025


Nama Mahasiswa : Ciara Octavia Br Holang
NIM : 012022006
Program Studi : D3 Keperawatan STIKes Santa Elisabeth Medan

Medan, 02 Maret 2025

Menyetujui,
Ketua Program Studi D3 Keperawatan



(Indra Hizkia P, S.Kep.,Ns.,M.Kep)

Mahasiswa


(Ciara Octavia)




SURAT USULAN JUDUL

 **SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes)
SANTA ELISABETH MEDAN**
Jl. Bunga Terompet No. 118, Kel. Serampaketa, Kec. Medan Lelayang
Telp. 061-8214026, Fax. 061-8275509 Medan - 20111
E-mail: stikes_elisabeth@yahoo.co.id Website: www.stikeselisabethmedan.ac.id


USULAN JUDUL SKRIPSI DAN TIM PEMBIMBING

1. Nama Mahasiswa : Clara Octavia Br Hotang
2. NIM : 012022006
3. Program Studi : D3 Keperawatan STIKes Santa Elisabeth Medan.
4. Judul : Gambaran Perilaku Personal Hygiene
Saat Menstruasi Di SMP Purni Cahaya Medan
Tahun 2025
5. Tim Pembimbing :

Jabatan	Nama	Kesediaan
Pembimbing	<u>Rusmauli Lumban Gaol, S.Kep., Ns., M.Kep.</u>	

6. Rekomendasi :
a. Dapat diterima judul: Gambaran Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi,
Di SMP Purni Cahaya Medan Tahun 2025

Yang tercantum dalam usulan Judul diatas:
b. Lokasi penelitian dapat diterima atau dapat diganti dengan pertimbangan obyektif.
c. Judul dapat disempurnakan berdasarkan pertimbangan ilmiah.
d. Tim Pembimbing dan mahasiswa diwajibkan menggunakan buku panduan penulisan Proposal penelitian dan skripsi, dan ketentuan khusus tentang Skripsi yang terlampir dalam surat ini.

Medan, 08 Maret 2025
Ketua Program Studi D3 Keperawatan

(Indra Hizkia P. S. Kep., Ns., M. Kep.)

CS Dipindai dengan CamScanner



SURAT PERMOHONAN SURVEY AWAL



SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
SANTA ELISABETH MEDAN

Jl. Bunga Terompet No. 118, Kel. Sempakata, Kec. Medan Selayang
Telp. 061-8214020, Fax. 061-8225509, Whatsapp : 0813 7678 2565 Medan - 20131
E-mail: stikes_elisabeth@yahoo.co.id Website: www.stikeselisabethmedan.ac.id

Medan, 06 Maret 2025

Nomor: 367/STIKes/SMP-Penelitian/III/2025

Lamp. :-

Hal : Permohonan Izin Pengambilan Data Awal Penelitian

Kepada Yth.:
Kepala Sekolah SMP Putri Cahaya Medan
di-
Tempat.


Dengan hormat,

Dalam rangka penyelesaian studi pada Program Studi D3 Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan, melalui surat ini kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan izin pengambilan data awal bagi mahasiswa tersebut. Adapun nama mahasiswa dan judul proposal, adalah:

NO	NAMA	NIM	JUDUL
1	Clara Octavia Br Hotang	012022006	Gambaran Perilaku <i>Personal Hygiene</i> Saat Menstruasi Dengan Terjadinya <i>Pruritus Vulva</i> Di SMP Putri Cahaya Medan Tahun 2025
2	Meilin Angelia Simarmata	012022020	Gambaran Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang Pencegahan Kejadian <i>Anemia</i> Di SMP Putri Cahaya Medan Tahun 2025
3	Rosyanna C. E. Sihaloho	012022027	Gambaran Pengetahuan Tentang Sadari Kanker Payudara Pada Siswi Di SMP Putri Cahaya Medan Tahun 2025

Demikian hal ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik kami ucapkan terimakasih.

Hormat kami,
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
Santa Elisabeth Medan


Mestiana Br. Karo, M.Kep., DNSc
Ketua

Tembusan:
1. Mahasiswa yang bersangkutan
2. Arsip



BALASAN SURAT SURVEY AWAL



PERGURUAN KATOLIK YAYASAN SERI AMAL SMP SWASTA PUTRI CAHAYA

Jln. Hayam Wuruk No. 11 Medan, Kec : Medan Baru, Telp. (061) 4513285
website : www.seriamal.org, fax : (061) 4558884, Kode Pos 20153

No : 84/SMP.PC/III/2025
Lamp :
Hal : Izin Pengambilan Data Awal Penelitian

Kepada Yth.
Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
Santa Elisabeth Medan
Di
Tempat

Dengan hormat,

Sehubungan dengan surat edaran dari Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan, nomor : 367/STIKes/SMP-Penelitian/III/2025, Tanggal 06 Maret 2025, Pertihal : Permohonan Izin Pengambilan Data Awal Penelitian, maka dengan ini kami menyetujui sekaligus memberikan izin kepada :

No	Nama	NIM	JUDUL
1	Clara Octavia Br Hotang	012022006	Gambaran Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi dengan terjadinya Pruritus Vulva di SMP Swasta Putri Cahaya Medan, Tahun 2025
2	Meilin Angelia Simarmata	012022020	Gambaran Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang Pencegahan Kejadian Anemia di SMP Swasta Putri Cahaya Medan, Tahun 2025
3	Rosyanna C.E. Sihaloho	012022027	Gambaran Pengetahuan Tentang Sadari Kanker Payudara pada siswi di SMP Swasta Putri Cahaya Medan, Tahun 2025

nama – nama di atas untuk pengambilan data siswa/i kelas kelas 7, 8 dan 9 SMP Swasta Putri Cahaya oleh Mahasiswi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan pada hari Rabu 12 Maret 2025, Pukul 11.00 Wib untuk keperluan Judul Proposal.

Demikian kami sampaikan. Atas perhatian dan kerjasama yang baik, kami ucapkan terima kasih.

Medan, 12 Maret 2025
Kepala Sekolah

RAMAULI GULTOM, S.Pd.



LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Kepada Yth,

Calon responden Penelitian

Di

SMP Putri Cahaya Medan

Dengan hormat,

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Clara Octavia Br Hotang

NIM : 012022006

Alamat : JL. Bunga Terompet No. 118 Sempakata Kec. Medan Selayang

Mahasiswa Program Studi Diploma Keperawatan sedang melakukan

penelitian dengan judul “Gambaran Perilaku Hygiene Saat Menstruasi di SMP Putri Cahaya Medan Tahun 2025. Peneliti ini tidak menimbulkan akibat yang merugikan bagi anda sebagai responden, kerahasiaan semua informasi yang diberikan akan dijaga dan hanya di gunakan untuk kepentingan penelitian.

Apabila anda bersedia menjadi responden. Saya memohon kesediaanya untuk mendatangi persetujuan dan menjawab pernyataan serta melakukan tindakan sesuai dengan petunjuk yang ada. Atas perhatian dan kesediaanya menjadi responden saya mengucapkan terima kasih.

Hormat Saya,

Peneliti

(Clara Octavia Br Hotang)



LEMBAR KUESIONER PERSONAL HYGIENE SAAT MENSTRUASI

Nama:

Kelas:

Petunjuk Pengisian

- a. Jawablah pertanyaan dibawah ini
- b. Beri tanda cheklist (√) pada jawaban dibawah ini
- c. Pilhan jawaban terdiri dari 5 alternatif jawaban, antara lain:

Sangat Tidak Setuju: 1

Tidak Setuju: 2

Cukup Setuju: 3

Setuju : 4

Sangat setuju:5

No	Pertanyaan	Sangat tidak setuju	Tidak setuju	Cukup setuju	Setuju	Sangat setuju
1	Saya mengganti pembalut 2 kali sehari 8					
2	Jika tidak ada pembalut bisa menggunakan kain					
3	Pembalut yang baik adalah pembalut yang dapat menyerap darah menstruasi dan menjaga organ kewanitaan tetap kering					
4	Kebiasaan mandi saat menstruasi bisa kurang 2 kali sehari					
5	Saya tetap keramas 2					



	hari sekali pada saat menstruasi					
6	Saya membersihkan rambut kepala dan kemaluan dengan air bersih					
7	Kain bisa digunakan kembali dengan syarat harus dicuci dengan bersih dengan menggunakan air dingin dan dijemur pada sinar matahari					
8	Saya selalu mencuci pembalut terlebih dahulu sebelum dibuang					
9	Saya membiarkan rambut kepala berminyak					
10	Saya mengganti pembalut hanya setelah mandi					
11	Saya selalu menggunakan pembersih kewanitaan pada saat membersihkan kelamin untuk menghindar bau tidak sedap					
12	Saya membersihkan organ kewanitaan hanya saat mandi saja					
13	Saya membersihkan celana dalam yang terkena darah haid dengan direndam air hangat dan detergen					
14	Saya menghindari pemakaian sabun pembersih kewanitaan					
15	Celana dalam yang baik adalah terbuat dari bahan katun dan tidak ketat					
16	Saya mengganti					



	pembalut saat selesai mandi, BAB, dan BAK					
17	Saya membersihkan alat kelamin dengan menggunakan air yang ditampung dalam ember					
18	Saya lebih memilih membersihkan alat kelamin dari arah depan ke belakang					
19	Menjaga kebersihan daerah kelamin salah satu yaitu mencukur bulu kemaluan					
20	Saya mengeringkan kemaluan dengan menggunakan handuk bersih dan tisu setelah BAB dan BAK, agar celana dalam tetap kering					
21	Saya lebih memilih menggunakan celana dalam yang ketat					
22	Saya mengganti celana dalam 2 kali sehari saat menstruasi					



SURAT LAYAK ETIK



**STIKes SANTA ELISABETH MEDAN
KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN**

Jl. Bunga Terompet No. 118, Kel. Sempakata, Kec. Medan Selayang

Telp. 061-8214020, Fax. 061-8225509 Medan - 20131

E-mail: stikes_elisabeth@yahoo.co.id Website: www.stikeselisabethmedan.ac.id

KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SANTA ELISABETH MEDAN

KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION
"ETHICAL EXEMPTION"
No. 107/KEPK-SE/PE-DT/VII/2025

Protokol penelitian yang diusulkan oleh:
The research protocol proposed by

Peneliti Utama : Clara Octavia Br Hotang
Principal In Investigator

Nama Institusi : Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan
Name of the Institution

Dengan Judul:
Title

"Gambaran Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi Di SMP Putri Cahaya Medan Tahun 2025"

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan Layak Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 01 Juli 2025 sampai dengan tanggal 01 Juli 2026.

This declaration of ethics applies during the period July 01, 2025 until July 01, 2026.

July 01, 2025
Chairperson,

Mestiana Br. Karo, M.Kep. DNSc.



SURAT IZIN PENELITIAN



SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
SANTA ELISABETH MEDAN

Jl. Bunga Terompet No. 118, Kel. Sempakata, Kec. Medan Selayang
Telp. 061-8214020, Fax. 061-8225509, Whatsapp : 0813 7678 2565 Medan - 20131
E-mail: stikes_elisabeth@yahoo.co.id Website: www.stikeselisabethmedan.ac.id

Medan, 01 Juli 2025

Nomor : 862/STIKes/SMP-Penelitian/VII/2025
Lamp. :-
Hal : Permohonan Ijin Penelitian

Kepada Yth.:
Kepala Sekolah SMP Putri Cahaya Medan
di-
Tempat.

Dengan hormat,

Sehubungan dengan penyelesaian studi pada Prodi D3 Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan, melalui surat ini kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan ijin penelitian bagi mahasiswa tersebut di bawah ini, yaitu:

No	Nama	NIM	Judul
1	Clara Octavia Br Hotang	012022006	Gambaran Perilaku Personal <i>Hygiene</i> Saat Menstruasi Di SMP Putri Cahaya Medan Tahun 2025

Demikian hal ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik kami ucapkan terimakasih.

Hormat Kami,
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
Santa Elisabeth Medan



Meatriana Br Karo, M.Kep., DNSc
Ketua

Tembusan:
1. Mahasiswa yang bersangkutan
2. Arsip



SURAT BALASAN PENELITIAN



PERGURUAN KATOLIK YAYASAN SERI AMAL
SMP SWASTA PUTRI CAHAYA

Jln.Hayam Wuruk No.11 Medan, Kcc : Medan Baru, Akreditasi : A , NPSN : 10211027,
gmail : smpputricahaya@gmail.com, website : www.smpputricahaya.sch.id, Kode Pos 20153

No : 251/SMP.PC/VII/2025
Lamp :
Hal : Ijin Penelitian

Kepada Yth.
Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
Santa Elisabeth Medan
Di
Tempat

Dengan hormat,

Sehubungan dengan surat edaran dari Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan, nomor : 862/STIKes/SMP-Penelitian/VII/2025, Tanggal 01 Juli 2025, Perihal : *Permohonan Ijin Penelitian*, maka dengan ini kami hadapkan Peneliti / Mahasiswa tersebut untuk dibantu dalam pelaksanaan penelitian. Adapun nama Peneliti / Mahasiswa yang akan melaksanakan Penelitian adalah sebagai berikut :

Nama : **Clara Octavia Br. Hotang**
NIM : 012022006
Institusi : Ilmu Keperawatan Stikes Santa Elisabeth Medan
Judul : *Gambaran Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi di SMP Swasta Putri Cahaya Medan Tahun 2025.*

Perlu kami sampaikan Surat Ijin Penelitian ini berlaku sampai dengan penelitian selesai dilaksanakan.

Demikian kami sampaikan. Atas perhatian dan kerjasama yang baik, kami ucapkan terima kasih.

Medan, 4 Juli 2025
Kepala Sekolah

RAMAULI GULTOM, S.Pd.

**MASTER DATA RESPONDEN PERSONAL HYGIENE DI SMP
PUTRI CAHAYA MEDAN**

NO	Responden	JK	Usia	P1	P2	P3	P4
1	R1	P	12	2	3	3	2
2	R2	P	12	5	4	5	3
3	R3	P	12	2	3	3	3
4	R4	P	12	4	3	4	1
5	R5	P	12	2	1	4	1
6	R6	P	12	3	2	5	2
7	R7	P	12	4	1	3	4
8	R8	P	12	1	3	5	3
9	R9	P	12	1	2	4	1
10	R10	P	12	3	2	5	1
11	R11	P	13	2	3	4	1
12	R12	P	13	3	2	3	3
13	R13	P	13	2	3	4	3
14	R14	P	13	3	3	5	2
15	R15	P	13	4	2	4	1
16	R16	P	13	2	4	3	3
17	R17	P	13	3	1	5	2
18	R18	P	13	3	3	5	1
19	R19	P	13	3	3	4	2
20	R20	P	13	2	1	3	2
21	R21	P	13	5	4	4	2
22	R22	P	13	1	2	4	2
23	R23	P	13	3	1	4	1
24	R24	P	13	4	2	5	4
25	R25	P	13	2	4	3	2
26	R26	P	13	2	1	1	1
27	R27	P	13	1	2	4	1
28	R28	P	13	4	3	3	2
29	R29	P	13	4	3	3	2
30	R30	P	13	1	3	3	3
31	R31	P	13	2	1	1	3
32	R32	P	13	4	3	3	2



P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12
4	4	3	3	2	1	3	2
3	5	4	5	2	3	3	4
2	3	4	5	2	2	3	3
3	4	4	4	2	2	3	2
1	3	1	3	2	3	2	3
4	5	1	5	2	5	3	3
5	5	4	2	3	2	2	4
3	5	2	1	4	2	1	3
4	4	2	4	2	1	3	1
5	5	4	5	1	2	3	2
1	3	3	3	1	2	4	2
3	3	2	3	2	2	3	2
4	5	4	5	1	2	2	3
5	5	2	5	1	2	4	2
4	4	4	4	2	2	3	2
2	5	4	5	1	2	3	2
2	5	2	5	2	3	2	3
4	5	3	3	1	1	2	1
5	5	4	5	3	1	5	1
3	4	3	5	5	2	4	2
4	4	4	4	2	2	4	2
3	5	2	3	2	1	4	2
5	5	2	5	1	2	3	2
4	5	3	5	1	2	4	1
4	4	3	5	2	1	3	1
4	5	2	4	1	1	3	1
4	5	2	3	2	1	3	1
4	4	3	5	2	2	3	2
4	4	3	4	2	2	3	2
3	5	2	1	3	2	2	4
3	4	3	5	2	1	3	1
4	4	3	5	2	2	3	2



P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	TOTAL
3	2	4	3	2	3	2	3	1	2	56
3	2	4	3	4	4	4	3	3	5	81
5	3	4	3	3	3	4	4	1	4	69
3	2	4	2	4	4	4	4	1	4	68
4	4	5	3	3	5	5	4	1	2	62
3	1	4	3	4	3	4	2	1	4	69
3	1	5	1	3	2	3	3	2	3	65
1	1	4	5	4	5	2	3	3	1	62
4	2	5	3	3	4	3	4	2	2	61
5	2	5	3	3	3	4	4	1	5	73
3	3	4	2	2	3	4	4	4	3	61
4	4	4	2	2	4	4	4	2	4	65
2	2	4	4	4	3	5	5	1	3	71
4	2	3	4	2	4	3	3	2	4	70
3	2	4	2	3	4	3	3	1	4	65
2	2	4	3	2	3	4	5	1	3	65
2	3	4	2	5	5	1	3	1	3	64
3	2	5	2	4	2	3	2	3	3	61
3	1	2	2	1	2	2	3	1	3	61
4	2	3	1	3	3	3	4	3	3	65
4	2	4	4	4	4	2	3	2	3	73
3	2	4	4	3	3	2	2	1	2	57
4	2	4	3	3	4	4	5	2	2	67
3	2	4	4	4	4	1	3	2	3	70
3	2	5	4	2	3	2	3	1	2	61
5	2	2	4	1	4	3	5	5	1	58
4	2	5	3	3	4	3	4	2	2	61
4	2	3	3	5	4	3	4	1	4	70
4	2	3	3	5	4	3	4	1	4	69
5	1	4	5	2	5	5	5	3	2	69
3	2	2	1	3	3	4	3	2	2	54
4	2	3	3	5	4	3	4	1	4	70



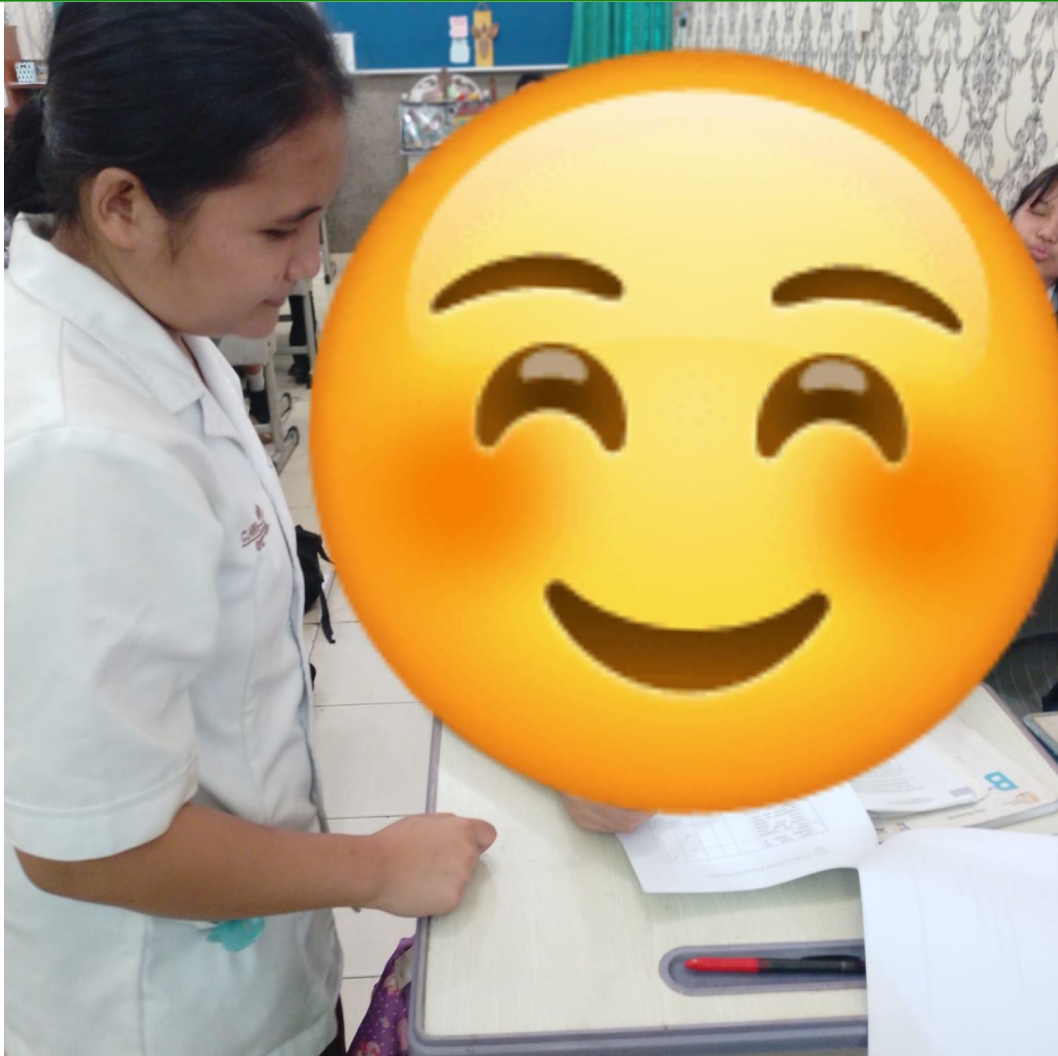
**HASIL RESPONDEN PERSONAL HYGIENE SAAT
MENSTRUAS DI SMP PUTRI CAHAYA MEDAN**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	BAIK	1	3.1	3.1	3.1
	CUKUP	31	96.9	96.9	100.0
	Total	32	100.0	100.0	

STIKES SANTA ELISABETH MEDAN



STIKES SAI



STIKES SAI