

HUBUNGAN PERSEPSI DUKUNGAN SOSIAL DENGAN PERILAKU PERSONAL HYGIENE SAAT MENSTRUASI PADA REMAJA AWAL DI SMPI AL-MUNIR BEKASI

Diani Yuliawati^{1*}, Tatag Mulyanto²

¹⁻²Program Studi Sarjana Keperawatan, STIKes Abdi Nusantara

Email Korespondensi: yuliadian528@gmail.com

Disubmit: 28 Juli 2024

Diterima: 17 Desember 2024

Diterbitkan: 01 Januari 2025

Doi: <https://doi.org/10.33024/mahesa.v5i1.16546>

ABSTRACT

Personal hygiene behavior during menstruation is an action in maintaining health and hygiene in the female area during menstruation. Poor personal hygiene behavior during menstruation can cause disruption in the function of the reproductive organs. Personal hygiene behavior is influenced by the perception of social support that lacks knowledge. This study aims to determine the relationship between the perception of social support and personal hygiene behavior during menstruation in early adolescents. The type of research is quantitative with the design of this study being cross sectional. The number of respondents in this study is 48 young women. This research is quantitative analysis and sampling technique, namely chi square. The sampling method in this study is Non Probability sampling with a total sampling approach. The data presentation is carried out using a frequency distribution table. The results of the study showed that the perception of social support was relatively low (72.9%) and poor personal hygiene behavior (60.4%). From the bivariate analysis, there was a relationship between the perception of social support and personal hygiene behavior during menstruation in early adolescents at SMPI Al-Munir ($p=0.001$). This study suggests that adolescents should be more active in seeking more in-depth information on how to take good and correct care of the female organs during menstruation, improve personal hygiene behaviors during menstruation with knowledge and experience obtained from family, friends or the media. For the school, you can collaborate with the nearest agency or health worker to hold a seminar on menstrual hygiene management and can advise or train students at school about personal hygiene behavior so that students behave positively towards themselves during menstruation.

Keywords: Menstruation, Personal Hygiene Behavior, Perception of Social Support, Young Women

ABSTRAK

Perilaku Personal hygiene saat menstruasi merupakan suatu tindakan dalam memelihara kesehatan serta kebersihan pada daerah kewanitaan pada saat menstruasi. Perilaku personal hygiene yang tidak baik saat menstruasi bisa menyebabkan terganggunya fungsi organ reproduksi. Perilaku personal hygiene dipengaruhi oleh persepsi dukungan sosial yang kurang dalam pengetahuan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan persepsi dukungan sosial

dengan perilaku personal hygiene saat menstruasi pada remaja awal. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain penelitian ini adalah *cross sectional*. Jumlah responden dalam penelitian ini 48 remaja putri. Penelitian ini bersifat *analitik kuantitatif* dan teknik pengambilan sampel yaitu *chi square*. Metode pengambilan sampel dalam penelitian ini *Non Probability sampling* dengan pendekatan *total sampling*. Penyajian data dilakukan dengan menggunakan tabel distribusi frekuensi. Hasil penelitian ini menunjukkan persepsi dukungan sosial tergolong rendah sebesar (72,9%) dan perilaku personal hygiene buruk (60,4%). Dari analisa bivariat ada hubungan persepsi dukungan sosial dengan perilaku personal hygiene saat menstruasi pada remaja awal di SMPI Al-Munir ($p=0,001$). Peneliti menyarankan untuk para remaja agar lebih aktif mencari informasi lebih mendalam bagaimana cara merawat organ kewanitaan yang baik dan benar saat menstruasi meningkatkan perilaku personal hygiene saat menstruasi dengan pengetahuan dan pengalaman yang diperoleh dari keluarga, teman atau media masa. Peneliti juga menyarankan bagi pihak sekolah dapat bekerjasama dengan instansi atau tenaga kesehatan terdekat untuk mengadakan seminar tentang manajemen kebersihan menstruasi dan dapat menasihati atau melatih pengetahuan siswi di sekolah tentang perilaku kebersihan diri agar siswi berperilaku positif terhadap dirinya saat menstruasi.

Kata Kunci: Menstruasi, Perilaku Personal Hygiene, Persepsi Dukungan Sosial, Remaja Putri

PENDAHULUAN

Remaja putri merupakan kelompok yang sensitif terhadap infeksi alat kelamin. Kebersihan diri saat menstruasi kurang terjaga akibat kurangnya kepedulian remaja terhadap kesehatan reproduksi saat menstruasi (Narsih, Rohmatin and Widayati, 2021). Data dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) pada tahun 2018 menunjukkan bahwa 80% wanita di dunia mengalami menstruasi tidak teratur. Sedangkan menurut Riskesdas pada tahun 2018 menunjukkan bahwa remaja wanita yang mengalami gangguan menstruasi di Indonesia sebesar 11,7% sedangkan untuk remaja yang tinggal di perkotaan cenderung lebih besar yakni 14,9% mengalami gangguan menstruasi. (Purwati & Muslikhah, 2021).

Hasil Riset Kesehatan Dasar pada tahun 2018 mengungkapkan bahwasannya kebersihan anak perempuan usia 10-14 tahun sangat buruk. Hasil penelitian menunjukkan

bahwa 5,2 remaja putri yang tinggal di 17 provinsi di Indonesia menderita penyakit yang sering disebabkan oleh buruknya kebersihan saat menstruasi (Aufa, Zakaria and Andria, 2024). Di Indonesia, remaja putri mengalami menstruasi pertama lebih awal. Wanita Indonesia mengalami menstruasi pertama pada usia 10 - 17 tahun hasil ini berdasarkan Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI). (Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional et al., 2018).

Wanita yang normal biasanya pada usia 11 sampai 13 tahun mengalami menstruasi pertama. Remaja wanita seringkali mengalami perubahan psikologis atau perasaan emosional yang cepat sekali berubah - ubah hal ini disebabkan oleh menarche. Selain itu, kurangnya persiapan menjelang menstruasi dapat menyebabkan kurangnya kebersihan diri dan berpotensi mengakibatkan infeksi organ reproduksi. Semakin dini usia

remaja, semakin kurang siap mereka menghadapi situasi tersebut. Informasi yang salah tentang menstruasi akan berdampak buruk bagi remaja wanita yang baru pertama kali mengalami menstruasi.

Persiapan remaja menghadapi menstruasi bergantung pada berbagai faktor, termasuk akses terhadap informasi dan dukungan sosial. Dukungan sosial merupakan sumber kenyamanan bagi seorang individu yang berasal dari berbagai sumber seperti orang tua, pasangan dan saudara kandung atau teman, guru maupun tenaga kesehatan seperti dokter, bidan, maupun perawat. Dukungan tersebut dapat berupa ungkapan empati, kepedulian, kepedulian, bantuan berupa uang atau barang, nasehat, saran atau sugesti. Dukungan sosial yang diberikan seseorang dapat membuatnya merasa dicintai, diperhatikan, dan puas secara emosional. Dukungan sosial saat menstruasi sangat penting agar remaja putri merasa nyaman dan mendapat perhatian, informasi cinta dan kasih sayang dari orang sekitar mereka. (Setyawati et al., 2019).

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan peneliti di SMPI Al - Munir Kota Bekasi pada tanggal 8 juni 2024 menunjukkan bahwa sebanyak 48 siswi di SMPI Al-Munir Bekasi memiliki perilaku menjaga organ reproduksi yang rendah yakni terbukti dengan mereka masih belum mengerti bagaimana cara menjaga kebersihan organ reproduksi pada saat menstruasi. Hal ini disebabkan oleh berbagai faktor salah satunya yakni kurangnya informasi yang didapatkan para siswi SMPI Al-Munir Bekasi tentang bagaimana menjaga organ reproduksi saat menstruasi.

KAJIAN PUSTAKA

Persepsi dukungan sosial melibatkan evaluasi dan interpretasi perhatian, penghargaan, dan cinta yang diterima seseorang dari orang lain. Dukungan sosial mengacu pada persepsi seseorang terhadap tingkat dukungan sosial yang diterimanya dari orang sekitar. Hal ini semakin menyoroti besarnya dukungan yang diberikan.

Informasi, nasihat verbal atau non-verbal, bantuan materi atau lainnya, kegiatan yang bermanfaat secara sosial, dan pengaruh perilaku semuanya dapat memberikan dukungan kepada penerimanya. Kurangnya dukungan sosial menyebabkan ketidaksiapan menstruasi.

Hal ini menunjukkan bahwa dukungan sosial terdekat bagi remaja putri, seperti ibu, guru atau teman, tidak selalu tersedia bagi mereka selama masa menstruasi. Teori ini didukung oleh penelitian (Rachmawati dan Oktaviani, 2017) yang menunjukkan bahwa dukungan sosial sangat berpengaruh terhadap pengetahuan remaja untuk mengelola menstruasi. Dukungan serta informasi lengkap dan akurat mengenai siklus menstruasi dapat membantu remaja putri dalam menjaga kebersihan.

Dukungan bertindak sebagai sistem pendukung bagi anggota lainnya. Ada beberapa jenis dukungan, antara lain :

1. Dukungan informasional

Dukungan untuk memberikan solusi terhadap permasalahan. mampu menyebarluaskan atau berbagi berbagai informasi terkait perilaku kebersihan diri saat menstruasi dan manfaat menjaga kebersihan alat kelamin.

2. Dukungan penilaian

Rekomendasi umpan balik dari keluarga dapat memberikan

dukungan terhadap hasilnya. Selain menjadi sumber dan penegasan identitas individu, keluarga juga bertindak sebagai mentor dan mediator dalam menyelesaikan masalah.

3. Dukungan instrumental

Dukungan yang dapat memberikan dukungan yang nyata terhadap kebutuhannya. Contoh dukungan instrumental dalam bantuan secara finansial dukungan keuangan dan layanan.

4. Dukungan emosional

Dukungan emosional yang dapat memberikan lingkungan yang nyaman dan tenang beserta menolong anggota keluarga akan membuat individu lebih tenang dan benar benar diperhatikan ketika sedang emosional dengan suatu permasalahan.

Perilaku Personal hygiene saat menstruasi merupakan suatu tindakan dalam memelihara kesehatan serta kebersihan pada daerah kewanitaan pada saat menstruasi. Perilaku personal hygiene yang tidak baik ketika menstruasi bisa menyebabkan terganggunya fungsi organ reproduksi.

Remaja merupakan individu yang berusia 10 hingga 24 tahun yang mengalami transformasi seiring perkembangannya dari anak-anak menjadi dewasa. WHO mengkategorikan remaja sebagai individu yang berusia antara 10 hingga 19 tahun. Ada tiga tahapan pada remaja, yakni sebagai berikut :

1. Usia 11 sampai dengan usia 14 tahun dikategorikan sebagai remaja awal.
2. Usia 15 sampai dengan usia 17 tahun dikategorikan sebagai remaja pertengahan atau menengah.
3. Usia 18 sampai dengan usia 21 tahun dikategorikan sebagai remaja akhir.

Menstruasi merupakan tanda matangnya fungsi organ rahim ketika rahim mengeluarkan darah secara teratur. Menstruasi normal biasanya terjadi pada remaja berusia 12 hingga 16 tahun yang biasanya memiliki menstruasi normal dengan siklus 22 hingga 35 hari. Remaja mengalami menstruasi yang dimulai pada waktu yang berbeda setiap bulannya, namun biasanya berlangsung selama 2 hingga 7 hari.

Menstruasi dimulai pada paruh pertama siklus 28 hari dan sel telur siap dilepaskan, sehingga ovarium memproduksi estrogen saat menstruasi. Sebagai persiapan kehamilan, tubuh melepaskan estrogen yang menebalkan dinding rahim. Selama pertengahan siklus, folikel yang sehat menghasilkan progesteron, sementara sel telur dilepaskan. Selama pembuahan, hormon progesteron mempersiapkan rahim untuk menangani kehamilan. Hormon estrogen dan progesteron menurun dan siklus menstruasi disebabkan oleh tidak adanya proses pembuahan sehingga mengakibatkan penebalan dinding rahim.

Faktor - faktor yang dapat mempengaruhi siklus menstruasi antara lain sebagai berikut :

1. Hormon

Siklus menstruasi diatur oleh kelenjar pituitari yang memproduksi FSH, LH, estrogen, dan hormon ovarium progesteron. Semua hormon ini mempengaruhi menstruasi.

2. Vaskular

Menstruasi disebabkan oleh berkembangnya sistem vaskularisasi pada lapisan fungsional endometrium. Terbentuknya sistem vaskularisasi ini dibarengi dengan pertumbuhan arteri dan vena. Endometrium menyebabkan regresi, yaitu saluran yang menghubungkan vena dan arteri

mengalami nekrosis dan pendarahan.

3. Enzim

Enzim hidrolitik adalah zat yang mempengaruhi menstruasi dengan menghancurkan sel-sel yang terlibat dalam sintesis protein endometrium. Sel-sel yang rusak menghambat metabolisme dan degenerasi serta pendarahan endometrium.

4. Prostaglandin

Akibat proses degradasi endometrium, prostaglandin E2 dan F2 yang terpapar menyebabkan pengetatan miometrium, yang dapat berdampak pada pembatasan produksi darah dan penghambatan metabolisme.

METODOLOGI PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif survei analitik dengan pendekatan crosssectional, yang artinya pengambilan sampel tentang faktor resiko dan akibat diteliti dalam waktu yang bersamaan (simultan). Variabel dependen perilaku personal hygiene saat menstruasi pada remaja awal, sedangkan variabel independen yaitu: persepsi dukungan sosial. Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer. Penelitian ini bersifat analitik kuantitatif dengan menggunakan uji statistik *chi square (kai kuadrat)*. Data yang digunakan adalah jenis data primer dari hasil kuesioner yang

di dapatkan pada saat melakukan penelitian di SMPI Al-Munir Kota Bekasi. Populasi pada penelitian ini merupakan siswi di SMPI Al - Munir Kota Bekasi. Sampel yang digunakan yaitu siswi dari kelas VII sebanyak 48 responden. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode total sampling yang artinya seluruh populasi akan dijadikan sample pada penelitian ini.

Analisis data yang akan dilakukan pada penelitian ini terdiri dari analisis univariat untuk mengetahui distribusi dan persentase dari tiap variabel dan analisa bivariat untuk membuktikan hipotesis dengan menentukan hubungan dan besarnya hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. Analisa bivariat merupakan sebuah analisis yang digunakan untuk mencari hubungan antara dua variabel yakni variabel independen atau dengan kata lain variabel bebas dengan variabel dependen atau dengan kata lain variabel terikat. Dalam penelitian ini variabel independennya adalah persepsi dukungan sosial sedangkan variabel dependen dalam penelitian ini adalah perilaku personal hygiene saat menstruasi. Peneliti akan melakukan analisa bivariat guna mencari apakah ada hubungan antara persepsi dukungan sosial dengan perilaku personal hygiene saat menstruasi pada siswi yang berusia (11 - 14 tahun) atau dengan kata lain pada remaja awal di SMPI Al - Munir Bekasi.

HASIL PENELITIAN

Table 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur Pada Siswi Kelas VII Di SMPI Al-Munir

Umur	Frekuensi (f)	Persentase (%)
12 Tahun	10	20,8%
13 Tahun	24	50%
14 Tahun	14	29,2%
Total	48	100%

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa 20,8% (10 responden) berusia 12 tahun, 50% (24 responden) berusia 13 tahun dan 29,2% (14 responden) berusia 14 tahun.

Table 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Menarche Pada Siswi Kelas VII Di SMPI Al-Munir

Kategori	Frekuensi (<i>f</i>)	Persentase (%)
Usia Menarche		
10 Tahun	6	12,5%
11 Tahun	21	43,8%
12 Tahun	18	37,5%
13 Tahun	2	4,2%
14 Tahun	1	2,1%
Total	48	100%

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa sebagian besar responden 43,8% (21 responden) memiliki usia menarche 11 tahun dan 2,1% (1 responden) memiliki usia menarche 14 tahun.

Table 3. Karakteristik Responden Berdasarkan Siklus Menstruasi Pada Siswi Kelas VII Di SMPI Al-Munir

Siklus Menstruasi	Frekuensi (<i>f</i>)	Persentase (%)
28 Hari	25	52,1%
30 Hari	18	37,5%
31 Hari	5	10,4%
Total	48	100%

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa 52,1% (25 responden) memiliki siklus haid pada 28 hari dan 10,4% (5 responden) memiliki siklus menstruasi 31 hari.

Table 4. Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Menstruasi

Lama Menstruasi	Frekuensi (<i>f</i>)	Persentase (%)
3 Hari	8	16,7%
4 Hari	7	14,6%
5 Hari	10	20,8%
6 Hari	9	18,8%
7 Hari	14	29,2%
Total	48	100%

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa sebagian besar (29,2%) (14 responden) memiliki lama menstruasi 7 hari dan (14,6%) (7 responden) memiliki lama menstruasi 4 hari.

Table 5. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Persepsi Dukungan Sosial Pada Siswi Kelas VII Di SMPI Al-Munir Bekasi

Persepsi Dukungan Sosial	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Dukungan Rendah	35	72,9%
Dukungan Tinggi	13	27,1%
Total	48	100%

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi pada hasil penelitan diatas dapat diketahui bahwa mayoritas responden pada penelitian ini mempunyai kategori yaitu (35

responden) (72,9%) memiliki persepsi dukungan sosial rendah dan pada responden yang memiliki dukungan tinggi yaitu (13 responden) (27,1%).

Table 6. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Perilaku Personal Hygiene Remaja Awal Saat Menstruasi Pada Siswi Kelas VII Di SMPI Al-Munir Bekasi

Perilaku Personal Hygiene	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Buruk	29	60,4%
Baik	19	39,6%
Total	48	100%

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi pada hasil penelitian diatas dapat diketahui bahwa mayoritas responden pada penelitian ini mempunyai kategori yaitu

perilaku personal hygiene buruk yaitu 29 responden (60,4%) dan pada responden yang memiliki perilaku personal hygiene baik yaitu 19 responden (39,6%).

Table 7. Hubungan Persepsi Dukungan Sosial Dengan Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Remaja Awal Di SMPI Al-Munir Bekasi

Persepsi Dukungan Sosial	Perilaku Personal Hygiene				Total	Sig (p value)
	Buruk	Persentase %	Baik	Persentase %		
Dukungan Rendah	26	54,2%	9	18,8%	35	0,001
Dukungan Tinggi	3	6,3%	10	20,8%	13	
Total	29	60,4%	19	39,6%	48	

Hasil tabulasi silang persepsi dukungan sosial dengan perilaku personal hygiene saat menstruasi pada remaja awal di SMPI Al-Munir Bekasi; Persepsi dukungan sosial rendah dengan perilaku personal hygiene buruk ada 26 responden, persepsi dukungan sosial rendah

dengan perilaku personal hygiene baik ada 9 responden, persepsi dukungan sosial tinggi dengan perilaku personal hygiene buruk ada 3 responden, dan persepsi dukungan sosial tinggi dengan perilaku personal hygiene baik ada 10 responden.

Table 8. Hubungan Persepsi Dukungan Sosial Dengan Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Remaja Awal Pada Siswi Kelas VII Di SMPI Al-Munir Bekasi

Hubungan persepsi dukungan sosial dengan perilaku personal hygiene saat menstruasi pada remaja awal	<i>P value</i> = 0,001
---	------------------------

Berdasarkan hasil uji chi Square diperoleh nilai signifikan p value = 0,001, Hasil pengambilan keputusan uji chi square dengan melihat nilai Asymp. Jika Sig ($p < 0,05$) maka H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti artinya $p < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan

bahwa ada hubungan yang signifikan antara dua variabel. Hal tersebut berarti ada hubungan persepsi dukungan sosial dengan perilaku personal hygiene saat menstruasi pada remaja awal di SMPI AL-Munir Bekasi Tahun 2024.

PEMBAHASAN

Usia

Hasil penelitian yang sudah didapatkan dari sampel 48 responden menunjukkan mayoritas rata-rata usia responden sebesar 50,0% (13 tahun). Secara teori bahwa usia anak Sekolah Menengah Pertama berada pada rentang 12 tahun hingga 14 tahun yang mencakup kategori remaja awal dan remaja pertengahan. Usia remaja merupakan usia transisi dari masa anak-anak ke masa dewasa. Usia 14-16 tahun yang termasuk dalam kategori fase remaja tengah.

Usia remaja adalah masa transisi (peralihan) dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Usia remaja awal dimulai dari usia 10-14 tahun. Masa remaja mengalami perubahan pertumbuhan dan perkembangan secara fisik, psikologis, emosional, hormonal dan mental yang berhubungan dengan kematangan seksual. Kematangan secara seksual ini ditandai dengan adanya menarche. (Pratiwi *et al.*, 2024). Hasil penelitian karakteristik yang terjadi pada usia 12-14 tahun

Usia Menarche

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 48 responden diantaranya kelompok dengan

menarche dini umur 10 tahun terdapat 6 orang yaitu (12,5%). Responden pada kelompok menarche dini umur 11 tahun yaitu terdapat 21 orang yaitu (43,8%). Responden dengan kelompok menarche normal 12 tahun terdapat 18 orang yaitu (37,5%). Responden dengan kelompok menarche umur 13 tahun terdapat 2 orang yaitu (4,2%). Responden pada kelompok 14 tahun terdapat 1 orang yaitu (2,1%).

Pada penelitian Salsabiela (2020) didapatkan hasil remaja putri yang mengalami kejadian menarche dini sebanyak 39 responden (47,6%), dan remaja putri yang mengalami menarche normal sebanyak 43 responden (52,4%). Menarche adalah periode menstruasi yang pertama terjadi pada masa pubertas seorang wanita. Usia menarche yang ideal adalah 12-14 tahun serta dikatakan menarche dini jika umur dibawah 12 tahun. Menarche pada umumnya dialami remaja pada usia 13-14 tahun, akan tetapi dalam sebagian kasus mungkin terjadi pada usia kurang dari 12 tahun. Usia menarche yang amat muda (kurang dari 12 tahun) dimana hal tersebut menimbulkan nyeri, nyeri muncul saat menstruasi jika organ

reproduksi belum berkembang secara optimal pengecilan serviks. Karena sistem reproduksi wanita tidak berfungsi secara optimal.

Banyak penyebab yang mempercepat proses menarche dini dikalangan remaja diantaranya melalui media informasi, kecepatan informasi untuk menjangkau penerimaan informasi sudah menjadi kebutuhan masyarakat modern pada kota metropolitan. Banyak sebab luar maupun dalam yang dapat mempengaruhi proses kompleks datangnya usia menarche. Umur untuk menjangkau periode kejadian menarche dipengaruhi oleh berbagai sebab diantaranya suku, genetik, gizi maupun nutrisi, sosial, ekonomi, serta lain sebagainya.

Siklus Menstruasi

Hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap responden pada siswi SMPI Al-Munir usia 12-14 tahun memiliki siklus menstruasi normal sebesar (52,1%) berjumlah 25 responden dengan 28 hari, (37,5%) berjumlah 18 responden, (10,4%) berjumlah 5 orang dengan 31 hari.

Siklus menstruasi yakni selang waktu antara pertama tiba menstruasi hingga tiba menstruasi selanjutnya. Dalam siklus menstruasi normal berlangsung hingga 21 hingga 35 hari. Siklus menstruasi dikatakan mengalami gangguan jika terjadi kurang dari 21 hari bahkan juga bisa melebihi 35 hari. Faktor yang dapat menyebabkan siklus menstruasi tidak normal ditimbulkan akibat menghadapi ansietas atau kecemasan yang berlebihan, stress serta karena ditimbulkan hormon yang tidak stabil yang menimbulkan produksi estrogen dan progesteron menjadi bertambah yang akan menimbulkan siklus menstruasi menjadi terlambat.

Lama Menstruasi

Hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap responden pada siswi SMPI Al-Munir usia 12-14 tahun memiliki lama menstruasi 7 hari sebanyak 14 responden (29,2%), 5 hari sebanyak 10 responden (20,8%), 6 hari sebanyak 9 responden (18,8%), 3 hari sebanyak 8 responden (16,7%), dan 4 hari sebanyak 7 responden (14,6%).

Hasil penelitian pada penelitain lamanya waktu menstruasi dan perdarahan yang terjadi saat menstruasi memang bervariasi antara satu wanita dengan wanita lainnya. Normalnya, perdarahan yang terjadi saat menstruasi adalah 3-7 hari. Pada wanita yang mengalami menstruasi lama, waktu menstruasi bisa melebihi 7 hari (Memorisa, Aminah and Y, 2020).

Hasil penelitian (Yunita, Hidayati and Noviani, 2023) lama menstruasi pada 73 responden, dapat diketahui bahwa 59% responden mengalami masa menstruasi yang normal, sedangkan 41% responden memiliki masa menstruasi yang tidak normal. Tidak normalnya lama menstruasi terdiri dari dua kategori yaitu lama menstruasi pendek dan panjang.

Persepsi Dukungan Sosial

Berdasarkan hasil penelitian di atas didapatkan bahwa sebagian besar responden 72,9% (35 responden) memiliki persepsi dukungan sosial rendah dan sebagian responden 27,1% (13 responden) memiliki persepsi dukungan sosial tinggi.

Hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan hasil nilai p value = 0,002 sehingga H_0 ditolak ($p < 0,05$), hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara variabel dukungan sosial keluarga dengan penerimaan diri remaja putri dalam menghadapi menarche. Dukungan sosial yang

tinggi memegang peranan yang penting dalam hal penyesuaian diri remaja, dimana masa ini remaja dalam masa mencari jati dirinya sehingga sangat rawan terhadap informasi ataupun pergaulan yang diperlu disaring untuk dapat masuk kedalam fase perkembangan yang ideal sehingga remaja tersebut mampu untuk bergaul secara wajar dan dapat beradaptasi dengan lingkungannya. (Permatasari, 2021a)

Dukungan keluarga sangat berpengaruh dalam kesiapan remaja putri menghadapi suatu keadaan yaitu apabila diberikan dukungan keluarga, baik dukungan informasi, emosional, penghargaan, dan instrumental yang baik. Dukungan sosial dan konsep diri yang positif dan dukungan dari orang-orang disekitarnya secara tidak langsung dapat memberikan rasa tenang, dihargai sehingga remaja tersebut mampu menerima perubahan dirinya terutama pada masa *menarche* dengan baik. (Permatasari, 2021).

Perilaku Personal Hygiene

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa sebagian besar responden dengan perilaku personal hygiene buruk 60,4% (29 responden) dan sebagian responden 39,6 (19 responden) memiliki perilaku personal hygiene baik.

Hasil penelitian yang dilakukan (Sisy Rizkia Putri, 2020) menunjukkan hasil Pengetahuan memiliki hubungan signifikan terhadap perilaku personal hygiene menstruasi pada remaja putri di Denpasar dengan nilai $p = 0,006$ ($p \leq 0,05$). Sebanyak 71,59% remaja putri yang memiliki pengetahuan baik juga memiliki perilaku yang baik dan 51,92% remaja putri yang berpengetahuan kurang memiliki sikap yang buruk terhadap kebersihan diri saat menstruasi.

Hasil penelitian yang dilakukan hasil mayoritas mahasiswi memiliki

tingkat pengetahuan baik 62,2% dan perilaku personal hygiene yang baik 58,1%. Pada hasil analisis bivariat menggunakan uji chi-square menunjukkan hasil yang signifikan yaitu tidak ada hubungan tingkat pengetahuan dan perilaku personal hygiene saat menstruasi pada mahasiswi di Fakultas Ilmu Keperawatan ($p\text{-value} = 0,070$). Pada umumnya seorang wanita mengalami menstruasi setiap bulan. Pada saat terjadi menstruasi kadang kala timbul rasa tidak nyaman oleh karena orang tersebut harus menggunakan pembalut untuk menampung darah dari menstruasi tersebut. Upaya menjaga kebersihan diri (personal hygiene) menjadi penting pada saat menstruasi. Maka dari itu pentingnya seorang wanita memiliki pengetahuan tentang personal hygiene saat menstruasi (Gerungan and Triwahyuni, 2024).

Hasil penelitian yang dilakukan (Sumanti, 2024) hasil analisis menggunakan uji Chi Square menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p > 0,05$) untuk variabel Pengetahuan, $p = 0,000$ ($p > 0,05$) untuk variabel Sikap, dan $p = 0,000$ ($p > 0,05$) untuk variabel Perilaku. Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan, sikap, dan perilaku remaja putri terhadap personal hygiene selama menstruasi. Keterkaitan antara tingkat pengetahuan, sikap, dan perilaku remaja putri terhadap personal hygiene selama menstruasi di SMAN 1 Bayah tahun 2023. Personal hygiene selama menstruasi adalah praktik kebersihan individu yang memainkan peran penting dalam menentukan status kesehatan, terutama dalam mencegah infeksi pada organ reproduksi.

Hubungan Persepsi Dukungan Sosial Dengan Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Remaja Awal Di SMPI Al-Munir Bekasi Tahun 2024

Hasil penelitian yang didapatkan oleh penelitian mengenai Hubungan Persepsi Dukungan Sosial Dengan Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Remaja Awal Di SMPI Al-Munir Bekasi Tahun 2024. Didapatkan hasil uji statistik yang dilakukan oleh peneliti memperoleh hasil p-value yaitu $0,001 (\geq 0,005)$ yang berarti adanya hubungan persepsi dukungan sosial dengan perilaku personal hygiene saat menstruasi pada remaja awal di SMPI Al-Munir Bekasi Tahun 2024.

Hasil penelitian ini sejalan dengan persepsi remaja putri tentang peran orang tua sudah cukup baik sejumlah 45 responden (60,8%), remaja siap menghadapi menarche sejumlah 40 responden (54,1%). Dengan jumlah responden 74 remaja siswi kelas VII yang sudah mengalami menarche. Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa persepsi remaja tentang peran orang tua mempunyai hubungan yang bermakna dengan kesiapan menghadapi menarche ($p=0,002$). Ada hubungan antara persepsi remaja putri tentang peran orang tua dengan kesiapan dalam menghadapi menarche, dengan kuat hubungan yang lemah orang tua sudah memberikan kontribusi untuk kesiapan remaja dalam menghadapi menarche, maka diharapkan remaja menambah wawasan mengenai menarche (Yulita, 2022).

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Hasil penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan persepsi remaja mengenai peran dan dukungan orang tua menunjukkan Sebagian besar responden berada pada kategori Baik sebanyak 18 (60%) dan sebagian besar dari responden

juga memiliki kesiapan menghadapi menarche yang Baik sebanyak 16 (53,3%) (Patimah, Novryhanti and Sidiq, 2024). Sehingga hasil yang didapatkan bahwa persepsi remaja mengenai peran (dukungan) orang tua memiliki hubungan yang signifikan dengan kesiapan remaja menghadapi menarche dengan nilai $p\text{-value} = 0,001 < 0,05$. Kesimpulan : Persepsi remaja mengenai peran (Dukungan) orang tua sangat berpengaruh terhadap kesiapan remaja menghadapi menarche tetapi jika dilihat peran orang tua bukan satu-satunya hal yang dapat mempengaruhi kesiapan menghadapi menarche, salah satunya adalah media masa dan lingkungan sekolah.

KESIMPULAN

Hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa :

1. Didapatkan hasil responden terbanyak terdapat pada kelompok usia 13 tahun yaitu sebanyak 24 responden yaitu 50%. Responden dengan kelompok menarche usia 11 tahun terdapat 21 responden yaitu 43,8% kemudian disusul dengan responden dengan kelompok menarche usia 12 tahun terdapat 18 responden yaitu 37,5%.
2. Didapatkan hasil responden yang mengalami Persepsi Dukungan Sosial pada siswi di SMPI Al-Munir Bekasi pada kategori persepsi dukungan sosial rendah sebanyak 35 responden dengan (72,9%), diikuti dengan persepsi dukungan sosial tinggi sebanyak 13 responden dengan (27,1%).
3. Didapatkan hasil responden dengan Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Remaja Awal Di SMPI Al-Munir

Bekasi pada kategori baik sebanyak 19 responden dengan (39,6%) dan pada kategori buruk sebanyak 29 responden dengan (60,4%).

4. Hasil penelitian ini menunjukkan ada hubungan persepsi dukungan sosial dengan perilaku personal hygiene saat menstruasi pada remaja awal di SMPI Al-Munir Bekasi Tahun 2024 dengan p-value=0,001

DAFTAR PUSTAKA

- Aufa, R., Zakaria, R. And Andria, D. (2024) 'Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Personal Hygiene Organ Reproduksi Saat Menstruasi Pada Siswi Sman 1
- Badan Kependudukan Dan Keluarga Berencana Nasional, Badan Pusat Statistik, Kementerian Kesehatan, & Usaid. (2018). Survei Demografi Dan Kesehatan Indonesia 2017: Kesehatan Reproduksi Remaja—Indikator Utama.
- Gerungan, D.J. And Triwahyuni, P. (2024) 'Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada', 8(April), Pp. 1190-1197.
- Kulsum, U. (2020). Pola Menstruasi Dengan Terjadinya Anemia Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 11(2), 314-327.
- Memorisa, G., Aminah, S. And Y, Galuh Pradian (2020) 'Hubungan Lama Menstruasi Dengan Kejadian Anemia', *Jurnal Mahasiswa Kesehatan*, 1(1), Pp. 165-171.
- Narsih, U., Rohmatin, H. And Widayati, A. (2021) 'Dukungan Sosial Dan Ketersediaan Informasi Mempengaruhi Kesiapan Remaja Putri Dalam Menghadapi Menarche', *Jurnal Manajemen Kesehatan Yayasan Rs.Dr. Soetomo*, 7(2). Available At: <https://doi.org/10.29241/Jmk.V7i2.797>.
- Patimah, P., Novryhanti, D. And Sidiq, M.J. (2024) 'Hubungan Persepsi Remaja Mengenai Peran Orang Tua Dengan Kesiapan Remaja Putri Menghadapi Menarche Di Sdn Bojong Herang', *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendikia*, 3(1), Pp. 400-411.
- Permatasari, R.D. (2021a) 'Hubungan Antara Dukungan Sosial Keluarga Dengan Penerimaan Individu Remaja Yang Mengalami Menarche', *Jurnal Kebidanan*, 10(2), Pp. 93-102. Available At: <https://doi.org/10.35874/Jib.V10i2.788>.
- Permatasari, R.D. (2021b) 'Hubungan Antara Dukungan Sosial Keluarga Dengan Penerimaan Individu Remaja Yang Mengalami Menarche', *Jurnal Kebidanan*, 10(2), Pp. 93-102. Available At: <https://doi.org/10.35874/Jib.V10i2.788>.
- Pratiwi, D.I. Et Al. (2024) 'Penyuluhan Persiapan Menarche Pada Remaja Putri Di Pondok Tahfidz Qur'an Hisbah Al Fatih Sintang', *Jurnal Pengabdian Bersama Masyarakat Indonesia*, 2(1), Pp. 86-94.
- Prawirohardjo, S. (2011). Ilmu Kandungan. Jakarta: Pt Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Prihatin, K. (2020). Hubungan Persepsi Dukungan Sosial Dengan Perilaku Personal Hygiene Ketika Menstruasi Pada Remaja Putri Di Sman 12 Depok (Doctoral Dissertation, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta).

- Purwati, Y., & Muslikhah, A. 2021. Gangguan Siklus Menstruasi Akibat Aktivitas Fisik Dan Kecemasan. *Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan Aisyiyah*, 16(2), 217-228. <https://doi.org/10.31101/Jkk.1691>
- Rachmawati, A. N., & Oktaviani, A. R. (2017). Peran Orang Tua Dalam Mempersiapkan Remaja Putri Menghadapi Menarche Di Kelurahan Kadirejo Kecamatan Karangom Kabupaten Klaten. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 170-176. <https://doi.org/10.34035/Jk.V8i2.238>
- Salsabiela, S. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Usia Menarche Pada Siswi Kelas Vii Di Smpn 129 Jakarta Utara Tahun 2020. *Repository Poltekkes Jakarta*, 3.
- Setyawati, A., Widiasih, R., E, E., & Maryati, I. (2019). A Literature Review: Urban Teenagers' Readiness To Improve The Quality Of Life Toward The Menarche. *Journal Of Maternity Care And Reproductive Health*, 2(2). <https://doi.org/10.36780/Jmcrh.V2i2.85>
- Sisy Rizkia Putri (2020) 'Jurnal Penelitian Perawat Profesional Pencegahan Tetanus', *British Medical Journal*, 2(5474), Pp. 1333-1336.
- Sumanti, N.T. (2024) 'Hubungan Tingkat Pengetahuan , Sikap Dan Perilaku Remaja Putri Terhadap Personal Hygiene Saat Menstruasi Di Sman 1 Bayah Tahun 2023', 1, Pp. 12-22.
- Vermarina, N. (2022). *Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Intensitas Dismenore Pada Mahasiswa Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta* (Doctoral Dissertation, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta).
- Yulita, C. (2022) 'Hubungan Persepsi Remaja Putri Tentang Peran Orang Tua Dengan Kesiapan Menghadapi Menstruasi Pertama (Menarche) Di Smp Negeri 3 Palangka Raya', *Jurnal Surya Medika*, 8(1), Pp. 16-20. Available At: <https://doi.org/10.33084/Js.m.V8i1.3418>.
- Yunita, Hidayati And Noviani (2023) 'Hubungan Status Gizi, Konsumsi Tablet Fe, Dan Lama Menstruasi Terhadap Kejadian Anemia Pada Remaja Putri', *Prosiding Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat Lppm Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta*, 1, Pp. 425-437. Availableat:<https://proceeding.unisayogya.ac.id/index.php/proseminaslppm/article/view/77/92>