



Peningkatan Kemampuan *Menstrual Hygiene* Melalui Pendekatan *Health Literacy* pada Remaja Putri *Menarche*

Dina Zakiiyatul Fuadah^{1*}, Andika Siswoaribowo², Agnes Eka Alfionita³
¹⁻³ Program Studi Sarjana Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Karya Husada
Kediri, Indonesia

Alamat: Jl. Soekarno Hatta No.7, Darungan, Kec. Pare, Kabupaten Kediri, Jawa Timur 64225

*Korespondensi: dzakiyaf09@gmail.com

Abstract: *The menstrual hygiene behavior of adolescents, especially those in the menarche phase, still needs more attention. This study aims to evaluate menstrual hygiene practices among adolescent girls experiencing menarche at SMPN 4 Pare in Kediri. The study used a correlational research design with a cross-sectional approach. The population consisted of 40 female students, and a total sampling technique was used to select 40 respondents. The independent variable is health literacy and the dependent variable is menstrual hygiene ability. The E-Health questionnaire was used to assess health literacy, and the Menstrual Hygiene questionnaire was used to assess menstrual hygiene skills. Spearman rank statistical tests were used, and the results showed that 72.5% had poor health literacy and 67.5% had poor menstrual hygiene skills. The p-value was 0.001, which is less than the alpha level of 0.05 ($r = 0.879$). Health literacy greatly affects adolescents' ability to implement menstrual hygiene. Efforts are needed to increase interest in health literacy, especially among adolescents in the field of reproductive health.*

Keywords: *Health literacy, menstrual hygiene ability, menarche*

Abstrak: Perilaku *menstrual Hygiene* dikalangan remaja masih perlu mendapatkan perhatian yang lebih, terutama pada remaja dalam fase *Menarche*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan *menstrual hygiene* pada remaja putri *menarche* di SMPN 4 Pare, Kediri. Desain penelitian korelasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Jumlah populasi adalah 40 siswi dengan sampel 40 responden menggunakan teknik total sampling. Variabel independen adalah *health literacy*, variabel dependen kemampuan *menstrual hygiene*. Alat ukur kuesioner *e-Heals* untuk *health literacy* dan kuisisioner *menstrual hygiene*. Uji statistik menggunakan Spearman Rank, hasil menunjukkan 72,5% mempunyai health literasi kategori kurang dan 67,5% kemampuan *menstrual hygiene* kategori kurang, dengan P-value = 0,001 < $\alpha = 0,05$ ($r = 0,879$). *Health literacy* pada siswi remaja sangat mempengaruhi kemampuan remaja dalam menerapkan *menstrual hygiene*. Perlu upaya meningkatkan minat literasi kesehatan terutama pada remaja khususnya dalam bidang kesehatan reproduksi.

Kata Kunci: Health Literasi, Kemampuan Menstrual Hygiene, Menarche

1. PENDAHULUAN

Sosialisasi mengenai kebersihan menstruasi yang belum terlaksana dengan baik mengakibatkan muncul masalah perilaku *menstrual hygiene* yang masih rendah. Manajemen Kebersihan Menstruasi (MKM) mengungkapkan perempuan harus dapat menggunakan pembalut yang bersih, diganti sesering mungkin selama periode menstruasi, dan memiliki akses untuk pembuangannya, serta dapat mengakses toilet, sabun, dan air untuk membersihkan diri dalam kondisi nyaman dengan privasi yang terjaga. Mengelola menstruasi dengan cara yang bermartabat adalah hak bagi perempuan dan diperlukan pemahaman yang tepat bahwa menstruasi merupakan proses biologis yang normal serta keterampilan dalam penanganan saat memasuki *menarche* (Purba et al., 2021).

Berdasarkan data survei yang dilakukan *World Health Organization (WHO)* di beberapa negara, remaja putri berusia 10-14 tahun mempunyai permasalahan terhadap reproduksinya. Sedangkan data statistik di Indonesia dari 43,3 juta jiwa remaja putri berusia 10-14 tahun berperilaku *hygiene* sangat buruk. Penelitian *Thakre* menunjukkan bahwa kebersihan alat genitalia eksterna rendah pada remaja di perkotaan yaitu 58,09% dan 79,45% di pedesaan. Sebanyak 49,35% remaja menggunakan pembalut sekali pakai pada saat menstruasi, 45,75% menggunakan ulang kain yang telah dicuci dan hanya 4,90% yang menggunakan kain baru sebagai penyerap pada saat menstruasi. Remaja yang menggunakan sabun dan air saat membersihkan alat genitalia sebanyak 58,18%, 40,57% hanya menggunakan air dan 1,29% menggunakan air dan *antiseptic*, 34,88% pembalut disimpan di kamar mandi dan 34,37% dari remaja membuang pembalut setelah digunakan (Gustina & Djannah, 2015). Berdasarkan Dinas Kesehatan Surabaya tahun 2019 terkait dengan perilaku remaja hanya 20,3% yang mengetahui informasi dan konsultasi tentang kesehatan reproduksi remaja. Data yang ditemukan kelompok remaja di Surabaya untuk tindakan personal *hygiene* menstruasi didapatkan 4 remaja putri mengungkapkan tidak terbiasa membersihkan daerah genitalia dengan benar, 3 remaja putri mengungkapkan mengganti pembalut hanya pada saat mandi saja, 6 diantaranya mengungkapkan 3-4 kali mengganti pembalut saat haid.

Masalah personal *hygiene* pada remaja yang memasuki *menarche* perlu diperhatikan. Upaya yang dapat dilakukan dalam personal *hygiene* saat menstruasi adalah mengganti celana dalam dan pembalut 3-4 kali perhari, memakai celana dalam yang dapat menyerap keringat dan sesuai dengan ukuran tubuh, serta membersihkan alat genitalia dengan cara membasuhnya dari arah depan ke belakang. Keberhasilan dalam melakukan *personal hygiene* saat menstruasi juga dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti pengetahuan baik dari remaja itu sendiri maupun pendidikan orang tua.

Selanjutnya yaitu sikap, tindakan dan ketersediaan sarana seperti fasilitas toilet yang bersih, air bersih, terjaganya privasi, serta mitos yang beredar di kalangan masyarakat. *Menstrual Hygiene* yang salah disebabkan oleh kurangnya pengetahuan, pengalaman maupun informasi yang didapat dari orang tua terutama ibu. Pada anak *menarche* yang belum memiliki informasi yang cukup mengenai cara menjaga kebersihan saat menstruasi cenderung malu untuk bertanya karena masih menganggap bahwa hal tersebut bersifat tabu. Pengetahuan dan keterampilan vulva *hygiene* bisa diakses dimanapun terutama melalui internet. Remaja putri saat ini minim yang mengakses media sosial untuk mencari informasi, melainkan hanya digunakan untuk sarana hiburan. Oleh karena itu literasi terkait menstruasi perlu ditingkatkan karena pada saat menjelang sampai terjadinya menstruasi akan timbul

gejala fisik, psikologis dan emosional yang diakibatkan oleh perubahan hormonal (Alfan & Wahjuni, 2020).

Kesadaran tentang perlunya informasi tentang praktik menstruasi yang sehat sangat penting, karena tindakan dalam pembersihan genetalia yang tidak benar saat menstruasi dapat mengakibatkan infeksi pada alat reproduksi. Maka dari itu ketika mengalami menstruasi harus benar-benar mampu menjaga organ reproduksi terutama bagian kemaluan untuk menjaga dan memelihara kesehatan diri dan meminimalkan resiko suatu penyakit. Rendahnya perilaku kebersihan diri saat menstruasi dapat menimbulkan beberapa penyakit seperti Infeksi Saluran Reproduksi (ISR) dan keputihan patologis yang disebabkan kurangnya perawatan pada genetalia baik dari cara pembersihan maupun pemakaian pembalut dan celana dalam (Nurjanah et al., 2019).

Studi pendahuluan yang dilakukan peneliti mengenai *health* literasi dan kemampuan *menstrual hygiene* remaja putri *menarche* di SMPN 4 Pare, dari sepuluh siswi didapatkan hasil tujuh siswi bingung dan belum mengetahui cara perawatan saat pertama kali menstruasi. Siswi tersebut hanya mengetahui bahwa diusia mereka menginjak remaja akan mengalami menstruasi dan minim mencari informasi dengan melakukan *health* literasi. Selain itu ada tiga siswi yang mendapat informasi baik dari orang tua maupun pengalaman teman juga melakukan *health* literasi untuk menambah pengetahuan dalam melakukan perawatan *menstrual hygiene*.

Paparan atau sumber informasi merupakan factor yang penting yang dapat memengaruhi personal hygiene seseorang saat menstruasi. Pada usia remaja awal biasanya memiliki rasa ingin tahu akan segala hal. Remaja perempuan cenderung menerima informasi dari berbagai sumber termasuk orang tua, sekolah, teman sebaya dan media massa baik informasi yang benar maupun informasi yang salah. Pada hasil penelitian tersebut hampir sebagian besar responden mendapatkan informasi tentang perawatan diri saat menstruasi dari ibu. Hal yang sama juga didapatkan dari penelitian yang dilakukan oleh (Wardani & Nurulicha, 2019) yang mendapatkan bahwa siswi yang memiliki orang tua yang berperan dalam pemberian informasi mengenai personal hygiene saat menstruasi berpotensi 10 kali memiliki perilaku personal hygiene yang baik saat menstruasi dibandingkan siswi yang memiliki orang tua yang tidak berperan.

Pada era sekarang banyak remaja putri mengakses sosial media untuk kebutuhan hiburan, sedangkan dalam hal mencari informasi kesehatan sangat minim dilakukan. Suatu informasi yang didapat akan berpengaruh terhadap pengetahuan yang dimiliki dan adanya pengetahuan yang benar akan berdampak pada perilaku yang tepat dalam menjaga kesehatan

reproduksinya. Untuk meningkatkan pengetahuan dalam *menstrual hygiene* maka diperlukan suatu pengembangan diri dengan melakukan literasi kesehatan (Alfan & Wahjuni, 2020). Kemampuan literasi kesehatan digambarkan dengan seseorang dalam membaca, menulis dan memahami informasi untuk menambah pengetahuan dalam diri.

Terlaksananya literasi kesehatan erat kaitannya dengan usaha untuk memperkuat dalam menjaga kesehatan secara individu, kelompok dan komunitas. Media informasi sangat banyak dikembangkan dalam edukasi kesehatan. Pengembangan media ini beragam dimulai dari visualisasisederhana sampai dengan media audiovisual yang kompleks. Minimnya sumber informasi yang diperoleh dapat menimbulkan kurangnya kemampuan yang benar dalam melakukan *personal hygiene* saat menstruasi (Rofiah, 2017)

Berdasarkan pernyataan diatas dibutuhkan pemahaman oleh remaja bahwa menjaga kesehatan diri sendiri adalah tanggung jawabnya untuk tetap bugar dan sehat. Terutama pada remaja putri *menarche*. Dalam hal ini dilakukan *screening* dengan mengelompokkan siswi yang *menarche* untuk mengetahui seberapa yang melakukan health literasi, dimana hal tersebut dapat mempengaruhi bagaimama sikap dan tindakan mereka dalam menjaga *menstrual hygiene*. Dengan adanya literasi kesehatan memperkuat bukti bahwa semakin meningkat derajat literasi kesehatan remaja membuat remaja lebih efektif untuk mencari tahu informasi mengenai kesehatan dan mengembangkan perilaku kesehatan yang positif. Kegiatan literasi kesehatan dapat meningkatkan kesadaran diri remaja untuk dapat mengakses informasi mengenai perilaku kesehatan remaja, meningkatkan pengetahuan dan pemahaman remaja mengenai keenam dimensi perilaku kesehatan remaja.

Derajat literasi kesehatan remaja yang tinggi diharapkan semakin meningkatkan kesadaran diri remaja untuk menjaga kesehatan, memiliki perilaku kesehatan yang positif agar meminimalkan resiko terhadap penyakit. Oleh karena itu upaya yang dapat dilakukan pada remaja yang kurang dalam literasi kesehatan dengan memberikan informasi mengenai pentingnya dan bahaya yang akan terjadi jika melakukan perawatan tidak sesuai dengan yang dianjurkan.

2. METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini adalah korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Jumlah populasi adalah 40 siswi dengan sampel 40 responden menggunakan teknik *total sampling*. Variabel independen dalam penelitian ini adalah *Health Literacy* dan variabel dependen adalah kemampuan *menstrual hygiene*. Alat ukur yang digunakan adalah kuisisioner *e-Heals* untuk *Health Literacy* dan kuisisioner *Menstrual Hygiene* untuk kemampuan kebersihan

menstruasi remaja putri. Uji statistik yang digunakan adalah *spearman rank*. Pengolahan data dilakukan dengan system komputerisasi. Langkah-langkah pengolahan data meliputi *editing, coding, scoring, tabulating*, dan analisa data. Analisis yang digunakan dengan uji *Spearman rank*.

3. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden di SMPN 04 Pare

Karakteristik Reponden		f	%
Usia	9-10 tahun	6	15
	11-12 tahun	10	25
	13-14 tahun	24	60
Sumber informasi	Keluarga	21	52,5
	Media cetak /elektronik	3	7,5
	Lingkungan	8	20
	Tenaga kesehatan	8	20
Ketersediaan sarana <i>WASH</i>	Sesuai	25	62,5
	Tidak sesuai	15	37,5
Total		40	100,0

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa distribusi frekuensi usia sebagian besar (60%) adalah usia 13-14 tahun. Distribusi sumber informasi, sebagian besar (52,5%) berasal dari keluarga. Sarana *WASH* (Water, hygiene and sanitation) sebagian besar (62,5%) tersedia di sekolah.

Data Khusus

Tabel 2 Distribusi Frekuensi *Health Literacy* pada Remaja Putri Menarche di SMPN 04 Pare.

<i>Health Literacy</i>	f	%
Baik	4	10,0
Cukup	7	17,5
Kurang	29	72,5
Total	40	100

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Kemampuan *Menstrual Hygiene* pada Remaja Putri Menarche di SMPN 04 Pare.

<i>Menstrual Hygiene</i>	f	%
Baik	5	12,5
Cukup	8	20,0
Kurang	27	67,5
Total	40	100,0

Tabel 5 Hasil analisis statistik menggunakan uji korelasi *Rank Spearman*

<i>Health literasi</i>	<i>Menstrual Hygiene</i>						Total	<i>P-value</i>	<i>Coefficient Correlation</i>	
	Baik		cukup		kurang					
	f	%	f	%	f	%				
Baik	4	10,0	0	0	0	0	4	10,0	0,001	0.879
Cukup	0	0	7	17,5	0	0	7	17,5		
Kurang	1	2,5	1	2,5	27	67,5	27	72,5		
Total	5	12,5	8	20,0	27	67,5	40	100		

Berdasarkan hasil analisis statistik menggunakan uji korelasi *Rank Spearman* menunjukkan bahwa *p value* $0.001 < 0,05$ H1 diterima, artinya terdapat hubungan antara *health literasi* dengan kemampuan *menstrual hygiene* pada remaja putri *menarche* di SMPN 04 Pare. Sedangkan nilai dari koefisien korelasi sebesar 0,879 yang berarti tingkat hubungan antara hubungan *health literacy* dengan kemampuan *menstrual hygiene* pada remaja putri usia menengah di SMPN 04 Pare cukup kuat dengan hubungan searah (positif) yang menunjukkan bahwa semakin tinggi *health literacy* remaja putri maka semakin tinggi pula kemampuan *menstrual hygiene* pada remaja putri.

Pembahasan

Identifikasi *Health Literacy* pada Remaja Putri Menarche di SMPN 04 Pare.

Penelitian Amanda (2022), menunjukkan sebanyak 86,4% remaja putri yang kurang mendapatkan informasi menunjukkan kebiasaan *menstrual hygiene* yang buruk. Oleh karena itu pengetahuan dapat berdampak pada perilaku dan kemampuan remaja putri. Remaja putri berperilaku lebih baik dalam hal mempraktikkan *menstrual hygiene* jika mereka memiliki pengetahuan yang lebih baik (Nuryawati, 2020).

Health literacy dipengaruhi oleh beberapa faktor, yang pertama yaitu usia, *health literacy* dapat menurun seiring dengan bertambahnya usia. Keadaan ini dikarenakan adanya penurunan kemampuan sensoris. Penurunan kemampuan berfikir ini dapat mempengaruhi pemahaman seseorang terhadap informasi. Orang tua perlu lebih bertanggung jawab atas manajemen kesehatan mereka sendiri, akan tetapi kebanyakan orang dengan usia lanjut enggan untuk mencari informasi kesehatan dengan cara membaca. Pada hal ini remaja putri yang masih menginjak usia sangat muda perlu ditanamkan sejak dini untuk lebih banyak mencari informasi terutama mengenai *menstrual hygiene* (Tutik, 2022)

Kedua pendidikan, pendidikan dapat mempengaruhi *health literasi* baik secara langsung maupun tak langsung. Jika dilihat secara langsung, pendidikan mempengaruhi kemampuan

dalam menguasai berbagai bidang dan juga mempengaruhi kemampuan dalam mengumpulkan serta menginterpretasikan berbagai informasi kesehatan khususnya. Kemampuan-kemampuan ini pada akhirnya akan mempengaruhi preferensi seseorang dalam bergaya hidup. Secara tidak langsung, pendidikan dapat mempengaruhi pekerjaan serta pendapatan seseorang sehingga hal ini akan mempengaruhi *health literacy*. Siswi yang memperhatikan pendidikannya, maka rasa ingin tahu lebih banyak pengetahuan tinggi. Dengan ini mereka akan mengupayakan untuk mencari berbagai informasi (Ditiharman et al., 2022). Menurut peneliti faktor pendidikan memiliki hubungan dalam peningkatan *health literacy*. Semakin tinggi jenjang pendidikan yang maka rasa ingin tahu seseorang semakin meningkat. Dalam hal ini disarankan untuk remaja putri perlu meningkatkan sifat kritis agar lebih banyak mencari dan melakukan *health literacy*.

Ketiga sumber informasi, informasi dapat ditemukan dengan berbagai cara seperti menggunakan alat berupa telekomunikasi dan melalui saluran atau media massa maupun media sosial. Sumber informasi kesehatan menjadi sebuah jembatan yang menghubungkan informasi menjadi pengetahuan, sehingga informasi yang dibutuhkan oleh setiap individu dapat terpenuhi dan dapat meningkatkan pengetahuan. Dalam hal ini sumber informasi mengenai kesehatan reproduksi didapat sebagian besar remaja putri dari keluarga utamanya ibu. Menurut peneliti remaja putri lebih terbuka kepada keluarga dalam masalah kesehatan terutama reproduksi. Selain dapat bertukar pikiran, keluarga akan lebih menjaga privasi dan memahami kondisi satu sama lain.

Sumber informasi bisa didapatkan dari tenaga kesehatan, seperti puskesmas dan bidan. Dalam penelitian ini sebanyak (20%) remaja putri mendapatkan informasi dari tenaga kesehatan. Peran petugas kesehatan sangat dibutuhkan untuk menjaga kesehatan reproduksi remaja. Peran penyuluhan petugas kesehatan dilaksanakan dengan proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara petugas kesehatan kepada individu yang sedang mengalami masalah kesehatan. Selaku motivator, petugas kesehatan berkewajiban untuk mendorong perilaku positif dalam kesehatan, dilaksanakan konsisten dan lebih berkembang. Untuk peran fasilitator, tenaga kesehatan harus mampu menjembatani dengan baik antara pemenuhan kebutuhan keamanan klien dan keluarga sehingga faktor risiko dalam tidak terpenuhinya kebutuhan keamanan dapat diatasi, kemudian membantu keluarga dalam menghadapi kendala untuk meningkatkan derajat kesehatan (Murniatiningsih, 2017). Menurut peneliti sekolah perlu meningkatkan informasi dan pengetahuan dari berbagai sumber, dalam hal ini pihak sekolah dengan tenaga kesehatan diharapkan mampu bekerja sama dalam edukasi mengenai kebersihan menstruasi minimal

dua minggu sekali dan memberikan saran untuk lebih meningkatkan literasi mengenai kesehatan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak (20%) remaja putri mendapatkan informasi dari lingkungan. Teman sebaya dapat mempengaruhi perilaku remaja, sehingga remaja cenderung memiliki tingkah laku yang sama dengan kelompok teman sebayanya agar mendapatkan pengakuan dalam kelompok tersebut. Hal ini tentunya membuat remaja menjadi cenderung lebih terbuka kepada teman sebayanya untuk mendiskusikan berbagai masalah (Ernawati, 2018). Devita & Ulandari (2018) berpendapat bahwa teman sebaya ini dapat terjadi karena remaja memiliki kondisi yang labil, sehingga remaja mudah sekali terpengaruh oleh teman sebayanya. Menurut peneliti lingkungan remaja putri perlu diperhatikan agar dalam penyampaian informasi sesuai dengan kebenaran yang diajarkan. Remaja putri rentan terpengaruh dengan informasi yang ada, oleh karena itu sebelum berbagi informasi perlu meningkatkan *health literacy* agar informasi yang dibagikan tidak menimbulkan masalah dan dapat dipertanggungjawabkan kebenarannya.

Berdasarkan hasil penelitian sumber informasi yang berasal dari media cetak/elektronik sebanyak (7,5%). Peran akses media menjadi penting dalam membentuk pengetahuan seorang remaja dalam memahami masalah kesehatan reproduksi. Informasi yang kurang tepat, akan sangat mempengaruhi pengetahuan yang menjadi kurang tepat juga. Sumber informasi itu dapat diperoleh dengan bebas mulai dari teman sebaya, buku, film, video, sosial media, bahkan dengan mudah membuka situs-situs lewat internet. Dalam hal ini media yang paling banyak dikunjungi oleh remaja putri justru menjadi sumber informasi yang paling sedikit. Hal ini disebabkan kurangnya minat remaja dalam menggali informasi secara mandiri. Menurut peneliti edukasi remaja mengenai pemanfaatan media cetak/elektronik perlu ditingkatkan. Dengan mengadakan literasi bersama sebelum proses pembelajaran dapat meningkatkan *health* literasi siswi dan akan menjadi rutinitas. Selain itu edukasi mengenai pemanfaatan media sosial, dikarenakan minimnya remaja putri yang mengakses mengenai kesehatan.

Identifikasi Kemampuan Menstrual Hygiene Remaja Putri Menarche Di SMPN 4 Pare

Kemampuan *menstrual hygiene* yang kurang baik dapat memperburuk iritasi dan menimbulkan bau pada alat kelamin, serta meningkatkan bahaya infeksi saluran reproduksi (ISR) (Hamidah et al., 2021). Sebanyak 86,4% remaja putri yang kurang mendapatkan informasi menunjukkan kebiasaan *menstrual hygiene* yang buruk (F. Amanda, 2022). Oleh karena itu menurut peneliti berbagai faktor termasuk pengetahuan, dapat berdampak pada

perilaku remaja putri. Remaja putri berperilaku lebih baik dalam hal mempraktikkan *menstrual hygiene* jika mereka memiliki pengetahuan yang lebih baik (Lusiani et al., 2023).

Berdasarkan hasil penelitian, parameter kemampuan *menstrual hygiene* mengenai penggunaan pembalut menunjukkan bahwa sebagian remaja putri (50%) tidak setuju bahwa kain bisa digunakan sebagai pengganti untuk pembalut sekali pakai saat menstruasi. Padahal penggunaan pembalut kain lebih dianjurkan karena ramah lingkungan dan tidak mengandung bahan kimia yang bisa membahayakan kesehatan reproduksi. Minimnya kemampuan dalam kebersihan saat menstruasi ini menjadikan hal-hal yang belum mereka ketahui menjadi hal tabu atau aneh. Remaja putri dapat mempelajari lebih lanjut tentang *menstrual hygiene* dengan berbagai cara, termasuk melalui paparan informasi. Informasi ini didapatkan remaja putri melalui guru, perawat komunitas (bekerja sama dengan puskesmas) atau sekolah, maupun melalui internet (Rizky Fadilasani et al., 2023). Oleh karena itu, menurut peneliti agar informasi yang diperoleh remaja putri dapat secara efektif diterima dan dapat diterapkan, maka remaja putri perlu memiliki kemampuan literasi kesehatan yang baik.

Hal lain yang mempengaruhi kemampuan *menstrual hygiene* yaitu sarana *WASH*, sebagian besar (62,5%) menyatakan bahwa ketersediaan toilet di sekolah sesuai dengan sarana *WASH*. Hal ini berdasarkan persepsi masing-masing siswi mengenai toilet yang ada di sekolah. Saat mengalami menstruasi hal-hal kecil perlu diperhatikan terutama dalam hal kebersihan. Sarana *WASH* sebagai alat dalam menunjang tercapainya praktik *menstrual hygiene* yang ideal dan memadai perlu mendapat perhatian lebih. Apabila sarana ini tidak memadai maka akan mengganggu praktik *menstrual hygiene* bagi perempuan akibatnya akan merugikan kesehatan reproduksi. Sarana Sarana *WASH* antara lain, seperti: terdapat kamar mandi perempuan harus terpisah dengan laki-laki, terdapat air bersih yang dapat mengalir, terdapat sabun untuk mencuci tangan, terdapat tissue atau handuk toilet, terdapat tempat sampah untuk membuang pembalut bekas (Yunita Lestari & Has'ad Rahman Attamimi, 2023). Menurut peneliti, di toilet sekolah sarana *WASH* yang belum terpenuhi yaitu tersedianya tisu atau handuk. Selain itu untuk ketersediaan sabun belum mencukupi untuk semua kamar mandi. Oleh karena itu disarankan kepada sekolah untuk lebih meningkatkan dan memfasilitasi sarana *WASH* dalam menjaga *menstrual hygiene*.

Berdasarkan hasil penelitian kemampuan *menstrual hygiene* pada remaja putri *menarche* masih kurang sehingga perlu diperhatikan. Apabila terdapat cara dan tindakan yang salah dapat menyebabkan penyakit. Remaja putri *menarche* memiliki rasa malu, sehingga mereka lebih banyak memendam rasa ingin tahunya. Dengan adanya hal tersebut pengetahuan yang mereka miliki sangat minim. Contoh dari hal ini yaitu sarana *WASH*

(*water, hygiene and sanitation*). Pada remaja putri *menarche* perlu ditanamkan banyak informasi terutama saat mengalami menstruasi. Saat mengganti pembalut di sekolah perlu memperhatikan kondisi lingkungan dan kamar mandi yang ada. Apakah di lingkungan sekolah kamar mandi yang disediakan sudah sesuai dengan kebutuhan siswi, baik dari kebersihan air, kebersihan toilet dan sanitasi yang ada. Dengan hal ini perlu diberikan pengertian agar lebih memperhatikan lingkungan dan kebersihan kamar mandi, terutama saat mengalami menstruasi.

Analisis Hubungan *Health Literacy* dengan Kemampuan Menstrual Hygiene Remaja Putri Menarche Di SMPN 4 Pare

Hasil analisis statistik menggunakan uji korelasi *Rank Spearman* menunjukkan bahwa *p value* $0.001 < 0,05$ maka H_1 diterima, artinya terdapat hubungan nyata antara *health literasi* dengan kemampuan *menstrual hygiene* pada remaja putri *menarche* di SMPN 04 Pare. Sedangkan nilai dari koefisien korelasi sebesar 0,879 yang berarti tingkat hubungan antara hubungan *health literasi* dengan kemampuan *menstrual hygiene* pada remaja putri usia menengah di SMPN 04 Pare cukup kuat dengan hubungan searah (positif) yang menunjukkan bahwa semakin tinggi *health literasi* remaja putri maka semakin tinggi pula *menstrual hygiene* pada remaja putri dan dikatakan mampu dalam melakukan *menstrual hygiene*.

Berdasarkan hal tersebut berarti kemampuan kognitif dan interpersonal yang diperlukan bagi seseorang yaitu untuk mampu dalam mencari, menemukan, memahami dan menilai informasi kesehatan serta mempertahankan tingkat kesehatan mereka saat ini dikenal sebagai literasi kesehatan (*health literasi*). Kemampuan *health literasi* yang kurang, menjelaskan bahwa individu tersebut tidak dapat mengelola kesehatannya secara efektif. Selain itu, individu juga kurang memahami informasi kesehatan yang diperolehnya (Khairina et al., 2022). Hal ini dibuktikan dengan hasil kuisioner yang dibagikan sebagian besar (38%) responden kurang dalam hal memahami informasi kesehatan. Selain itu, remaja dituntut untuk bisa menggunakan dan menguasai blog atau artikel yang biasa diakses untuk pembelajaran (Prasanti, 2018). Oleh karena itu menurut peneliti setiap informasi yang kita dapat perlu dicerna lebih dalam dan mencari sumber literatur yang baik agar informasi yang disampaikan dapat kita pahami sehingga memperoleh informasi sesuai dengan makna yang disampaikan. *Health literasi* yang baik tidak hanya mampu untuk mencari tetapi diharapkan mampu dalam memahami informasi yang disampaikan. Hal tersebut sangat penting dimiliki remaja putri agar terhindar dari hoax dan meningkatkan kemampuan *menstrual hygiene* nya.

Hasil kuisioner sebanyak (76%) responden mampu mencari informasi kesehatan. Dalam hal mencari informasi ini perlu diperhatikan sumber yang menyampaikan. Remaja dengan pengetahuan tentang kesehatan reproduksi yang masih rendah masih sangat rentan dan beresiko dalam menerima informasi (Trianggoro & Wahjuni, 2020). Kurangnya pemahaman siswa tentang kesehatan reproduksi terutama terhadap hygiene genitalia adalah mudahnya remaja terkena infeksi genitalia. Data SKRRI (Survei Kesehatan Reproduksi Remaja Indonesia) tahun 2017 menyatakan bahwa Secara nasional remaja yang perilaku hygiene dengan benar sebesar 21,6%. Hasil survei menunjukkan remaja terpapar informasi PIK-Remaja (Pusat Informasi Konseling Remaja) mencapai 28%, berarti hanya 28 dari 100 remaja yang akses dengan kegiatan yang berkaitan dengan informasi kesehatan reproduksi berkaitan dengan *hygiene genitalia* (Susanti & Indraswari, 2020). Menurut peneliti literasi tentang kesehatan yang ada dan dimiliki pada masing-masing individu ini merupakan suatu hal yang penting untuk diketahui. Akan tetapi selain dapat mencari informasi kesehatan diperlukan juga pemahaman dalam literasi yang mereka lakukan. Hal ini dikarenakan berkaitan dengan kemampuan yang dimiliki seseorang untuk bisa mendapatkan informasinya sebagai salah satu upaya promotif dan preventif dalam peningkatan derajat kesehatan. Umumnya literasi kesehatan ini adalah upaya untuk meningkatkan pengetahuan individu tentang kesehatan serta membantu mereka dalam proses pengambilan keputusan mengenai kesehatan mereka.

Kemampuan *menstrual hygiene* sebagian remaja putri (50%) tidak setuju bahwa kain bisa digunakan sebagai pengganti untuk pembalut sekali pakai saat menstruasi. Padahal apabila ingin mencari informasi lebih dalam, penggunaan pembalut sekali pakai sangat berbahaya. Dikarenakan tidak semua pembalut menggunakan bahan-bahan yang aman. Penggunaan pembalut kain sudah ada sejak dahulu, akibat dari minimnya literasi pada siswi hal seperti ini akan terasa aneh. Oleh sebab itu *health* literasi sangat penting untuk ditanamkan sejak dini. Dengan pengetahuan yang tepat, mereka dapat mengatasi menstruasi dengan lebih baik dan menjaga kesehatan secara efektif. Memahami proses menstruasi membantu persiapan mental dan fisik, sementara mengenali tanda-tanda menstruasi membantu mengatasi perubahan emosional dan fisik. Berdasarkan data statistic di Indonesia dari 69.4 juta jiwa remaja yang ada di Indonesia berperilaku *hygiene* sangat buruk. Seperti kurangnya tindakan merawat kesehatan organ reproduksi ketika mengalami menstruasi. Perilaku yang kurang dalam merawat daerah kewanitaan sejumlah 30% yang diakibatkan lingkungan yang buruk atau tidak sehat dan 70% di akibatkan oleh penggunaan pembalut yang kurang tepat ketika menstruasi (Pandelaki et al., 2020). Menurut peneliti pemilihan dan

penggunaan produk *personal hygiene* yang benar juga penting untuk mencegah masalah kesehatan. Pengetahuan tentang pentingnya menjaga kebersihan membantu mencegah infeksi dan risiko kesehatan. Dengan dukungan pengetahuan yang tepat, remaja putri dapat menghadapi menstruasi dengan percaya diri dan menjaga kesehatan reproduksi mereka.

Keseluruhan (81,5%) responden mengetahui bahwa pemakaian pembalut setiap 4 jam sekali wajib untuk diganti. *Hygiene* saat menstruasi dapat dilakukan dengan cara mengganti pembalut setiap 4 jam sekali dalam sehari. Setelah mandi atau buang air, vagina dikeringkan dengan tissue dan handuk agar tidak lembab, serta menggunakan celana dalam terbuat dari bahan yang mudah menyerap keringat (Sabaruddin et al., 2021). Hasil survei yang dilakukan *World Health Organization (WHO)* di beberapa negara menyebutkan remaja putri berusia 9-14 tahun mempunyai permasalahan terhadap reproduksinya. Dengan adanya peristiwa ini menuntut remaja putri mampu merawat organ reproduksinya dengan baik. Menurut peneliti kebersihan daerah genitalia terutama ketika menstruasi sering diabaikan oleh remaja, jika tidak menjaga kebersihan genitalia dengan benar, maka dalam keadaan lembab, jamur dan bakteri yang berada di daerah genitalia akan tumbuh subur sehingga menyebabkan rasa gatal dan infeksi.

4. SIMPULAN

Health Literacy Remaja Putri *Menarche* di SMPN 4 Pare dalam kategori kurang. Kemampuan *Menstrual hygiene* remaja putri *menarche* di SMPN 4 Pare lebih dari sebagian besar remaja putri dalam kategori kurang. Ada hubungan antara *Health* literasi dengan kemampuan *menstrual hygiene*, dengan arah hubungan yang searah (positif) yang artinya apabila *health* literasi semakin tinggi maka kemampuan *menstrual hygiene* akan meningkat (tinggi) dan bisa dikategorikan baik.

Saran bagi peneliti selanjutnya disarankan pada penelitian selanjutnya yang ingin meneliti mengenai *health literasi* perlu memperhatikan faktor yang mempengaruhi *Health Literacy* untuk pembaharuan penelitian. Saran bagi responden remaja putri *menarche* sebaiknya lebih banyak meningkatkan literasi untuk mendapatkan informasi. Selain dari keluarga informasi mengenai kesehatan dapat dipelajari melalui media cetak maupun elektronik.

Saran bagi tempat penelitian untuk mengetahui *Health Literacy* di lingkungan sekolah, instansi pendidikan perlu melakukan evaluasi kepada remaja/siswa, guru tidak hanya melalui kegiatan belajar mengajar di kelas melainkan dengan kegiatan keputrian dimana hal tersebut membahas lebih dalam mengenai perempuan.

DAFTAR PUSTAKA

(Journal of Midwifery Science), 2019 - jurnal.univrab.ac.id

- Anggraini, R. (2021). Hubungan pengetahuan dengan perilaku personal hygiene saat menstruasi pada remaja. *Jurnal Proteksi Kesehatan*, 10(1)(2), 62–71. <https://doi.org/10.24853/myjm.4.2.62-71>
- Dahlan, D. (2021). Prilaku Personal Hygiene Remaja Putri Pada Saat Menstruasi. *Journal of Health Quality Development*, 1(2), 109–115. <https://doi.org/10.51577/jhqd.v1i2.362>
- Daulay, M., Sari, S., Rahmadhani, M., & Sari, S. K. (2022). Hubungan Pengetahuan Menstruasi Dengan Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi Remaja Putri Smk Multikarya Medan. *Jurnal Kedokteran STM (Sains Dan Teknologi Medik)*, 5(2), 152–156. <https://doi.org/10.30743/stm.v5i2.339>
- Ditiharman, F., Agsari, H., & Syakurah, R. A. (2022). Kesehatan Internet Pada Siswa Sekolah. *PREPOTIF Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(April), 1–10.
- Emiral, G. O., Aygar, H., Isiktekin, B., Göktas, S., Dagtekin, G., Arslantas, D., & Unsal, A. (2018). Health literacy scale-European union-Q16: a validity and reliability study in turkey. *Int Res J Medical Sci*, 6(1), 1–7.
- Hamidah, E. N., Realita, F., & Kusumaningsih, M. R. (2021). FAKTOR - FAKTOR YANG MEMPENGARUHI PERILAKU PERSONAL HYGIENE SAAT MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI: LITERATURE REVIEW Esthi Nur Hamidah* 1 , Friska Realita 1 , Meilia Rahmawati Kusumaningsih 1 1. *Community of Publishing in Nursing (COPING)*, 10(3), 258–265.
- Jubaedah, E., Yuhandini, D. S., & -, S. (2020a). Pendidikan Kesehatan Melalui Media Video Dan Leaflet Terhadap Pengetahuan Personal Hygiene Menstruasi Remaja Putri Kelas VII Tahun 2019. *Jurnal Ilmiah PANNMED (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwifery, Environment, Dentist)*, 15(1), 30–35. <https://doi.org/10.36911/panmed.v15i1.645>
- Khairina, I., Susmiati, S., Nelwati, N., & Rahman, D. (2022). Literasi Kesehatan Sebagai Upaya Peningkatan Perilaku Kesehatan Remaja. *JAPI (Jurnal Akses Pengabdian Indonesia)*, 7(1), 1–8. <https://doi.org/10.33366/japi.v7i1.2949>
- Laila, N. N. (2016). *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta : Salemba Medika
- Lusiani, E., Sidok, M., Keperawatan Medikal Bedah, D., Katolik St Vincentius Paulo Surabaya, S., & Ilmu Keperawatan, P. (2023). *J u r n a l K e p e r a w a t a n M u h a m m a d i y a h* Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Tindakan Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Kelompok Remaja Putri Di Surabaya *INFORMASI ABSTRACT. Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 8(2), 2023.
- Maharani, R., & Andryani, W. (2018). Faktor Yang Berhubungan dengan Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi pada Santriwati di MTs Pondok Pesantren Dar El Hikmah Kota Pekanbaru. *KESMARS: Jurnal Kesehatan Masyarakat, Manajemen Dan Administrasi Rumah Sakit*, 1(1), 69–77. <https://doi.org/10.31539/kesmars.v1i1.172>

- Maharani, R., & Andryani, W. (2018). Faktor Yang Berhubungan dengan Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi pada Santriwati di MTs Pondok Pesantren Dar El Hikmah Kota Pekanbaru. *KESMARS: Jurnal Kesehatan Masyarakat, Manajemen Dan Administrasi Rumah Sakit*, 1(1), 69–77. <https://doi.org/10.31539/kesmars.v1i1.172>
- Nafis, I. D. (2023). Uji Reliabilitas dan Validitas Instrumen Literasi Kesehatan Digital untuk Mahasiswa Program Sarjana. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 6(1), 68–74. <https://doi.org/10.56338/mppki.v6i1.2902>
- Nuryaningsih and Rosyati Heri (2020) „Hubungan Sumber Informasi dengan pengetahuan personal hygiene saat menstruasi“, *Jurnal Penelitian Universitas Muhammadiyah Jakarta*, 25(ISSN 0853-6007), pp. 63–71
- Pandelaki, L. G. E. K., Rompas, S., & Bidjuni, H. (2020). Hubungan Personal Hygiene Saat Menstruasi Dengan Kejadian Pruritus Vulvae Pada Remaja Di Sma Negeri 7 Manado. *Jurnal Keperawatan*, 8(1), 68. <https://doi.org/10.35790/jkp.v8i1.28413>
- Pertiwi, T. I. (2018). Gambaran Tingkat Pengetahuan Dan Praktik Menstrual Hygiene Pada Siswi Sdn 4 Pacarkembang Surabaya. *Jurnal PROMKES*, 6(2), 142. <https://doi.org/10.20473/jpk.v6.i2.2018.142-154>
- Prasanti, D. (2018). Health Information of Literation as Prevention Processes of Hoax Information in the Use of Traditional Medicine in Digital Era (Literasi Informasi Kesehatan sebagai Upaya Pencegahan Informasi Hoax dalam Penggunaan Obat Tradisional di Era Digital). *Journal Pekommas*, 3(1), 45. <https://doi.org/10.30818/jpkm.2018.2030105>
- Prihanto, J. B., Nurhayati, F., Wahjuni, E. S., Matsuyama, R., Tsunematsu, M., Kakehashi, M., & Guzek, D. (2021). Associated Factors in Surabaya High School Students. Indonesia. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 18. Retrieved from <https://doi.org/10.3390/ijerph18158111>
- Rizky Fadilasani, Hariadji Sugito, & Purnamasari, D. (2023). Pengetahuan Tentang Menstruasi Membentuk Sikap Positif Personal Hygiene Remaja Putri. *WOMB Midwifery Journal*, 2(1), 16–22. <https://doi.org/10.54832/wombmidj.v2i1.119>
- Rofi‘ah, S. (2017) “Efektivitas Pendidikan Kesehatan Metode Peer Group Terhadap Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Personal Hygiene Saat Menstruasi,” *Jurnal Ilmiah Bidan*, 2(2), hal. 31–36.
- Rossouw, L. & Ross, H. (2021). Understanding Period Poverty : Socio-Economic Inequalities in Menstrual Hygiene Management in Eight Low- and Middle-Income Countries. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 1–14.
- Rosyida, D. A. C. (2019). *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Pustaka Baru.
- Sabaruddin, E. E., Kubillawati, S., & Rohmawati, A. (2021). Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Siswi SMP Bangsa Mandiri 2 Bogor. *Kesehatan Dan Kebidanan*, 10(2), 33–42. <https://smrh.e-journal.id/Jkk/article/download/139/99>

- Septiana, Y., Nurohmah, A., Nurjannah, S.N., & Kartikasari, A. (2021). Hubungan Antara Pengetahuan Dengan Sikap Remaja Dalam Menghadapi Menarche di Desa Ragawacana Kecamatan Kramatmulya Kabupaten Kuningan. *Journal of Midwifery Care*, 1(02), 117-124.
- Suryani, L. (2019). Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Remaja Putri Tentang Personal Hgiene Pada Saat Menstruasi Di SMP Negeri 12 Kota Pekanbaru. *Journal Of Midwifery Science*), 3(2), 68–79. L Suryani - JOMIS
- Susanti, A. I., & Indraswari, N. (2020). Literasi Informasi Tentang Pendidikan Kesehatan Reproduksi Remaja (KRR). *Jurnal Menara Medika*, 3(1), 87–94.
- Syamson, M. M., Murtini, M., & M, R. (2022). Pengaruh Promosi Kesehatan Menstrual Hygiene Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Menstruasi Awal. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), 89–95. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i1.700>
- Sychareun, V., Chaleunvong, K., Essink, D. R., Phommavongsa, P. & Durham, J. (2020). Menstruation practice among school and outof-school adolescent girls, Lao PDR. *Global Health Action*, 13(sup2), 38–48. <https://doi.org/10.1080/16549716.2020.1785170>
- Trianggoro, T. B., & Wahjuni, E. S. (2020). Survei Literasi Kesehatan Pada Mahasiswa S1 Prodi Pendidikan Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 8(1), 205–209.
- Tutik. (2022). Faktor- Faktor yang Berpengaruh terhadap Literasi Kesehatan Masyarakat di Puskesmas Banguntapan I Bantul D. I. Yogyakarta. *Journal of Innovation Research and Knowledge*, 3(3), 891–898.
- UNESCO. (2018). *Defining Literacy*. Gaml Fifth Meeting. Hamburg: UNESCO Institute for statistics.
- Wahidin, U. (2017). Literasi Keberagamaan Anak Keluarga Marjinal Binaan Komunitas di Kota Bogor. *Jurnal Pendidikan Islam*, 6(2), 125-135.
- World Health Organization. (2015). *Optimizing health literacy: Improving health and reducing health inequities*. Retrieved May 31, 2022, from <http://www.who.int/iris/handle/10665/205594>
- Yunita Lestari, & Has'ad Rahman Attamimi. (2023). Penyuluhan Perilaku Personal Hygiene Pada Saat Menstruasi Di Siswi Smp Negeri 4 Sumbawa Tahun 2022. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 2(1), 49–59. <https://doi.org/10.55606/jpmi.v2i1.1105>
- Yusfarani, R. (2016). Rancangan video animasi manajemen kebersihan menstruasi siswi Madrasah Tsanawiyah Negeri (MTsN) 1 Kota Tangerang Selatan. UIN Syarif Hidayatullah Jakarta: Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan