

Hubungan Sumber Informasi dan Usia Remaja Puteri dengan Perilaku Perawatan Diri saat Menstruasi

Tetti Solehati, Ermiati, Mira Trisyani, Yanti Hermayanti
Fakultas Keperawatan Universitas Padjajaran
Email: *tsh_tetti@yahoo.com*

Abstrak

Remaja putri merupakan kelompok rawan terjangkit infeksi saluran reproduksi, salah satunya disebabkan pola perilaku belum mendukung dalam perawatan diri saat menstruasi yang menyebabkan meningkatnya angka keputihan patologis. Pola perilaku seseorang dapat dipengaruhi oleh usia dan informasi. Pada pondok pesantren biasanya guru memberikan edukasi tentang kesehatan reproduksi sesuai dengan ajaran islam yang dirasakan lengkap untuk siswinya sehingga akan berpengaruh pada perilaku kesehatan reproduksi mereka. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan sumber informasi dan usia siswi dengan perilaku perawatan diri saat menstruasi. Metode: Desain penelitian deskriptif korelasional. Teknik pengambilan *sample total sampling* dengan jumlah 100 siswi kelas VIII dan IX. Kegiatan: Penelitian dilakukan di Pondok Pesantren Al-Musaddadiyah Garut tahun 2016. Instrumen terdiri dari kuisisioner data sumber informasi dan usia, serta lembar ceklis perilaku perawatan diri saat menstruasi. Data dianalisis menggunakan analisis univariat dan bivariat. Hasil penelitian menunjukkan hampir setengahnya responden berusia 15 tahun (27%), seluruh responden (100%) mendapatkan informasi, hampir seluruh responden (82%) mendapatkan informasi dari ibu, dan hampir seluruh responden (87%) berperilaku tidak mendukung. Hasil uji korelasi menunjukkan bahwa hanya variabel usia yang memiliki nilai signifikan terhadap perilaku perawatan diri saat menstruasi ($p = 0,033$), sedangkan variabel sumber informasi tidak ada yang memiliki nilai yang signifikan seperti dari; ibu ($p = 1,000$), koran ($p = 0,767$), TV ($p = 0,338$), internet ($p = 0,296$), guru ($p = 0,682$), teman ($p = 0,675$), petugas kesehatan ($p = 0,208$), dan informasi lainnya ($p = 0,780$). Kesimpulan terdapat hubungan yang bermakna antara usia dengan perilaku perawatan diri saat menstruasi.

Kata kunci: Perawatan diri saat menstruasi, siswi, sumber informasi.

The Correlation between Information Source and Age of Adolescent Girls to Self Care Practices of Menstrual Hygiene Behavior

Abstract

Young female are prone to contracting of reproductive tract infections, one of which is due to a behavioral pattern in self-care during menstruation that leads to increase of pathological vaginal discharge. A person's behavior patterns can be affected by age and information. In the boarding school, usually teachers provide education about reproductive health in accordance with Islamic teachings so that will affect the behavior of their reproductive health. The purpose of this study was to determine the relationship between the source of information and the age of female students with self-care behavior during menstruation. Method: Descriptive correlational research design was used in this study. Sampling technique was total sampling of 100 students of class VIII and IX. Activity: The research was conducted at Pondok Pesantren Al-Musaddadiyah Garut in 2016. The instrument consisted of information questionnaire and data of age, as well as checklist of self-care behavior during menstruation. Data were analyzed using univariate and bivariate analysis. The results showed that almost half (27%) of respondents aged 15 years, all respondents (100%) received information, almost all respondents (82%) received information from mothers, and almost all respondents (87%) had unsupport behavior. The correlation test results showed that only the variable of age had significant value to the self-care behavior during menstruation ($p = 0,033$), whereas the variable of information source had not significant value such as from mother ($p = 1,000$), news paper ($p = 0,767$), TV ($p = 0,338$), internet ($p = 0,296$), teachers ($p = 0,682$), friends ($p = 0,682$), health providers ($p = 0,208$), and other informations ($p = 0,780$). Conclusion There was a significant relationship between age and self-care behavior during menstruation.

Keywords: Self-care during menstruation, student, source of information.

Pendahuluan

Menstruasi merupakan kejadian fisiologis bagi perempuan dimana terjadi perubahan kritis di kehidupan normal mereka (Mythili, 2007; Parvin *et al.*, 2015). Menurut House, Mahon, dan Cavill (2012), para remaja putri perlu memerhatikan kebersihan organ reproduksi mereka terutama saat menstruasi karena bila tidak dikelola dengan baik maka akan menghasilkan masalah kesehatan reproduksi, salah satunya adalah keputihan. Mereka harus dapat merawat diri dengan baik pada saat menstruasi terjadi.

Perawatan diri saat menstruasi merupakan suatu upaya yang dilakukan untuk meningkatkan dan memelihara kesehatan selama menstruasi (Perry & Potter, 2006) dengan tujuan memelihara kebersihan dan kesehatan individu selama masa menstruasi sehingga mendapatkan kesejahteraan fisik dan psikis, serta dapat meningkatkan derajat kesehatan seseorang. Perawatan diri saat menstruasi merupakan salah satu masalah kritis yang menentukan status kesehatan para remaja dan pada akhirnya praktek ini akan terus tertanam hingga kehidupan dewasanya nanti (Adika, 2013). Kebersihan genital yang buruk serta perawatan diri yang tidak memadai saat menstruasi merupakan salah satu penentu utama terjadinya morbiditas pada remaja (McCaleb & Cull, 2000), seperti kanker serviks, gejala pruritus *vulvae*, iritasi area genital, infeksi saluran kemih, infeksi saluran reproduksi, vaginitis, vulpovaginitis, dan keputihan atau *flour albus* yang disertai gatal-gatal, iritasi, bau yang tidak menyenangkan, serta adanya rasa perih diakibatkan oleh salah satu organisme seperti *Candida albican*, *Trichomas vaginalis*, dan *Gardnerella vaginalis* (Baradero, 2007; Leppert & Peipert, 2004). Penelitian Dewi, Sawitri, dan Adiputra (2013) pada wanita di kota Denpasar menemukan bahwa perilaku higiene organ reproduksi yang kurang merupakan salah satu faktor risiko terjadinya kanker serviks. Penelitian Joseph (2009) pada siswi remaja di India ditemukan bahwa ada hubungan higiene dengan infeksi sistem reproduksi dan infeksi saluran perkemihan.

Perawatan diri saat menstruasi meliputi mengganti pakaian dan celana dalam dengan teratur, mengganti pembalut setiap 3-4 jam

sekali, mandi setiap hari, membasuh area genitalia setelah buang air besar atau kecil, melanjutkan aktivitas normal sehari-hari (pergi sekolah, melakukan aktivitas fisik, olahraga), *personal hygiene*, memelihara keseimbangan asupan nutrisi yang tepat, dan menggunakan obat sesuai resep yang diberikan dokter (Poureslami & Ashtiani, 2002; Santina, Wehbe, Ziade, & Nehme, 2013). Perawatan diri saat menstruasi dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya faktor demografi (Green dalam Notoatmojo, 2007) seperti usia, pengalaman mendapat informasi, sumber informasi, status menstruasi, usia *menarche*, dan keluhan saat menstruasi. Usia berpengaruh terhadap kematangan berperilaku, semakin tinggi usia maka semakin baik perilakunya. Pengalaman mendapat informasi dan sumber mendapat informasi yang memadai akan meningkatkan pengetahuan seseorang sehingga termotivasi melakukan perilaku yang baik. Status menstruasi memengaruhi seseorang untuk berperilaku sesuai dengan kondisi menstruasi yang mereka alami dibanding dengan mereka yang belum mengalami menstruasi dimana akan lebih acuh terhadap perawatan yang harus dilakukan saat menstruasi karena belum pernah mengalami kondisi menstruasi tersebut. Mereka yang telah mengalami menstruasi akan banyak bertanya dan mencari informasi yang berkaitan dengan perawatan diri saat menstruasi. Usia *menarche* berhubungan dengan pengetahuan dan pengalaman saat menstruasi yang akan berpengaruh terhadap perilaku perawatan diri mereka saat menstruasi terjadi.

Karakteristik yang berbeda-beda di berbagai negara juga memengaruhi perawatan diri remaja putri saat menstruasi. Penelitian Santina *et al.* (2013) pada remaja putri di Lebanon menemukan bahwa 50,65% remaja putri mengikuti adat kebiasaan sesuai dengan keyakinan sosialkultural mereka dengan mempraktikkan larangan-larangan yang berbeda selama menstruasi sesuai, 35,5% mengubah kebiasaan minum mereka tidak meminum air dingin, 20% menghindari makanan yang kaya vitamin C untuk mencegah risiko *amenorrhea*, 18,2% tidak berpartisipasi dalam aktivitas sosial atau melakukan pekerjaan rumah, 70,3% menghindari aktivitas fisik untuk mencegah

risiko *hypermenorrhea*. Karakteristik seseorang juga dipengaruhi oleh informasi yang meningkatkan pengetahuan seseorang

Banyak remaja perempuan tidak mendapat informasi yang cukup terkait isu perawatan diri terkait menstruasi yang diakibatkan oleh sikap orang tua dan masyarakat yang kurang terbuka dalam mendiskusikan perawatan diri tersebut, hal ini tentu menjadi penghalang bagi remaja untuk mendapatkan hak informasi yang tepat (Gharoro, 2013). Latar belakang sosial-ekonomi, status kesehatan, kebiasaan para remaja putri memengaruhi perawatan diri saat menstruasi. Rahman (2014) pada siswi di SMP Muhammadiyah 5 Yogyakarta menemukan bahwa faktor sumber informasi dan kebiasaan individu berpengaruh terhadap perilaku *personal hygiene*.

Masih banyaknya remaja putri yang memiliki pemahaman yang kurang tentang perawatan diri saat menstruasi menyebabkan mereka berisiko mengalami masalah reproduksi. Berdasarkan Badan Pusat Statistik Indonesia (2008) ditemukan 43,3 juta jiwa remaja berperilaku tidak sehat yang dapat menimbulkan keputihan (Sari, 2012).

Jawa barat memiliki penduduk usia remaja putri yang cukup besar dan masih memiliki perilaku yang kurang mendukung tentang perawatan diri saat menstruasi, salah satunya adalah Kabupaten Garut. Badan Koordinasi Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) Provinsi Jawa Barat menyatakan bahwa remaja di Kabupaten Garut memiliki risiko terhadap masalah kesehatan reproduksi. Dilihat dari jumlah remaja usia 15–24 tahun yang mendapat penyuluhan tentang kesehatan reproduksi hampir tidak ada remaja yang mendapatkan penyuluhan. Penyuluhan pada remaja lebih banyak diberikan tentang materi HIV/AIDS serta KB (Keluarga Berencana). (BPS Garut, 2015).

Jumlah penduduk di Kabupaten Garut pada tahun 2013 berjumlah 2.502.410 dengan jumlah kecamatan 310 kecamatan. Kecamatan Tarogong Kidul memiliki jumlah penduduk terbanyak kedua dengan Jumlah penduduk menurut kelompok usia adalah 0–14 tahun 35.355 orang dan usia 15–64 tahun 77.409 orang. Banyak pesantren yang didirikan di Kabupeten Garut, oleh karena itu Garut terkenal sebagai kota santri. Pondok Pesantren Al-Musaddadiyah merupakan

pondok pesantren terbesar yang ada di kecamatan Tarogong Kidul dengan jumlah siswi sebanyak 164 orang (BPS Garut, 2013).

BKKBN (dalam Fitriyah, Indriani dan Sulistyorini, 2013) menyatakan bahwa kepercayaan, sikap, dan nilai yang ada di pesantren serta anggapan bahwa pesantren sebagai pusat tarekat maupun pendidikan alternatif ideal bagi anak menjadikan kebudayaan yang ada di pesantren agak berbeda dengan budaya masyarakat pada umumnya di uar pesantren. Pesantren menerapkan aturan yang membatasi interaksi antara santri dengan dunia luar dengan tujuan memandirikan dan menjaga akhlak serta moral para santri. Shodiq (2012, dalam Fitriyah, Indriani, dan Sulistyorini, 2013) menuliskan bila fenomena remaja pesantren memang sangat menarik. Di satu sisi mereka adalah remaja dengan segala keinginannya tetapi di sisi lain mereka dituntut menjadi seorang panutan karena label santri yang melekat pada dirinya. Lingkungan pesantren yang cenderung tertutup dari pengaruh luar memungkinkan remaja pesantren mengalami kesulitan dalam mendapatkan informasi kesehatan, tidak terkecuali masalah perawatan diri saat mentruasi. Walaupun selama ini para siswi mendapatkan informasi mengenai perawatan diri ketika mereka mengalami menstruasi tetapi tidak materi yang disampaikan tidak selengkap materi yang mereka butuhkan, terutama dari aspek kesehatannya.

Ketua UKS di wilayah Pondok Pesantren Al-Musaddadiyah Garut mengatakan bahwa dalam 5 bulan terakhir remaja yang mengeluhkan terkait masalah keputihan disertai bau dan gatal-gatal di area vagina sebanyak 28 orang. Kondisi ini bisa disebabkan karena kurangnya perawatan diri yang baik karena kurangnya informasi yang diterima para santri. Menurut salah satu guru di Pondok Pesantren ini mengatakan bahwa sudah ada di kurikulum mengenai bab tentang kebersihan organ genitalia ataupun kebersihan organ genitalia saat menstruasi sesuai yang diajarkan menurut islam tetapi belum mencakup perawatan diri ketika menstruasi dari segi kesehatan, jadi masih berupa materi secara umum. Menurut ibu pemilik pondok pesantren mengatakan bahwa belum pernah ada penyuluhan

tentang perawatan diri saat menstruasi, baik yang dilakukan oleh poskestren maupun puskesmas. Selain itu pondok pesantren ini sulit untuk dilakukan penyuluhan kesehatan reproduksi padahal sudah terprogram dari pemerintah tetapi masih kurang kooperatif. UKS belum tersedia, jika siswa/i sakit mereka di bawa ke poskestren.

Hasil studi pendahuluan pada delapan orang siswi didapatkan data satu orang siswi mengatakan sering mengalami keputihan yang gatal, berwarna kuning, mengganti celana dalam sehari sekali; empat orang siswi mengatakan sering mengalami keputihan berwarna kuning, gatal-gatal, mengganti pembalut menstruasi lebih dari enam jam, vagina dibersihkan menggunakan sabun, kadang-kadang mencuci tangan sebelum cebok; dua orang siswi mengatakan sering gatal-gatal, keputihan bening, mengganti celana dalam sehari dua kali, tidak mengeringkan vagina setelah BAK, dan satu orang siswi mengatakan keputihan berwarna bening disertai bau. Dari delapan responden hanya satu responden yang menggunakan bahan celana dalam dari bahan katun dan sebanyak delapan responden tersebut tidak pernah mencukur bulu kemaluan. Tiga orang mengatakan pada saat menstruasi memiliki pantangan makanan pedas dan es, malas keramas, terkadang menggunakan obat saat terjadinya *dismenorrhoe*, terkadang ditemukan buang pembalut di luar tempat sampah, terkadang siswi tidak melakukan olah raga karena *dismenorrhoe* atau tidak nyaman dengan menstruasinya. Mereka mengatakan malu kalau akan menanyakan tentang perawatan menstruasi ke poskestren karena dokter jaganya laki-laki. Sekolah ini memiliki toilet yang kebersihannya kurang terjaga, serta tempat sampah yang kotor.

Minimnya pemahaman remaja putri dapat diatasi dengan meningkatkan pengetahuan siswi tentang perawatan diri saat menstruasi sejak dini akan mendorong tingkat kesadaran untuk melakukan praktek perawatan diri yang tepat sehingga dapat mencegah tingkat kesakitan pada perempuan. Pengetahuan tentang kesehatan reproduksi merupakan faktor penting dalam menentukan perilaku hygiene perempuan pada saat menstruasi. Kurangnya informasi yang tepat mengenai menstruasi akan mengarah pada sikap negatif

dan kesalahpahaman mengenai proses fisiologis normal ini dan memungkinkan perempuan tidak berperilaku higienis pada saat menstruasi (Lamadah, Mohamed, & El-Khedr, 2015). Pentingnya pembinaan kesehatan reproduksi remaja dilakukan untuk memberikan informasi dan pengetahuan yang berhubungan dengan perilaku hidup sehat bagi remaja. Sekolah dirasa perlu untuk memasukkan topik mengenai kesehatan reproduksi salah satunya tentang perawatan diri saat menstruasi ke dalam kurikulum mata pelajaran (Eswi, Helal, & Elarousy, 2012).

Metode Penelitian

Penelitian ini bersifat kuantitatif menggunakan rancangan deskriptif korelasional. Pengambilan data dilakukan bulan Agustus 2016 di Pondok Pesantren Al-Musaddadiyah Garut. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri kelas VIII dan IX di Pondok Pesantren Al-Musaddadiyah Garut berjumlah 100 orang dengan pengambilan sampel menggunakan *total sampling*.

Instrumen penelitian yang digunakan terdiri dari: (A) data nama, usia, kelas, dan (B) lembar ceklis perilaku. Instrumen perilaku dibuat sendiri oleh peneliti sesuai kebutuhan. Kuesioner ini dibuat sendiri oleh peneliti dengan memodifikasi dari jurnal Santina, Wehbe, Ziade, dan Nehme (2013); Poureslami dan Ashtiani (2002); Kozier dan Erb's (2008); dan Nair (2008) yang berhubungan dengan perawatan diri saat menstruasi yaitu *personal hygiene*, diet makanan, penggunaan pembalut, serta latihan atau olahraga dan teknik relaksasi. Jumlah pertanyaan pada kuesioner ini sebanyak 42 pertanyaan. Kuesioner diisi dengan menggunakan tanda (✓) centang pada kolom pilihan jawaban yang diberikan.

Teknik pengumpulan data dengan menggunakan kuisisioner tertutup dimana seluruh responden dikumpulkan dalam satu ruangan aula pondok pesantren, kemudian memberikan penjelasan tujuan dari penelitian dan meminta kesediaan responden untuk mengisi kuisisioner. Responden mengisi kuisisioner dengan mengisi lembar demografi dan mengisi lembar perilaku dengan ceklist

(√) Selama pengisian kuisisioner dilakukan pendampingan oleh para peneliti. Data yang telah terkumpul dianalisis secara *univariat* (persentase, cut of point) dan *bivariat* (*chi square test*). Analisis univariat untuk mendeskripsikan demografi responden, sedangkan analisis bivariat untuk menjelaskan tentang hubungan antara demografi responden dengan perilaku mengenai perawatan diri saat menstruasi.

Hasil Penelitian

Hasil penelitian tentang usia dan sumber

informasi yang dimiliki siswi di Pondok Pesantren Al Musaddadiyah Garut dapat dilihat pada tabel 1 dibawah ini.

Tabel 1 diatas menunjukkan bahwa hampir setengahnya responden sebanyak 27 orang (27%) berusia 15 tahun, seluruh responden sebanyak 100 orang (100%) mendapatkan informasi tentang perawatan diri saat menstruasi, dan hampir seluruh responden sebanyak 82 orang (82%) sumber informasi diperoleh dari ibu. Untuk melihat perilaku perawatan diri selama menstruasi pada siswi, dapat dilihat pada tabel 2 dibawah ini.

Pada tabel 2 tersebut diatas, diperoleh bahwa hampir seluruh responden sebanyak 87

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Usia dan Sumber Informasi Responden di Pondok Pesantren Al-Musaddadiyah Garut Tahun 2016 (n=100)

Demografi	f	%
Usia (Tahun)		
12	3	3
13	19	19
14	18	18
15	27	27
16	17	17
17	13	13
18	3	3
Pengalaman Mendapat Informasi :		
Ya	100	100
Tidak	0	0
Sumber Informasi		
Ibu	82	82
Koran	14	14
TV	24	24
Internet	39	39
Guru	51	51
Teman	58	58
Petugas Puskesmas	40	40
Lainnya	15	15

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Perilaku Perawatan Diri Siswi Saat Menstruasi di Pondok Pesantren Al-Musaddadiyah Garut

Variabel	f	%
Perilaku	Mendukung	13
	Tidak Mendukung	87

Tabel 3 Hubungan Demografi dengan Perilaku Perawatan Diri Siswi Saat Menstruasi di Pondok Pesantren Al-Musaddadiyah Garut Tahun 2016 (n=100)

Variabel	Perilaku		P
	Mendukung	Tidak Mendukung	
	n (%)	n (%)	
Usia (Tahun)			
12 – 14	10	30	0,033
15 – 18	27	33	
Sumber Informasi :			
Ibu			
Ya	30	52	1,000
Tidak	7	11	
Koran			
Ya	6	8	0,767
Tidak	31	55	
TV			
Ya	11	13	0,338
Tidak	26	50	
Internet			
Ya	17	22	0,296
Tidak	20	41	
Guru			
Ya	20	31	0,682
Tidak	17	32	
Teman			
Ya	20	38	0,675
Tidak	17	25	
Petugas Puskesmas			
Ya	18	22	0,208
Tidak	19	41	
Lainnya			
Ya	6	9	0,780
Tidak	31	54	

orang (87%) memiliki sikap tidak mendukung dalam perawatan diri saat menstruasi.

Dari tabel 3 tersebut diatas, dapat dilihat bahwa hanya variabel usia yang memiliki nilai signifikan terhadap perilaku perawatan diri saat menstruasi ($p = 0,033$), sedangkan variabel pengalaman mendapat informasi dari ibu ($p = 1,000$), dari koran ($p = 0,767$), dari TV ($p = 0,338$), dari internet ($p = 0,296$), dari guru ($p = 0,682$), dari teman ($p = 0,675$), dari petugas kesehatan ($p = 0,208$), dan informasi

dari lainnya ($p = 0,780$) tidak memiliki nilai signifikan dengan perilaku perawatan diri saat menstruasi.

Pembahasan

Data demografi responden menunjukkan bahwa hampir setengahnya responden sebanyak 27 orang (27%) berusia 15 tahun, seluruh responden sebanyak 100 orang

(100%) mendapatkan informasi tentang perawatan diri saat menstruasi, dan hampir seluruh responden sebanyak 82 orang (82%) sumber informasi diperoleh dari ibu. Remaja usia 15 tahun berada pada berakhirnya masa remaja awal dan mulai masuk ke masa remaja pertengahan. Pada usia ini biasanya remaja memiliki rasa ingin tahu akan segala hal. Remaja perempuan cenderung menerima informasi dari berbagai sumber termasuk orangtua, sekolah, teman, dan media massa baik informasi yang benar maupun yang salah. Pada hasil penelitian semua siswi mendapatkan informasi tentang perawatan diri saat menstruasi dari berbagai macam sumber informasi dan sumber informasi terbanyak adalah ibu mereka. Ibu merupakan sosok orang dewasa yang paling dekat dengan remaja perempuan. Ibu sudah seharusnya memiliki informasi yang memadai tentang perawatan diri saat menstruasi yang harus disampaikan kepada puteri mereka. Penelitian Eswi, Helal, dan Elarousy (2012) di Mesir membuktikan bahwa sumber informasi mengenai menstruasi paling banyak diperoleh dari ibu mereka (53%). Ibu, secara tradisional memiliki peran yang besar dalam memberikan pendidikan mengenai menstruasi kepada puterinya. Ibu merupakan media pertama bagi puterinya untuk memperoleh informasi mengenai menstruasi. Penelitian Thakre (2011) di India membuktikan bahwa 71,33% remaja mendapatkan informasi pertama tentang menstruasi dari ibu mereka. Paparan informasi yang diberikan oleh ibu kepada puterinya sangat bergantung dari tingkat pengetahuan ibu, ada atau tidak adanya hambatan yang terjadi dalam proses diskusi, dan bagaimana sikap ibu terhadap menstruasi tersebut. Orang tua terutama ibu diharapkan dapat memberikan dukungan emosi sehingga remaja merasa nyaman dan tidak takut untuk mengalami perkembangan terutama pada remaja putri yang mengalami menstruasi pertama (*menarche*). Pengetahuan yang dapat diberikan kepada remaja tentang menstruasi pertama berupa pengetahuan tentang proses terjadinya menstruasi secara biologis, dukungan emosional, dan dukungan psikologis. Keluarga, terutama ibu, Keluarga sebagai lingkungan utama remaja memegang peranan penting dalam membentuk perilaku remaja (Triyanto, 2014)

Sayangnya masih banyak ibu yang merasa tabu dan merasa menanggapi kurang penting untuk menyampaikan informasi tersebut kepada puteri mereka. Belum lagi pada masyarakat kita juga masih ada perasaan tabu untuk mendiskusikan dengan puteri mereka tentang segala sesuatu yang berhubungan dengan menstruasi. Para ibu hanya menyampaikan informasi seadanya kepada puteri mereka. Hal ini akan menyebabkan para remaja mendapatkan informasi yang kurang memadai tentang perawatan diri saat menstruasi mereka, sehingga mereka mencari-cari sendiri informasi tentang perawatan diri tersebut, atau bahkan tidak peduli sama sekali. Hal ini tentulah akan memengaruhi pada perilaku mereka dalam melakukan perawatan diri selama menstruasi. Padahal pada usia remaja ini, mereka akan mengalami perubahan kognitif yang meningkat yang menyebabkan rasa keingintahuan yang besar tentang berbagai hal dan akan mencari tahu dengan pemikiran dan caranya sendiri (Allen, 2006). Seharusnya orang tua memberikan informasi yang memadai kepada puterinya agar berperilaku sehat. Seseorang akan cenderung untuk menerapkan perilaku sehat ketika ia merasa perilaku tersebut bermanfaat untuk meningkatkan kesehatannya (Kusuma, 2015).

Selain orang tua, ada orang lain yang berperan besar terhadap perubahan perilaku remaja yaitu guru. Guru memiliki peran sebagai pengganti orang tua di sekolah. Guru seperti halnya ibu memiliki peran penting dalam memberikan informasi dan meningkatkan perilaku siswi mengenai menstruasi dan perawatan dirinya kepada anak didiknya. Jangan sampai siswi mencari sendiri informasi tanpa bimbingan sehingga mendapatkan informasi yang salah. Berdasarkan penelitian Karout (2015), penting bagi remaja puteri untuk *me-manage* perawatan diri saat menstruasi mereka yang diberikan saat mereka di sekolah.

Hasil penelitian ini menunjukkan perilaku dalam perawatan diri selama menstruasi para responden sebagian besar pada katagori tidak mendukung 87 orang (87 %). Menurut Skinner, (1938, dalam Notoatmodjo, 2007) perilaku merupakan hasil hubungan antara rangsangan (stimulus) dan tanggapan (respon). Hal ini dikenal dengan teori SOR

(*Stimulus Organisme Respons*). Perilaku adalah tindakan atau perbuatan yang dapat diamati dan bahkan dipelajari. Perilaku itu sendiri terbentuk dari tiga faktor, yaitu pertama faktor predisposisi yang terwujud dalam pengetahuan, sikap, kepercayaan, keyakinan, nilai-nilai, dan sebagainya. Kedua, faktor pendukung terwujud dalam lingkungan fisik contohnya ada atau tidaknya fasilitas atau sarana kesehatan. Ketiga, faktor pendorong terwujud dalam sikap dan perilaku petugas kesehatan atau petugas lain yang merupakan kelompok referensi dari masyarakat. Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan Rahmawati (2014) di SMP Muhammadiyah 3 Yogyakarta kelas VII, dimana sebanyak 59,5% responden dikategorikan baik pada perilaku perawatan diri saat menstruasi. Hal ini terjadi karena edukasi yang diberikan pada siswi di Pondok Pesantren Al-Musaddadiyah Garut belum menyentuh pada motivasi siswi untuk berperilaku baik untuk merawat dirinya saat menstruasi. Padahal kurikulum pendidikan kesehatan pada pondok pesantren sudah sesuai dengan kebutuhan perempuan saat remaja, dimana dalam ajaran Islam sudah lengkap dijelaskan bagaimana cara perawatan diri saat seorang perempuan mengalami menstruasi. Sehingga dengan demikian akan meningkatkan pemahaman dan motivasi mereka untuk berperilaku mendukung terhadap perawatan diri mereka saat mengalami menstruasi. Sehingga dengan demikian diperlukan pengkajian mendalam tentang hal-hal yang menyebabkan perilaku para siswi di Pondok Pesantren Al-Musaddadiyah Garut masih berkategori tidak mendukung dalam merawat diri saat menstruasi. Selain itu diperlukan fasilitator yang dapat membantu memecahkan masalah kesehatan reproduksi khususnya perawatan diri saat menstruasi. Menurut Fitriyah dkk. (2013) keterbatasan fasilitator di sekolah menyebabkan masalah kesehatan pribadi perempuan. Dalam penelitiannya juga menemukan bahwa siswa mendapatkan stimulus pertama tentang kesehatan reproduksi dari guru sekolah. Selain guru, tentunya ibu diharapkan menjadi fasilitator kesehatan bagi putrinya, sesuai dengan hasil penelitian.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa

hanya variabel usia yang memiliki hubungan dengan perilaku siswi dalam melakukan perawatan diri saat menstruasi ($p = 0,033$), sedangkan variabel pengalaman mendapat informasi dari ibu ($p = 1,000$), dari koran ($p = 0,767$), dari TV ($p = 0,338$), dari internet ($p = 0,296$), dari guru ($p = 0,682$), dari teman ($p = 0,675$), dari petugas kesehatan ($p = 0,208$), dan informasi dari lainnya ($p = 0,780$) tidak memiliki hubungan bermakna dengan perilaku perawatan diri saat menstruasi.

Usia merupakan salah satu faktor yang dapat memengaruhi seseorang dalam berperilaku. Semakin tinggi usia maka akan semakin baik (mendukung) dalam berperilaku karena pengetahuan dan daya pikir mereka terhadap perilaku akan berkembang. Mereka dapat membedakan mana perilaku yang baik (mendukung) dan mana perilaku yang buruk (tidak mendukung). Mereka juga akan dapat memahami prediksi apa yang akan mereka alami jika melakukan perilaku yang tidak baik bagi dirinya. Begitupun dalam perilaku kesehatan. Dari hasil penelitian ini, perilaku mereka masih kurang mendukung padahal semua responden telah mendapatkan informasi tentang menstruasi. Diperlukan suatu metode edukasi yang disesuaikan dengan tingkat usia mereka dalam merubah perilaku kearah yang mendukung kesehatan dalam hal ini perawatan diri mereka saat mengalami menstruasi serta edukasi yang dapat meningkatkan rasa peduli mereka pada kesehatan saat menstruasi, mengingat pada usia ini para remaja putri memerlukan informasi kesehatan yang memadai tentang perawatan dirinya tetapi pada usia ini juga mereka memiliki sifat mau untuk bertanya. Menurut Rajakumari (2015) dalam penelitiannya mengatakan bahwa diperlukan edukasi yang dapat meningkatkan kepedulian para remaja puteri dalam merawat kesehatan saat menstruasi.

Simpulan

Hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai perilaku perawatan diri selama menstruasi pada siswi di pondok pesantren Al-Musaddadiyah Garut, dapat disimpulkan bahwa hampir setengahnya dari responden berusia 15 tahun (27%), seluruh responden

(100%) mendapatkan informasi tentang perawatan diri saat menstruasi, hampir seluruh responden sebanyak 82 orang (82%) mendapatkan informasi dari ibu. Hampir seluruh responden berperilaku tidak mendukung perawatan diri saat menstruasi sebanyak 87 orang (87%). Terdapat hubungan bermakna usia dengan perilaku perawatan diri saat menstruasi ($p = 0,033$), sedangkan variabel-variabel pengalaman mendapat informasi dari: ibu ($p = 1,000$), koran ($p = 0,767$), TV ($p = 0,338$), internet ($p = 0,296$), guru ($p = 0,682$), teman ($p = 0,675$), petugas kesehatan ($p = 0,208$), dan informasi lainnya ($p = 0,780$) tidak memiliki hubungan bermakna dengan perilaku perawatan diri saat menstruasi.

Daftar Pustaka

- Adika, V.O., Ayinde, M.O., & Jack-Ide I.O. (2013). Self care practices of menstrual hygiene among adolescents school going girls in Ammasoma Community, Bayelsa State. *International Journal of Nursing and Midwifery*, 5(5), 99–105.
- Allen, J., Insabella, G.M, & Potter, M.R. (2006). A social inter action model of development of depressive symptom in adolescence. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 74(1), 55–65.
- Baradero, Dayrit, & Siswadi. (2007). *Seri asuhan keperawatan klien gangguan sistem reproduksi dan seksualitas*. Jakarta: EGC.
- BPS. (2013). *Data penduduk Kecamatan Tarogong Kidul Kabupaten Garut*. Garut: BPS.
- BPS. (2015). *Jumlah Remaja Usia 15–24 Tahun yang Mendapat Penyuluhan Tentang Kesehatan Reproduksi (Kespro), HIV/AIDS, dan Keluarga Berencana (KB) Menurut Kecamatan di Kabupaten Garut, 2015*. Garut: BPS.
- Dewi, I.G.A.A.N., Sawitri, A.G.S., & Adiputra, N. (2013). Paparan asap rokok dan higiene diri merupakan faktor risiko lesi prakanker leher rahim di Kota Denpasar. *Public Health and Preventive Medicine Archive*, 1(1), 84–91.
- Eswi, A., Helal, H., & Elarousy, W. (2012). Menstrual attitude and knowledge among Egyptian female adolescents. *Journal of America Science*, 555.
- Fitriyah, N., Indriani, D., & Sulistyorini, Y. (2013). Riwayat kesehatan reproduksi remaja santri. *Biometrika dan Kependudukan*. 2(2), 182–192.
- Gharoro, L.A. (2013). Menstrual hygiene practices among junior secondary school students in Benin City. *Journal of Educational and Social Research*, 129.
- House, S., Mahon, T., & Cavill, S. (2012). *Menstrual hygiene matters: A resource for improving menstrual hygiene around the world*. Retrieved from www.wateraid.org/mhm.
- Joseph, B. (2009). *Hygiene related adverse reproductive health outcomes amongst adolescent schoolgirls Of Thiruvananthapuram District*. Dissertation.
- Karout, N. (2015). Knowledge and beliefs regarding menstruation among Saudi nursing students. *Journal of Nursing Education and Practice*, 6(1), 24–30.
- Kozier, & Erb's. (2008). *Fundamental of nursing concepts, process, and practices* (8th Ed.). New Jersey: Pearson Education Inc.
- Kusuma, D. P., Sari, S. P., & Nurhidayah, I. (2015). Hubungan Persepsi dengan Perilaku Ibu Membawa Balita ke Posyandu. *Jurnal Keperawatan Padjadjaran*, 3(1).
- Lamadah, S.M., Mohamed, H.A.A., & El-Khedr, S.M. (2015). Knowledge, attitude and practices of adolescent females regarding reproductive health at Makkah al Mukaramah. *Life Science Journal*, 146.
- Leppert & Peipert. (2004). *Primary care for women*. Philadelphia; London: Lippincott Williams & Wilkins.

- McCaleb, A., & Cull, V.V. (2000). Socio-cultural influences and self care practices of middle adolescents. *Journal Pediatrics Nursing*, 15(1), 30–35.
- Mythili, A. (2007). A study to assess the knowledge and attitude regarding menstrual hygiene among adolscent girls at selected urban and rural schools in Bangalore with a view to develop self instructions model.
- Nair, S.S. (2008). *Sharing simple facts: Useful information about menstrual health and hygiene*. Dalam U. N. Fund, Child's Environment Section (hal. 29-30). New Delhi, India: UNICEF House.
- Notoatmodjo, S. (2007). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Parvin, M.N., Haque, M.M., Parvin, B., Islam, S.M., Begum, M.S., & Mondol, S.R. (2015). Hygiene practice during menstruation among adolescent schools girls. *The American Journal of Innovative Research and Applied Science*, 99.
- Perry, A.G., & Potter, P.A. (2006). *Clinical nursing skills & techniques*. St. Louis: Mosby.
- Poureslami, M., & Ashtiani, F.O. (2002). Assessing knowledge, attitudes, and behavior of adolescent girls in suburban Districts of Tehran about dysmenorrhea and menstrual hygiene. *Journal of International Women's Studies*, 3(2), 51–61.
- Rahman, N. (2014). *Faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku personal hygiene pada saat menstruasi di SMP Muhammadiyah 5 Yogyakarta*.
- Rajakumari, G.A. (2015). A study on knowledge regarding menstrual hygiene among adolescent school girls. *Global Journal of Current Research*, 111–116.
- Santina, T., Wehbe, N., Ziade, F.M., & Nehme, M. (2013). Assessment of beliefs and practices relating to menstrual hygiene of adolescent girls in Lebanon. *International Journal of Health Sciences and Research*, 75-88.
- Sari, I.P., Firani, K.F., & Yuliatun, L. (2013). Pengaruh pendidikan kesehatan tentang menstruasi terhadap perubahan perilaku menstrual higiene remaja putri untuk pencegahan infeksi saluran reproduksi (ISR). *BIMIKI*, 2(1), 11–18.
- Thakre, S.B., Thakre, S.S., Reddy, M., Rathi, N., Pathak, K., & Ughade, S. (2011). Menstrual Hygiene: Knowledge and Practice among Adolescent School Girls of Saoner, Nagpur District. *Journal of Clinical and Diagnostic Research*. 5(5): 1027–1033.
- Triyanto, E., Setiyani, R., & Wulansari, R. (2014). Pengaruh Dukungan Keluarga dalam Meningkatkan Perilaku Adaptif Remaja Pubertas. *Jurnal Keperawatan Padjadjaran*, 2(1).