

Determinan Perilaku *Menstrual Hygiene Management* Pada Remaja Putri

Elfira Nurul Aini^{1*}, Anis Nur Laili²

¹ Prodi Pendidikan Profesi Bidan, Poltekkes Kemenkes Surabaya

² Prodi D3 Kebidanan Bangkalan, Poltekkes Kemenkes Surabaya

Open Access Freely
Available Online

Dikirim: 6 Juni 2026

Direvisi: 19 Juli 2026

Diterima: 20 Juli 2026

*Penulis Korespondensi:

E-mail:

lfira.fira2@gmail.com

zahrotulanis@gmail.com

ABSTRAK

Menstrual Hygiene Management (MHM) merupakan upaya menjaga kebersihan diri selama menstruasi untuk mencegah gangguan kesehatan reproduksi. Perilaku MHM yang kurang baik dapat meningkatkan risiko infeksi saluran reproduksi, infeksi saluran kemih, dan masalah kesehatan lainnya. Berbagai faktor diduga memengaruhi perilaku MHM pada remaja putri, seperti teman sebaya, keterpaparan informasi, pengetahuan, dan sikap. Penelitian ini bertujuan menganalisis determinan perilaku Menstrual Hygiene Management pada remaja putri di Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Surabaya. Penelitian menggunakan desain analitik dengan pendekatan cross-sectional terhadap 159 remaja putri. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner dan dianalisis dengan uji Chi-Square serta regresi logistik. Hasil penelitian menunjukkan mayoritas responden memiliki perilaku MHM baik (54,1%), teman sebaya baik (52,2%), pengetahuan baik (61%), keterpaparan informasi kurang (59,1%), dan sikap negatif (53,5%). Hasil uji Chi-Square menunjukkan terdapat pengaruh teman sebaya terhadap perilaku MHM ($p=0,004$), sedangkan keterpaparan informasi ($p=0,095$), pengetahuan ($p=0,139$), dan sikap ($p=0,057$) tidak berpengaruh signifikan. Analisis regresi logistik menunjukkan teman sebaya merupakan faktor determinan yang berpengaruh terhadap perilaku MHM dengan nilai $OR=2,662$. Disimpulkan bahwa teman sebaya merupakan faktor yang memengaruhi perilaku Menstrual Hygiene Management pada remaja putri, sedangkan keterpaparan informasi, pengetahuan, dan sikap tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan.

Kata kunci: Menstrual Hygiene Management, remaja putri, teman sebaya, pengetahuan, sikap

ABSTRACT

Menstrual Hygiene Management (MHM) is an effort to maintain personal hygiene during menstruation to prevent reproductive health problems. Poor MHM behavior can increase the risk of reproductive tract infections, urinary tract infections, and other health problems. Various factors are thought to influence MHM behavior in adolescent girls, such as peers, exposure to information, knowledge, and attitudes. This study aims to analyze the determinants of Menstrual Hygiene Management behavior in adolescent girls at the Midwifery Department of the Ministry of Health Polytechnic of Surabaya. The study used an analytical design with a cross-sectional approach to 159 adolescent girls. Data were collected using a questionnaire and analyzed using the Chi-Square test and logistic regression. The results showed that the majority of respondents had good MHM behavior (54.1%), good peers (52.2%), good knowledge (61%), insufficient information exposure (59.1%), and negative attitudes (53.5%). Chi-square test results indicated a significant influence of peers on MHM behavior ($p=0.004$), while exposure to information ($p=0.095$), knowledge ($p=0.139$), and attitude ($p=0.057$) had no significant effect. Logistic regression analysis showed that peers were a significant determinant of MHM behavior with an OR of 2.662. It was concluded that peers influence menstrual hygiene behavior in adolescent girls, while exposure to information, knowledge, and attitude did not significantly influence this.

Keywords: Menstrual Hygiene Management, adolescent girls, peers, knowledge, attitude

PENDAHULUAN

Perempuan usia reproduksi memiliki risiko mengalami infeksi saluran reproduksi sepanjang

siklus kehidupannya, terutama saat menstruasi, kehamilan, dan persalinan (Puspitaningrum, 2017). Menstruasi merupakan periode yang

membutuhkan perhatian khusus terhadap kebersihan diri karena pengabaian menstrual hygiene management dapat meningkatkan risiko infeksi saluran reproduksi, infeksi saluran kemih, infeksi jamur, hingga kanker serviks (Meinarisa, 2019). World Health Organization (WHO) melaporkan bahwa sekitar 2,3 juta kasus infeksi alat reproduksi terjadi di negara berkembang, sehingga masalah kesehatan reproduksi menjadi salah satu permasalahan kesehatan utama pada perempuan (Evans et al., 2022). Di Indonesia, Kementerian Kesehatan (2017) melaporkan sekitar 5,2 juta remaja putri mengalami keluhan setelah menstruasi akibat kurang menjaga kebersihan diri, sedangkan sekitar 63 juta dari 69,4 juta remaja memiliki perilaku personal hygiene yang kurang baik (Pandelaki, 2020).

Perilaku menstrual hygiene management yang kurang baik dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah rendahnya pengetahuan mengenai kesehatan reproduksi. Studi pendahuluan pada mahasiswa Jurusan Kebidanan tahun 2024 menunjukkan masih terdapat mahasiswa dengan pengetahuan dan keterpaparan informasi yang kurang, sikap negatif terhadap menstrual hygiene, masih mempercayai pantangan saat menstruasi seperti tidak boleh keramas dan memotong kuku, kebiasaan mengganti pembalut yang belum sesuai anjuran, serta perilaku pembuangan pembalut yang kurang tepat. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa meskipun berada di lingkungan pendidikan kesehatan, praktik kebersihan menstruasi masih perlu ditingkatkan.

Menstrual hygiene management yang baik meliputi penggunaan pembalut yang tepat, mencuci tangan sebelum dan sesudah mengganti pembalut, membersihkan genital menggunakan air bersih, memilih celana dalam yang sesuai, serta membuang pembalut dengan benar (Sinaga, 2017). Namun, praktik tersebut sering kali belum diterapkan secara optimal karena dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti keterbatasan informasi, norma sosial dan budaya, ketidaksetaraan gender, kemiskinan, keterbatasan akses terhadap air bersih dan fasilitas sanitasi, serta masih kuatnya mitos mengenai menstruasi (Sitarani et al., 2020). Mitos seperti larangan mandi, keramas, atau memotong kuku saat menstruasi masih banyak dipercaya, padahal tidak memiliki dasar ilmiah maupun agama (Ocviyanti, 2020).

Selain pengetahuan, keterpaparan informasi, sikap, serta dukungan orang tua, guru, teman sebaya, dan tenaga kesehatan turut memengaruhi perilaku menstrual hygiene management pada remaja putri. Kurangnya informasi yang benar

dapat menimbulkan stigma, kesalahpahaman, dan perilaku yang tidak tepat dalam menjaga kebersihan menstruasi (Silitonga, 2019). Pemerintah Indonesia melalui Peraturan Pemerintah Nomor 61 Tahun 2014 tentang Kesehatan Reproduksi telah menegaskan pentingnya pelayanan kesehatan reproduksi remaja melalui komunikasi, informasi, edukasi, dan pendidikan keterampilan hidup sehat. Dalam pelaksanaannya, tenaga kesehatan khususnya bidan memiliki peran penting dalam memberikan edukasi dan pendampingan agar remaja mampu menerapkan perilaku menstrual hygiene management yang benar.

Berdasarkan berbagai permasalahan tersebut, perilaku menstrual hygiene management pada remaja putri masih dipengaruhi oleh berbagai faktor yang perlu dikaji secara komprehensif. Identifikasi faktor-faktor yang berperan sangat penting sebagai dasar penyusunan intervensi edukasi dan promosi kesehatan reproduksi yang lebih efektif. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis determinan perilaku menstrual hygiene management pada remaja putri.

METODE

Populasi penelitian adalah seluruh remaja putri Program Studi D3 dan Sarjana Terapan Kebidanan Sutomo tingkat I sebanyak 264 orang. Sampel berjumlah 159 responden yang ditentukan menggunakan rumus Slovin dan dipilih dengan teknik *simple random sampling* (Sugiyono, 2017). Kriteria inklusi meliputi remaja putri usia 17–19 tahun, telah mengalami menarche, dan bersedia menjadi responden.

Data dikumpulkan menggunakan kuesioner yang mengukur variabel teman sebaya, keterpaparan informasi, pengetahuan, sikap, dan perilaku MHM. Variabel teman sebaya, keterpaparan informasi, sikap, dan perilaku diukur menggunakan skala Likert, sedangkan pengetahuan menggunakan skala Guttman. Instrumen telah melalui uji validitas dan reliabilitas.

Pengumpulan data dilakukan setelah responden menandatangani *informed consent*. Data yang terkumpul selanjutnya melalui proses editing, coding, dan entry data. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji Chi-Square dengan tingkat signifikansi $p < 0,05$ untuk mengetahui hubungan antarvariabel (Nastiti et al., 2022). Penelitian ini telah menerapkan prinsip etik penelitian yang meliputi *respect for persons*, *beneficence*, *non-maleficence*, dan *justice*.

HASIL

Tabel 1

Distribusi Frekuensi Determinan Perilaku Menstrual Hygiene Management pada Remaja Putri

No	Karakteristik	Kategori	Frekuensi	Prosentase (%)
1	Teman Sebaya	Baik	83	52.2
		Kurang	76	47.8
2	Keterpaparan informasi	Baik	65	40.9
		Kurang	94	59.1
3	Pengetahuan	Baik	97	61
		Kurang	62	39
5	Sikap	Positif	74	46.5
		Negatif	85	53.5
6	Perilaku	Baik	86	54.1
		Kurang	73	45.9

Berdasarkan Tabel 1 Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki teman sebaya dengan kategori baik (52,2%), keterpaparan informasi terkait menstruasi masih kurang (59,1%), pengetahuan berada pada

kategori baik (61,0%), sikap mayoritas berada pada kategori negatif (53,5%), dan perilaku menstrual hygiene management mayoritas berada pada kategori baik (54,1%).

Tabel 2

Analisis Pengaruh Determinan terhadap Perilaku Menstrual Hygiene Management pada Remaja Putri

Karateristik		Perilaku				p-value
		Baik		Kurang		
		Frekuensi	Prosentase (%)	Frekuensi	Prosentase (%)	
Teman Sebaya	Baik	54	34	32	20.1	0.004
	Kurang	29	18.2	44	27.7	
Keterpaparan Informasi	Baik	30	18.9	56	35.2	0.095
	Kurang	35	22	38	23.9	
Pengetahuan	Baik	57	35.8	29	18.2	0.139
	Kurang	40	25.2	33	20.8	
Sikap	Positif	46	28.9	28	17.6	0.057
	Negatif	40	25.2	45	28.3	

Berdasarkan Tabel 2 hasil analisis didapatkan ada pengaruh teman sebaya terhadap Perilaku *Menstrual Hygiene Management* Remaja Putri dengan hasil p value $0.004 < 0.005$, keterpaparan informasi tidak ada pengaruh terhadap Perilaku *Menstrual Hygiene Management* Remaja Putri p value $0.095 > 0.05$, pengetahuan tidak berpengaruh

terhadap Perilaku *Menstrual Hygiene Management* Remaja Putri p value $0.139 > 0.05$, sedangkan Sikap tidak ada pengaruh terhadap Perilaku *Menstrual Hygiene Management* Remaja Putri dengan p value $0.057 > 0.05$. Dari 4 variabel independent tersebut p value $>$ dari 0.25 sehingga dilanjutkan dengan uji regresi logistik.

Tabel 3

Analisis Regresi Logistik Determinan Perilaku Menstrual Hygiene Management pada Remaja Putri Tahun 2024

Variabel	P.Value	Odd Ratio
Teman Sebaya	0.004	2.662
Keterpaparan Informasi	0.164	0.615
Pengetahuan	0.251	1.488
Sikap	0.152	1.627

Berdasarkan tabel 3 hasil analisis didapatkan dari 1 variabel yang berpengaruh faktor teman sebaya dengan p value 0.004, dengan pengaruh teman sebaya berpengaruh secara positif terhadap

perilaku *Menstrual Hygiene Management* Remaja Putri sebesar 2.662.

PEMBAHASAN

Pengaruh faktor-faktor perilaku *menstrual hygiene management* pada remaja putri

Dari 4 Faktor didapatkan teman sebaya berpengaruh pada perilaku perilaku *menstrual hygiene* pada remaja putri. Sedangkan keterpaparan informasi, pengetahuan dan sikap tidak berpengaruh secara bermakna pada perilaku *menstrual hygiene* pada remaja putri. Akan tetapi dilihat dari odd ratio, keterpaparan informasi bisa meningkatkan kecenderungan perilaku *menstrual hygiene management* sebesar 0.615 kali, sedangkan odd ratio pengetahuan dan sikap masing-masing yaitu 1.488 dan 1.627.

Keterpaparan informasi dalam penelitian ini dapat berupa informasi elektronik maupun penyuluhan yang diberikan oleh tenaga kesehatan. Akan tetapi tidak berpengaruh secara bermakna pada perilaku remaja putri dalam menjaga kebersihan saat menstruasi. Selain keterpaparan informasi, banyak faktor lain yang berkaitan dengan perilaku remaja baik internal maupun eksternal. Pada faktor eksternal, ada faktor budaya dan agama, seperti yang sudah diteliti oleh Ety et al., 2019 dalam Adyani et al., 2022, remaja putri suku Nuaulu mayoritas berkeyakinan saat menstruasi dilarang mandi, melakukan penggantian kain pembalut sepanjang menstruasi dan melumurnya dengan arang yang dipercaya bisa membantu dalam menyamarkan bau di badan dan membuat kulit putih. Pada penelitian ini juga masih ditemukan pantangan pada remaja putri mayoritas tidak memotong kuku, tidak mencuci rambut dan tidak mandi.

Selain keterpaparan informasi, Sikap merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi perilaku seseorang. Sikap positif terhadap sesuatu diharapkan dapat mengubah perilaku negatif menjadi perilaku yang positif. Sikap belum tentu dapat terwujud dalam sebuah tindakan, akan tetapi dibutuhkan faktor pendukung berupa pendekatan dan bimbingan yang dilakukan oleh petugas kesehatan dan kepercayaan yang dianut oleh responden (Notoadmodjo, 2002 dalam Pertiwi et al., 2020).

Pengetahuan manusia dapat diperoleh melalui pendidikan, pengalaman sendiri maupun pengalaman orang lain, sehingga pengetahuan sangat penting untuk membentuk perilaku seseorang responden (Notoadmodjo, 2002 dalam Pertiwi et al., 2020). Para ahli psikolog berpendapat bahwa manusia membentuk struktur kognitif dalam memori dan mengorganisasi setiap informasi yang terjadi dalam situasi belajar, apabila manusia ada di situasi tertentu lalu timbul

stimulus maka mereka akan menarik ingatan pada struktur kognitif untuk menentukan tindakan yang tepat. Sehingga apa yang dilakukan atau tindakan tergantung pada proses kognitif yang mendasar didapatkan dari proses belajar (Atkinson, 2010 dalam Pertiwi et al., 2020).

Determinan Faktor perilaku *menstrual hygiene management* pada remaja putri

Penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh teman sebaya terhadap perilaku manajemen *hygiene* menstruasi remaja putri dengan odd rasio 2.662, yang artinya jika peran teman sebaya bertambah 1 maka kecenderungan perilaku manajemen *hygiene* menstruasi remaja putri menjadi 2.662 kali lipat. Sedangkan faktor keterpaparan informasi, pengetahuan dan sikap menunjukkan tidak ada pengaruh terhadap perilaku manajemen *hygiene* menstruasi remaja putri.

Sesuai dengan penelitian Suryati, 2012 dalam Adyani et al., 2022, tentang Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Manajemen Kebersihan Menstruasi, yaitu faktor dukungan teman sebaya kepada responden sekitar 86% ,dari hasil analisa bivariat diperoleh hasil $p=0,024$ yang artinya ada ada hubungan antara teman sebaya terhadap pengelolaan manajemen kebersihan ketika PMS, anak juga bisa memperoleh informasi mengenai kesehatan reproduksinya di samping dari orangtua melainkan dari teman sebaya.teman sebaya juga memiliki pengaruh besar bagi orangtua sehingga perlu adanya pengawasan guna mengawasi dengan siapa anaknya biasanya bergaul supaya dapat menghindari berbagai hal yang tidak diharapkan.

Pergaulan antar teman sebaya mempunyai arti sangat penting bagi remaja. Salah satu fungsi yang terpenting dari teman sebaya adalah sebagai sumber informasi dan perbandingan antara hubungan dengan keluarga dan teman. Melalui teman sebaya, remaja mendapatkan umpan balik mengenai kemampuannya dan mengevaluasi apa yang mereka lakukan itu lebih baik atau kurang dibandingkan dengan teman sebayanya. Remaja ini belajar memformulasikan dan menyatakan pendapat mereka, menghargai sudut pandang sebaya, menegosiasikan solusi atas perselisihan secara kooperatif dan mengubah standar perilaku yang diterima oleh semua orang dan mereka juga belajar menjadi pengamat yang tajam terhadap minat dan perspektif sebaya dalam rangka mengintegrasikan diri secara mulus dalam akifitas sebaya. Dengan demikian, pergaulan dengan teman sebaya tidak hanya merupakan bagian yang penting dari kehidupan remaja, tetapi juga merupakan

proses yang mendukung dalam pembentukan identitas dan keterampilan sosial yang esensial untuk masa depan mereka (Saida & Elfi, 2024).

Pergaulan dengan teman sebaya memiliki dampak yang kompleks. Dari satu sisi, interaksi dengan teman sebaya memainkan peran penting dalam pembentukan identitas remaja. Melalui eksplorasi dan pengalaman bersama, remaja mengembangkan keterampilan sosial esensial, seperti komunikasi, kerjasama, dan empati yang penting untuk kesejahteraan mereka dalam hubungan interpersonal. Namun, di sisi lain, teman sebaya juga dapat membawa implikasi negatif. Sehingga teman sebaya tidak hanya berpengaruh pada pola pikir, preferensi, dan perilaku remaja, tetapi juga membantu dalam pembentukan identitas dan keterampilan sosial yang penting untuk masa depan mereka (Saida & Elfi, 2024).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa teman sebaya berpengaruh terhadap perilaku menstrual hygiene management pada remaja putri, sedangkan keterpaparan informasi, pengetahuan, dan sikap tidak berpengaruh terhadap perilaku menstrual hygiene management. Hasil analisis lebih lanjut menunjukkan bahwa teman sebaya merupakan faktor determinan yang memengaruhi perilaku menstrual hygiene management pada remaja putri di Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Surabaya Tahun 2024.

REFERENSI

- Adyani, Kartika, Aisyaroh, Noveri, Fitri, & Anisa, N. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Manajemen Kebersihan Menstruasi Remaja: Literature Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 5(10). <https://doi.org/https://doi.org/10.56338/mppki.v5i10.2555>
- Evans, R. R., Harris, B., Onuegbu, C., & Griffiths, F. (2022). Systematic review of educational interventions to improve the menstrual health of young adolescent girls. *BMJ Open*, 12(6), e057204. Systematic review of educational interventions to improve the menstrual health of young adolescent girls. *BMJ Open*, 12(6), e. *BMJ Open*, 12(6), e057204. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2021-057204>
- Meinarisa. (2019). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Menstrual Hygiene terhadap Sikap Remaja Putri. *Jurnal Endurance*, 4(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.22216/jen.v4i1.1307>
- Nastiti, A. A., Triharini, M., Pratiwi, A. H., & Gouda, A. D. K. (2022). Educational intervention to improve menstrual hygiene management in adolescent girls in Kalimantan, Indonesia. *Journal of the Pakistan Medical Association*, 72(Supplement 3), S14–S17. <https://doi.org/10.47391/JPMa.Ind-S2-3>
- Ocviyanti. (2020). *Manajemen Kebersihan Menstruasi dan Pencegahan Perkawinan Anak*. Pimpinan Muslimat NU. [https://repository.iiq.ac.id/bitstream/123456789/2552/1/2020 MKM dan PPA.pdf?utm](https://repository.iiq.ac.id/bitstream/123456789/2552/1/2020%20MKM%20dan%20PPA.pdf?utm)
- Pandelaki, L. G. E. K. (2020). Hubungan Personal Hygiene Saat Menstruasi Dengan Kejadian Pruritus Vulvae Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan*, 8(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.35790/jkp.v8i1.28413>
- Pertiwi, M. M., Nawangsari, N. A. F., & Irwanto. (2020). Knowledge, Attitude And Practices Towards Menstruation Of Midwifery Students In Surabaya. *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal*, 4(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.20473/imh.sj.v4i2.2020.179-191>
- Puspitaningrum, W. (2017). Pengaruh Media Booklet Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Terkait Kebersihan Dalam Menstruasi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(4). <https://doi.org/https://doi.org/10.14710/jkm.v5i4.18362>
- Saida, & Elfi, R. (2024). *Pengaruh Teman Sebaya Terhadap Diri Remaja*. <https://psikologi.uin-malang.ac.id/2024/05/05/pengaruh-teman-sebaya-terhadap-diri-remaja/>
- Silitonga, A. (2019). *Menggunakan Buku Cerita untuk Mengungkap Persoalan Kesehatan dan Kebersihan Menstruasi bagi Remaja*. <https://www.unicef.org/indonesia/id/stories/menggunakan-buku-cerita-untuk-mengungkap-persoalan-kesehatan-dan-kebersihan-menstruasi-bagi>
- Sinaga, E. (2017). *Manajemen Kesehatan Menstruasi*. Universitas Nasional IWWASH Global One. <https://repository.unas.ac.id/id/eprint/1323/?utm>

- Sitarani, C., Rumiati, F., & Mexcorry, E. (2020).
Gambaran Tingkat Pengetahuan Siswi Kelas
2 SMAN 23 Jakarta tentang Personal
Hygiene saat Menstruasi. *J Kedokt Meditek*,
26.
[https://doi.org/https://doi.org/10.36452/jkdo
ktmeditek.v26i2.1839](https://doi.org/https://doi.org/10.36452/jkdo
ktmeditek.v26i2.1839)
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif,
Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
[https://inlislite.ipdn.ac.id/opac/detail-
opac?id=2723&utm_source](https://inlislite.ipdn.ac.id/opac/detail-
opac?id=2723&utm_source)