



Hubungan Pengetahuan Dengan Perilaku *Personal Hygiene* Saat Menstruasi Pada Siswi MTsN 4 Banda Aceh

Hilda Pratiwi¹, Syarifah Nora Andriati*², Hady Maulanza³

^{1,2,3}Fakultas Kedokteran Universitas Abulyatama, Aceh, Indonesia

*Corresponding author

E-mail addresses: nora_kedokteran@abulyatama.ac.id

ARTICLE INFO

Article history:

Received August 12, 2025

Revised September 20, 2025

Accepted November 30, 2025

Available online December 31, 2025

Kata Kunci:

Pengetahuan; Perilaku; Kebersihan Diri; Menstruasi

Keywords:

Knowledge, Behavior; Personal Hygiene; Menstruation



This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license. Copyright © 2025 by Author. Published by Yayasan Sagita Akademia Maju.

ABSTRAK

Menstruasi pertama kali muncul pada masa remaja yaitu di usia 11-13 tahun. Pada masa ini pendidikan dini mengenai kebersihan diri saat menstruasi merupakan salah satu aspek penting dan menjadi langkah awal pada upaya peningkatan pengetahuan remaja mengenai kesehatan organ reproduksi. Rendahnya pengetahuan tentang kesehatan reproduksi akan menimbulkan perilaku *personal hygiene* yang buruk pada perempuan saat menstruasi, hal ini dapat membahayakan kesehatan reproduksinya sendiri. Dalam hal ini, tingkat pengetahuan remaja terkait *personal hygiene* berpengaruh terhadap perilaku *personal hygiene* saat menstruasi. Tujuan pada penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pengetahuan dengan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi pada siswi Jenis penelitian ini adalah analitik dengan desain *cross-sectional study*. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *random sampling*. Sampel pada penelitian ini sebanyak 77 siswi. Analisis data menggunakan uji univariat dan bivariat. Hasil analisis univariat menunjukkan pengetahuan siswi tentang *personal hygiene* didominasi oleh

kategori baik yaitu 78% (60 orang). Perilaku *personal hygiene* saat menstruasi pada siswi didominasi oleh kategori baik yaitu 64% (49 orang). Hasil analisis bivariat menggunakan uji statistik *chi-square* didapatkan nilai *p-value* pengetahuan dengan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi didapatkan nilai *p-value* = 0,017 < 0,05 artinya terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi pada siswi MTsN 4 Banda Aceh.

ABSTRACT

Menstruation first appears in adolescence, at the age of 11-13 years. At this time, early education about personal hygiene during menstruation is one of the important aspects and is the first step in efforts to increase adolescents' knowledge about reproductive organ health. Low knowledge about reproductive health will cause poor personal hygiene behavior in women during menstruation, this can endanger their own reproductive health. In this case, the level of adolescent knowledge related to personal hygiene affects personal hygiene behavior during menstruation. The purpose of this study is to determine the relationship between knowledge and personal hygiene behavior during menstruation in female students This type of research is analytical with cross-sectional study design. The sampling technique in this study is random sampling. The sample in this study was 77 female students. Data analysis used univariate and bivariate tests. The results of the univariate analysis showed that students' knowledge of personal hygiene was dominated by the good category, namely 78% (60 people). Personal hygiene behavior during menstruation in female students is dominated by the good category, which is 64% (49 people). The results of bivariate analysis using the chi-square statistical test obtained a *p-value* of knowledge with personal hygiene behavior during menstruation, *p-value* = 0.017 < 0.05 was obtained, meaning that there was a significant relationship between knowledge and personal hygiene behavior during menstruation in MTsN 4 Banda Aceh students.

1. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode transisi penting dari masa kanak-kanak menuju dewasa yang ditandai oleh perubahan fisik, kognitif, sosial, dan emosional. Pada fase ini, remaja mengalami proses pematangan organ reproduksi yang memunculkan berbagai perubahan biologis, salah satunya adalah terjadinya menstruasi pada remaja putri sebagai tanda awal pubertas (Solehati et al., 2019; Yadav et al., 2017). Menstruasi pertama umumnya terjadi pada rentang usia 11–13 tahun dan sering kali disertai dengan kurangnya kesiapan pengetahuan serta pemahaman remaja mengenai cara menjaga kebersihan diri selama menstruasi.

Menstruasi merupakan proses fisiologis yang normal, namun apabila tidak disertai dengan praktik personal hygiene yang baik, dapat meningkatkan risiko terjadinya gangguan kesehatan reproduksi. Personal hygiene saat menstruasi meliputi kebiasaan menjaga kebersihan area genital, mengganti pembalut secara teratur, serta menjaga kebersihan tubuh secara keseluruhan. Pendidikan dini mengenai kebersihan diri selama menstruasi menjadi langkah awal yang sangat penting dalam meningkatkan pengetahuan remaja tentang kesehatan organ reproduksi (Lestari et al., 2024). Rendahnya pengetahuan terkait kesehatan reproduksi dapat memicu perilaku personal hygiene yang tidak adekuat, yang berpotensi membahayakan kesehatan reproduksi remaja putri.

Secara global, perilaku personal hygiene yang buruk saat menstruasi masih menjadi permasalahan kesehatan masyarakat. World Health Organization (WHO) melaporkan bahwa lebih dari 50% perempuan di dunia masih melakukan praktik kebersihan menstruasi yang tidak memadai. Di Indonesia, Kementerian Kesehatan melaporkan bahwa sekitar 5,2 juta remaja putri mengalami pruritus vulvae setelah menstruasi, yang sebagian besar disebabkan oleh kurangnya kebersihan selama menstruasi (Pandelaki et al., 2020). Data Riskesdas juga menunjukkan bahwa sebanyak 43,3 juta remaja putri usia 10–14 tahun memiliki perilaku kebersihan menstruasi yang buruk, bahkan ditemukan adanya bakteri *Staphylococcus aureus* pada sebagian remaja putri yang tidak menjaga kebersihan organ reproduksi dengan baik (Lestari et al., 2024).

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan memiliki hubungan yang signifikan dengan perilaku personal hygiene saat menstruasi. Pengetahuan yang baik tentang kesehatan reproduksi berperan penting dalam membentuk sikap dan perilaku remaja dalam menjaga kebersihan diri selama menstruasi (Chinyama et al., 2019; Damayanti & Sari, 2021). Pendidikan kesehatan reproduksi terbukti mampu meningkatkan sikap positif dan perilaku sehat pada remaja putri dalam praktik kebersihan menstruasi (Meinarisa, 2019). Selain itu, faktor pendukung seperti peran guru, tenaga kesehatan, serta akses informasi yang memadai juga turut memengaruhi perilaku personal hygiene remaja (Maharani & Andriyani, 2019).

Di Provinsi Aceh, permasalahan kesehatan reproduksi remaja masih menjadi perhatian serius. Data Dinas Kesehatan Aceh menunjukkan bahwa sekitar 69% remaja putri usia 15–24 tahun mengalami keputihan patologis, sementara 47% remaja yang mendapatkan layanan kesehatan reproduksi mengalami keluhan gatal-gatal dan infeksi pada organ reproduksi (Dinas Kesehatan Aceh, 2021). Kondisi ini

mengindikasikan masih rendahnya praktik personal hygiene yang baik, khususnya selama menstruasi, di kalangan remaja putri.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian mengenai hubungan antara pengetahuan dengan perilaku personal hygiene saat menstruasi menjadi penting untuk dilakukan. Siswi MTsN 4 Banda Aceh berada pada masa remaja awal yang rentan terhadap masalah kesehatan reproduksi akibat kurangnya pengetahuan dan praktik kebersihan diri yang tidak optimal. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat pengetahuan dengan perilaku personal hygiene saat menstruasi pada siswi MTsN 4 Banda Aceh, sebagai dasar dalam perencanaan intervensi edukasi kesehatan reproduksi yang lebih efektif.

2. METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam studi ini adalah metode kuantitatif analitik dengan desain *cross-sectional study*, yang bertujuan untuk menganalisis hubungan antara tingkat pengetahuan dan perilaku personal hygiene saat menstruasi pada siswi MTsN 4 Banda Aceh. Desain *cross-sectional* dipilih karena memungkinkan pengukuran variabel independen (pengetahuan tentang personal hygiene saat menstruasi) dan variabel dependen (perilaku personal hygiene saat menstruasi) dilakukan secara simultan dalam satu waktu pengambilan data tanpa adanya intervensi perlakuan, sehingga sesuai untuk menilai hubungan atau korelasi antarvariabel (Chinyama et al., 2019; Lestari et al., 2024). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi kelas VII dan VIII MTsN 4 Banda Aceh yang telah mengalami menstruasi, dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling* untuk memberikan peluang yang sama bagi setiap anggota populasi yang memenuhi kriteria inklusi menjadi responden. Jumlah sampel yang terlibat dalam penelitian ini adalah 77 siswi. Data yang digunakan merupakan data primer yang diperoleh melalui pengisian kuesioner terstruktur yang disusun berdasarkan konsep manajemen kebersihan menstruasi dan perilaku personal hygiene, sebagaimana direkomendasikan dalam literatur kesehatan reproduksi remaja (Sinaga et al., 2017; Meinarisa, 2019). Instrumen kuesioner mencakup pertanyaan mengenai pengetahuan siswi tentang personal hygiene saat menstruasi serta perilaku aktual yang dilakukan selama periode menstruasi. Analisis data dilakukan secara bertahap, meliputi analisis univariat untuk mendeskripsikan distribusi frekuensi karakteristik responden, tingkat pengetahuan, dan perilaku personal hygiene, serta analisis bivariat menggunakan uji statistik *chi-square* untuk menguji hubungan antara pengetahuan dan perilaku personal hygiene saat menstruasi dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$. Pemilihan uji *chi-square* didasarkan pada sifat data kategorik dan tujuan penelitian untuk melihat hubungan antarvariabel, sebagaimana digunakan dalam penelitian-penelitian sejenis mengenai kebersihan menstruasi pada remaja (Damayanti & Sari, 2021; Maharani & Andriyani, 2019; Wulandari et al., 2024).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini melibatkan sebanyak 77 siswi MTsN 4 Banda Aceh yang memenuhi kriteria inklusi dan dianalisis menggunakan pendekatan univariat dan bivariat untuk menggambarkan karakteristik responden, tingkat pengetahuan, perilaku personal hygiene saat menstruasi, serta hubungan antara kedua variabel

tersebut. Berdasarkan analisis karakteristik responden, mayoritas siswi berada pada rentang usia 13 tahun yaitu sebanyak 49% (38 orang), diikuti usia 12 tahun sebesar 47% (36 orang), sementara usia 11 dan 14 tahun masing-masing hanya sebesar 1% dan 3%. Usia pertama kali menstruasi (menarche) paling banyak terjadi pada usia 11 dan 12 tahun, masing-masing sebesar 39% (30 orang), sedangkan sebagian kecil mengalami menarche pada usia 10 tahun (9%) dan 13 tahun (13%). Dari sisi durasi menstruasi, sebagian besar responden (91% atau 70 siswi) mengalami menstruasi dengan durasi normal (≤ 7 hari), sementara hanya 9% yang mengalami menstruasi lebih dari 7 hari. Temuan ini menunjukkan bahwa secara biologis responden berada pada fase perkembangan remaja awal yang relatif normal dan sesuai dengan literatur terkait usia pubertas dan menarche pada remaja putri (Yadav et al., 2017; Solehati et al., 2019).

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Usia	Frekuensi (n)	Persentase (%)
11 tahun	1	1
12 tahun	36	47
13 tahun	38	49
14 tahun	2	3
Total	77	100

Hasil analisis univariat terhadap tingkat pengetahuan siswi tentang personal hygiene saat menstruasi menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori pengetahuan baik, yaitu sebesar 78% (60 orang), sedangkan 21% (16 orang) berada pada kategori cukup dan hanya 1% (1 orang) yang berada pada kategori kurang. Dominasi kategori pengetahuan baik ini mengindikasikan bahwa sebagian besar siswi telah memperoleh informasi yang memadai terkait kebersihan diri selama menstruasi, baik melalui pendidikan formal, lingkungan sekolah, maupun sumber informasi lainnya. Hasil ini sejalan dengan temuan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa remaja putri dengan akses pendidikan kesehatan reproduksi yang memadai cenderung memiliki tingkat pengetahuan yang baik mengenai personal hygiene menstruasi (Silvia & Sulistyoningtyas, 2023; Lestari et al., 2024).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Siswi tentang Personal Hygiene Saat Menstruasi

Pengetahuan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Kurang	1	1
Cukup	16	21
Baik	60	78
Total	77	100

Selanjutnya, hasil analisis univariat terhadap perilaku personal hygiene saat menstruasi menunjukkan bahwa mayoritas siswi juga berada pada kategori perilaku baik, yaitu sebesar 64% (49 orang), sedangkan 36% (28 orang) berada pada kategori cukup dan tidak ditemukan responden dengan kategori perilaku kurang. Temuan ini

menunjukkan bahwa perilaku kebersihan diri saat menstruasi pada siswi MTsN 4 Banda Aceh secara umum sudah cukup baik, yang kemungkinan besar dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan yang relatif tinggi. Kondisi ini mendukung pandangan bahwa pengetahuan merupakan faktor penting dalam pembentukan perilaku kesehatan, khususnya dalam konteks personal hygiene menstruasi (Chinyama et al., 2019; Pandelaki et al., 2020).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi

Perilaku	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Kurang	0	0
Cukup	28	36
Baik	49	64
Total	77	100

Analisis bivariat menggunakan uji chi-square dilakukan untuk mengetahui hubungan antara tingkat pengetahuan dengan perilaku personal hygiene saat menstruasi. Hasil analisis menunjukkan bahwa siswi dengan tingkat pengetahuan baik cenderung memiliki perilaku personal hygiene yang baik pula, yaitu sebanyak 56% (43 orang), sementara siswi dengan pengetahuan cukup lebih banyak menunjukkan perilaku pada kategori cukup. Hasil uji statistik chi-square diperoleh nilai p-value sebesar 0,017 ($p < 0,05$), yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara pengetahuan dengan perilaku personal hygiene saat menstruasi pada siswi MTsN 4 Banda Aceh. Dengan demikian, hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nol (H_0) ditolak. Temuan ini memperkuat hasil penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa tingkat pengetahuan yang lebih baik berhubungan erat dengan perilaku personal hygiene menstruasi yang lebih baik pada remaja putri (Damayanti & Sari, 2021; Wulandari et al., 2024; Adelina Suprayogi, 2024).

Tabel 4. Hubungan Pengetahuan dengan Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi

Pengetahuan	Perilaku Cukup n (%)	Perilaku Baik n (%)	p-value
Kurang	1 (1%)	0 (0%)	0,017
Cukup	10 (13%)	6 (8%)	
Baik	17 (22%)	43 (56%)	
Total	28 (36%)	49 (64%)	

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswi MTsN 4 Banda Aceh memiliki tingkat pengetahuan dan perilaku personal hygiene saat menstruasi yang baik, serta terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel tersebut. Temuan ini menegaskan pentingnya peningkatan dan penguatan edukasi kesehatan reproduksi di lingkungan sekolah sebagai upaya preventif untuk membentuk perilaku kebersihan diri yang sehat dan berkelanjutan pada remaja putri, sebagaimana juga direkomendasikan dalam berbagai studi sebelumnya (Solehaty et al., 2019; Lestari et al., 2024)

Pembahasan

Hasil Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswi MTsN 4 Banda Aceh memiliki tingkat pengetahuan yang baik tentang personal hygiene saat menstruasi, yaitu sebesar 78% (60 responden), sementara perilaku personal hygiene yang baik tercatat pada 64% (49 responden). Temuan ini mengindikasikan bahwa secara umum siswi telah memiliki pemahaman yang memadai terkait praktik kebersihan diri selama menstruasi, yang tercermin pula dalam perilaku sehari-hari mereka. Dominasi usia responden pada rentang 12–13 tahun (Tabel 3.1) serta usia menarche yang mayoritas terjadi pada usia 11–12 tahun (Tabel 3.2) menunjukkan bahwa responden berada pada fase awal hingga pertengahan remaja, yaitu periode kritis pembentukan perilaku kesehatan reproduksi. Kondisi ini sejalan dengan pendapat Solehati et al. (2019) yang menyatakan bahwa masa remaja merupakan periode transisi penting yang ditandai oleh perubahan biologis dan psikologis, sehingga sangat membutuhkan edukasi kesehatan reproduksi yang tepat dan berkelanjutan. Selain itu, sebagian besar responden mengalami durasi menstruasi normal (≤ 7 hari) sebesar 91% (Tabel 3.3), yang secara tidak langsung menunjukkan bahwa kondisi fisiologis responden relatif berada dalam batas normal dan memungkinkan praktik personal hygiene dilakukan secara optimal tanpa hambatan fisik yang berarti.

Distribusi pengetahuan yang didominasi kategori baik (Tabel 3.4) menunjukkan bahwa informasi mengenai personal hygiene saat menstruasi kemungkinan telah diperoleh siswi melalui berbagai sumber, seperti sekolah, keluarga, maupun media informasi lainnya. Hasil ini memperkuat temuan Lestari et al. (2024) yang menyatakan bahwa tingkat pengetahuan remaja mengenai kebersihan menstruasi berperan penting dalam membentuk perilaku hygiene yang sehat. Pengetahuan yang baik memungkinkan remaja memahami pentingnya mengganti pembalut secara teratur, menjaga kebersihan area genital, serta menghindari praktik-praktik yang berisiko terhadap kesehatan reproduksi. Sebaliknya, rendahnya pengetahuan dapat menyebabkan perilaku personal hygiene yang kurang tepat dan meningkatkan risiko infeksi saluran reproduksi, pruritus vulvae, hingga gangguan kesehatan lainnya (Pandela ki et al., 2020; Sinaga et al., 2017). Oleh karena itu, dominasi pengetahuan yang baik pada responden merupakan modal awal yang sangat penting dalam upaya pencegahan masalah kesehatan reproduksi pada remaja putri.

Sejalan dengan tingkat pengetahuan tersebut, perilaku personal hygiene saat menstruasi pada siswi MTsN 4 Banda Aceh juga didominasi oleh kategori baik sebesar 64% (Tabel 3.5). Tidak ditemukannya responden dengan perilaku kategori kurang menunjukkan bahwa secara umum siswi telah menerapkan praktik kebersihan yang relatif aman selama menstruasi. Namun demikian, masih terdapat 36% responden dengan perilaku kategori cukup, yang menunjukkan bahwa meskipun pengetahuan telah dimiliki, belum seluruhnya terinternalisasi secara optimal dalam perilaku sehari-hari. Kondisi ini mendukung pandangan Damayanti dan Sari (2021) bahwa pengetahuan saja belum tentu secara otomatis menghasilkan perilaku sehat, karena perilaku juga dipengaruhi oleh faktor lain seperti sikap, kebiasaan, norma budaya, peran guru, serta dukungan lingkungan sekolah dan

keluarga. Dengan demikian, diperlukan penguatan edukasi yang tidak hanya bersifat kognitif, tetapi juga aplikatif dan kontekstual agar perilaku personal hygiene dapat dipertahankan secara konsisten.

Hasil analisis bivariat menggunakan uji chi-square menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan perilaku personal hygiene saat menstruasi ($p\text{-value} = 0,017 < 0,05$), sebagaimana ditunjukkan pada Tabel 3.6. Temuan ini menegaskan bahwa siswi dengan tingkat pengetahuan yang baik cenderung menunjukkan perilaku personal hygiene yang baik pula, di mana 56% responden dengan pengetahuan baik berada pada kategori perilaku baik. Hasil ini konsisten dengan penelitian Chinyama et al. (2019) yang menyatakan bahwa pengetahuan merupakan determinan penting dalam praktik menstrual hygiene management pada remaja putri. Temuan ini juga sejalan dengan penelitian Silvia dan Sulistyoningtyas (2023), Wulandari et al. (2024), serta Adel ia Suprayogi (2024) yang secara konsisten melaporkan adanya hubungan signifikan antara tingkat pengetahuan dan perilaku personal hygiene saat menstruasi pada remaja putri di berbagai konteks pendidikan. Kesamaan hasil ini menunjukkan bahwa hubungan antara pengetahuan dan perilaku personal hygiene bersifat cukup universal, meskipun konteks sosial dan budaya dapat berbeda.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan bahwa peningkatan pengetahuan mengenai personal hygiene saat menstruasi merupakan strategi kunci dalam membentuk perilaku kebersihan diri yang sehat pada remaja putri. Namun demikian, keberadaan responden dengan perilaku kategori cukup meskipun memiliki pengetahuan baik menunjukkan perlunya pendekatan edukasi yang lebih komprehensif, termasuk penguatan sikap, pembiasaan perilaku, serta dukungan lingkungan sekolah melalui peran guru dan tenaga kesehatan. Dengan demikian, pendidikan kesehatan reproduksi di sekolah tidak hanya berfungsi sebagai sarana transfer pengetahuan, tetapi juga sebagai upaya pembentukan perilaku sehat yang berkelanjutan, sebagaimana direkomendasikan oleh Meinarisa (2019) dan Maharani & Andriyani (2019).

4. SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada 77 siswi MTsN 4 Banda Aceh, dapat disimpulkan bahwa tingkat pengetahuan siswi mengenai personal hygiene saat menstruasi berada pada kategori baik dan sejalan dengan perilaku personal hygiene yang juga didominasi oleh kategori baik. Sebagian besar responden berada pada rentang usia remaja awal, dengan usia pertama kali menstruasi yang relatif normal serta durasi menstruasi yang sebagian besar tidak melebihi batas fisiologis. Hasil analisis univariat menunjukkan bahwa mayoritas siswi telah memiliki pemahaman yang memadai terkait pentingnya menjaga kebersihan diri selama menstruasi, yang tercermin dalam praktik perilaku personal hygiene yang cukup baik dalam kehidupan sehari-hari. Lebih lanjut, hasil analisis bivariat menggunakan uji chi-square menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan perilaku personal hygiene saat menstruasi, yang mengindikasikan bahwa semakin baik tingkat pengetahuan siswi, maka semakin baik pula perilaku kebersihan diri yang ditunjukkan selama menstruasi. Temuan ini menegaskan bahwa pengetahuan merupakan faktor penting yang

berperan dalam pembentukan perilaku kesehatan reproduksi remaja, khususnya dalam upaya pencegahan gangguan dan risiko infeksi pada organ reproduksi. Oleh karena itu, penelitian ini menekankan pentingnya edukasi kesehatan reproduksi yang berkelanjutan dan sistematis di lingkungan sekolah sebagai strategi preventif untuk meningkatkan kualitas kesehatan remaja putri, serta sebagai dasar penguatan intervensi promotif dan preventif dalam menjaga personal hygiene saat menstruasi.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan dengan perilaku personal hygiene saat menstruasi pada siswi MTsN 4 Banda Aceh, maka disarankan agar institusi pendidikan, khususnya sekolah menengah pertama dan madrasah, secara aktif dan berkelanjutan mengintegrasikan pendidikan kesehatan reproduksi ke dalam kegiatan pembelajaran maupun program ekstrakurikuler, dengan penekanan pada praktik personal hygiene yang benar selama menstruasi melalui metode edukatif yang sesuai dengan karakteristik remaja. Selain itu, pihak sekolah diharapkan dapat bekerja sama dengan tenaga kesehatan, puskesmas, atau instansi terkait untuk memberikan penyuluhan rutin, media edukasi yang menarik, serta pendampingan yang aplikatif agar pengetahuan yang dimiliki siswi tidak hanya bersifat kognitif, tetapi juga terinternalisasi dalam perilaku sehari-hari. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengembangkan penelitian ini dengan menambahkan variabel lain yang berpotensi memengaruhi perilaku personal hygiene saat menstruasi, seperti sikap, dukungan orang tua, peran guru, akses fasilitas sanitasi, sumber informasi, serta faktor budaya dan psikososial, maupun menggunakan desain penelitian yang lebih kuat seperti longitudinal atau intervensi pendidikan kesehatan untuk melihat perubahan perilaku secara lebih mendalam. Dengan upaya tersebut, diharapkan peningkatan pengetahuan dan perilaku personal hygiene remaja putri dapat berlangsung secara berkelanjutan sehingga mampu mencegah risiko gangguan kesehatan reproduksi dan mendukung kualitas kesehatan remaja di masa mendatang.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Adelia Suprayogi. (2024). Hubungan pengetahuan dengan perilaku personal hygiene saat menstruasi pada remaja putri. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 6(6).
- Chinyama, J., Chipungu, J., Rudd, C., Mwale, M., Verstraete, L., Sikamo, C., Mutale, W., Chilengi, R., & Sharma, A. (2019). Menstrual hygiene management in rural schools of Zambia: A descriptive study of knowledge, experiences, and challenges faced by schoolgirls. *BMC Public Health*, 19(1), 1–10. <https://doi.org/10.1186/s12889-018-6360-2>
- Damayanti, I. P., & Sari, M. (2021). Relationship between knowledge and attitudes of adolescents with personal hygiene during menstruation. *Journal of Midwifery and Nursing*, 3(1), 30–33.
- Dinas Kesehatan Aceh. (2021). *Profil kesehatan Aceh tahun 2021*. Dinas Kesehatan Aceh.
- Lestari, R., Realita, F., & Rosyidah, H. (2024). Hubungan tingkat pengetahuan personal hygiene terhadap perilaku personal hygiene remaja saat menstruasi:

- Literature review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 7(4), 831–840. <https://doi.org/10.56338/mppki.v7i4.4727>
- Maharani, R., & Andriyani, W. (2019). Faktor yang berhubungan dengan perilaku personal hygiene saat menstruasi pada remaja. *Proceeding Convention Center di Kota Tegal*, 1(1), 6–37.
- Meinarisa, M. (2019). Pengaruh pendidikan kesehatan menstrual hygiene (PMH) terhadap sikap remaja putri dalam menjaga kebersihan diri selama menstruasi. *Jurnal Endurance*, 4(1), 141–147. <https://doi.org/10.22216/jen.v4i1.3542>
- 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), 68–75. <https://doi.org/10.35790/jkp.v8i1.28413>
- Silvia, I., & Sulistyoningtyas, S. (2023). Hubungan pengetahuan remaja dengan personal hygiene saat menstruasi pada remaja putri. *Jurnal Kesehatan Sains Indonesia*, 11(2). <https://doi.org/10.55426/jksi.v11i2.119>
- Sinaga, E., Saribanon, N., Suprihatin, Sa'adah, N., Salamah, U., Murti, Y. A., Trisnamiati, A., & Lorita, S. (2017). *Manajemen kesehatan menstruasi*. Universitas Nasional bekerja sama dengan IWWASH Global One.
- Solehati, T., Rahmat, A., & Kosasih, C. E. (2019). Hubungan media sosial dengan perilaku triad kesehatan reproduksi remaja. *Jurnal Penelitian Komunikasi dan Opini Publik*, 23(1).
- Wulandari, R. T., Mutiara Putri, I., & Herfanda, E. (2024). Hubungan pengetahuan dengan perilaku personal hygiene saat menstruasi pada remaja putri di Pondok Pesantren Miftahunnajah Sleman Yogyakarta. *Jurnal Sehat Mandiri*, 19(1), 36–45.
- Yadav, R. N., Joshi, S., Poudel, R., & Pandeya, P. (2017). Knowledge, attitude, and practice on menstrual hygiene management among school adolescents. *Journal of Nepal Health Research Council*, 15(3), 212–216