

***LITERATUR REVIEW GAMBARAN PERILAKU
PERSONAL HYGINE SAAT MENSTRUASI
PADA REMAJA USIA***

NASKAH PUBLIKASI



**Disusun Oleh :
Sumini Hirdayanti Henaulu
1610104134**

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA TERAPAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH
YOGYAKARTA
2020/2021**

***LITERATUR REVIEW GAMBARAN PERILAKU
PERSONAL HYGINE SAAT MENSTRUASI
PADA REMAJA USIA***

NASKAH PUBLIKASI

Diajukan Guna Melengkapi Sebagai Syarat Mencapai Gelar Sarjana Kebidanan
Program Studi Kebidanan Program Sarjana Terapan
Fakultas Ilmu Kesehatan
di Universitas 'Aisyiyah
Yogyakarta



**Disusun Oleh :
Sumini Hirdayanti Henaulu
1610104134**

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA TERAPAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH
YOGYAKARTA
2020/2021**

HALAMAN PERSETUJUAN

***LITERATUR REVIEW* GAMBARAN PERILAKU
PERSONAL HYGINE SAAT MENSTRUASI
PADA REMAJA USIA**

NASKAH PUBLIKASI

**Disusun Oleh :
Sumini Hirdaynati Henaulu
1610104134**

Telah Memenuhi Persyaratan dan Disetujui Untuk di Publikasikan
Program Studi Kebidanan Program Sarjana Terapan
Fakultas Ilmu Kesehatan
di Universitas `Aisyiyah Yogyakarta

Oleh :

Pembimbing : Enny Fitriahadi,S.SiT,M.Kes

Tanggal : 12 November 2020



Tanda Tangan :

LITERATUR REVIEW GAMBARAN PERILAKU *PERSONAL HYGINE* SAAT MENSTRUASI PADA REMAJA USIA¹

Sumini Hirdayanti Henaulu², Enny Fitriahadi³

ABSTRAK

Perilaku kesehatan mengenai perilaku *personal hygiene* sangat penting dilakukan karena jika tidak diterapkan dengan benar maka akan menimbulkan infeksi saluran reproduksi, infeksi jamur, dan bakteri. Perilaku yang kurang dari perawatan *hygiene* pada saat menstruasi adalah malas mengganti pembalut. Di Indonesia, prevalensi terjadinya infeksi saluran reproduksi akibat kurangnya *hygiene* pada organ genitalia masih cukup tinggi, jumlah penderita infeksi saluran reproduksi di Indonesia adalah 90- 100 kasus per 100.000 penduduk pertahun Perilaku buruk dalam menjaga kebersihan genitalia, seperti mencucinya dengan air kotor memakai pembilas secara berlebihan, menggunakan celana yang tidak menyerap keringat, jarang mengganti celana dalam, tak sering mengganti pembalut dapat menjadi pencetus timbulnya infeksi. Untuk mengetahui literatur review gambaran perilaku *personal hygiene* saat menstruasi Pada remaja usia. Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah *systematic literature review* atau sering disingkat SLR atau dalam bahasa indonesia disebut tinjauan pustaka sistematis adalah metode *literature review* yang mengidentifikasi, menilai, dan menginterpretasi seluruh temuan-temuan pada suatu topik penelitian, untuk menjawab pertanyaan penelitian (*research question*) yang telah ditetapkan sebelumnya. perilaku *personal hygiene* saat menstruasi masih kurang, karena kurang adanya pendidikan kesehatan tentang kesehatan reproduksi dari tenaga kesehatan, intitusi itu sendiri, maupun kesadaran dari siswi itu sendiri untuk mencari informasi tentang *Personal hygiene* saat menstruasi. *Personal hygiene* pada saat menstruasi perlu diperhatikan supaya terhindar dari masalah kesehatan organ reproduksi. Sangat penting untuk melakukan *personal hygiene* serta memelihara kesehatan organ reproduksi. Diharapkan siswi agar meningkatkan prilaku dan mencari informasi tentang perawatan kebersihan alat reproduksi pada saat menstruasi dengan mengikuti program-program atau penyuluhan yang diadakan oleh tenaga kesehatan atau balai kesehatan, dan dapat menerapkanya

Kata Kunci : Perilaku, *Personal hygiene*, Menstruasi

THE OVERVIEW OF PERSONAL HYGIENE BEHAVIOR DURING MENSTRUATION IN ADOLESCENCE: A LITERATURE REVIEW¹

Sumini Hirdayanti Henaulu², Enny Fitriahadi³

ABSTRACT

Health behaviors regarding personal hygiene behavior are significant because it will cause reproductive tract infections, fungal infections, and bacteria if it is not applied correctly. One of the issues in hygiene care during menstruation is laziness to change sanitary napkins. In Indonesia, the prevalence of reproductive tract infections due to lack of hygiene in genital organs is still relatively high; the number of people with reproductive tract infections in Indonesia is 90- 100 cases per 100.000 inhabitants per year. Bad behavior in maintaining genitalia hygiene, such as washing the genitals with dirty water using excessive rinsing, wearing pants that do not absorb sweat, rarely changing underwear, and rarely replacing sanitary pads, can trigger the onset of infection. To find out the literature review of the overview of personal hygiene behavior during menstruation in adolescents. The research method used in this study was a systematic literature review or often abbreviated SLR or in English called a systematic literature review. It is a literature review method that identifies, assesses, and interprets all findings on a research topic to answer a research question that has been set before. Personal hygiene behavior when menstruation is still lacking due to the lack of health education about reproductive health from health personnel, the institution, as well as awareness from the female students to seek information about personal hygiene during menstruation. Personal hygiene during menstruation needs to be considered in order to avoid reproductive organ health problems. It is essential to perform personal hygiene as well as maintain the health of reproductive organs. It is expected that female students will improve their behavior and seek information about the hygiene care of reproductive organs during menstruation by participating in programs or counseling held by health personnel or health centers, and can implement them.

Keywords : *Behavior, Personal Hygiene, Menstruation*

A. PENDAHULUAN

Perilaku kesehatan mengenai perilaku personal hygiene sangat penting dilakukan karena jika tidak diterapkan dengan benar maka akan menimbulkan infeksi saluran reproduksi, infeksi jamur, dan bakteri. (Wawan, 2019). Perilaku yang kurang dari perawatan hygiene pada saat menstruasi adalah malas mengganti pembalut (Nirwana, 2014). Salah satu penyebabnya adalah bakteri yang berkembang pada pembalut, perawatan diri yang baik saat menstruasi seperti penggunaan pembalut yang tepat adalah Pembalut tidak boleh dipakai lebih dari enam jam atau harus diganti sesering mungkin bila sudah penuh oleh darah menstruasi (Haryono, 2016).

Personal hygiene yang buruk terutama area genitalia juga menjadi faktor predisposisi terjadinya kanker serviks (Atika, 2013) Perilaku penting yang perlu ditelaah secara mendalam salah satu upaya untuk mengurangi gangguan pada saat menstruasi yaitu membiasakan diri dengan perilaku personal hygiene. Personal hygiene berasal dari bahasa Yunani, yaitu personal yang artinya perseorangan dan hygiene berarti sehat. Kebersihan perorangan adalah suatu tindakan untuk memelihara kebersihan dan kesehatan seseorang untuk kesejahteraan fisik dan psikis (Laily, 2012).

Perilaku buruk dalam menjaga kebersihan genitalia, seperti mencucinya dengan air kotor memakai pembilas secara berlebihan, menggunakan celana yang tidak menyerap keringat, jarang mengganti celana dalam, tak sering mengganti pembalut dapat menjadi pencetus timbulnya infeksi.

World Health Organization) (2016) menyebutkan bahwa jumlah remaja di dunia diperkirakan mencapai angka 1,2 milyar atau 18% dari jumlah penduduk di dunia. Presentase tersebut sebandingkan dengan presentase jumlah remaja di Indonesia. Data dari Dinas Kesehatan Yogyakarta tahun (2017) mencatat jumlah remaja di Yogyakarta sebanyak 68,759 atau 16% dari total penduduk di Yogyakarta. Besarnya Jumlah remaja perlu mendapatkan perhatian dalam berbagai aspek seperti aspek kesehatan Dinkes(2017) .

Di Indonesia, prevalensi terjadinya infeksi saluran reproduksi akibat kurangnya hygiene pada organ genitalia masih cukup tinggi, jumlah penderita infeksi saluran reproduksi di Indonesia adalah 90- 100 kasus per 100.000 penduduk pertahun (Depkes, 2017) Berdasarkan Survei Kesehatan Reproduksi Remaja Indonesia (SKKRI) tahun 2011 bahwa secara nasional remaja yang berperilaku hygiene dengan benar sebesar 21,6%. Sedangkan menurut Survei Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI, 2017) Perilaku remaja putri dalam menjaga hyginitas menstruasi masih buruk, yaitu 69,3%. Penyebabnya karena kurangnya pengetahuan dan informasi tentang personal hygiene pada saat menstruasi. Salah satu akibat kurangnya pemahaman personal hygiene genitalia adalah terjadinya gangguan kesehatan reproduksi seperti keputihan, infeksi saluran reproduksi (ISR), penyakit radang panggul (PRP) dan kemungkinan terjadi kanker leher rahim (Wakhidah, 2014).

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian *literature review* yaitu Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah *systematic literature review* atau sering disingkat SLR atau dalam bahasa Indonesia disebut tinjauan pustaka sistematis. Metode literatur Review adalah metode *literature review* yang mengidentifikasi, menilai, dan menginterpretasi seluruh temuan-temuan pada suatu topik penelitian, untuk menjawab pertanyaan penelitian (*research question*) yang telah ditetapkan sebelumnya (Kitchenham & Charters, 2007)

Metode *literature review* penelitian ini membahas tentang gambaran perilaku *personal hygiene* saat Menstruasi pada remaja usia Sumber untuk melakukan tinjauan ini meliputi studi pencarian jurnal pada google scholar dalam bentuk jurnal penelitian 10 artikel yang diteliti pada tahun 2011 sampai 2020 setelah jurnal tersebut sudah di temukan peneliti melakukan analisis pada jurnal tersebut berdasarkan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi pada remaja usia yang dilihat dari cara ganti pembalut, ganti pakaian dalam, cara cebok dari arah depan ke belakang, dan sebagainya dengan kriteria jurnal yang memiliki nama jurnal, tujuan, lokasi, metode dan hasil sasaran jurnal atau subyek penelitian ini adalah Remaja usia dari 14 tahun sampai dengan 21 tahun Tipe penelitian dalam jurnal meliputi jenis penelitian *deskriptif kuantitatif* yang membahas tentang yang gambaran perilaku *personal hygiene* saat Menstruasi pada remaja usia.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Untuk mengetahui praktek *personal hygiene* saat mentruasi pada remaja usia.

Dengan meningkatkan *praktek personal hygiene* yang tepat dan akan membantu beban kesehatan remaja perempuan maka praktek *personal hygiene* ini sangat penting untuk di terapkan.

Berdasarkan Penelitian dari Jeanita Hanissad 2017 yang di lakukan di Di Smp Pgr 13 Wilayah Kerja Puskesmas Sindang Barang Kota Bogor Gambaran karakteristik Perilaku *Personal Hygiene* Menstruasi Remaja Putri Yang Mengikuti Pelatihan Dan Pembinaan Pkpr di dapatkan Keluhan yang dirasakan informan pada penelitian ini meliputi gatal-gatal dan sakit pada perut, intensitas keparahan yang di rasakan informan dalam kelompok yang mengikuti PKPR sebanyak 14 orang, 12 diantaranya mengalami gatal-gatal dan sakit pada perut di awal menstruasi. Lalu cara mengatasi keparahan yang di rasakan untuk gatal-gatal sebagian besar informan dengan hasil wawancara mencuci organ kewanitaan dengan sabun, mengganti pembalut sesering mungkin, dan membasuh dengan air hangat. Hal ini sejalan dengan teori pentingnya praktek perawatan diri saat mentruasi yang harus di terapkan pada remaja terutama remaja perempuan yang sudah mengalami menstruasi untuk mengurangi beban penyakit

Berdasarkan Penelitian dari Shobha Shab Meningkatkan kualitas hidup praktik kebersihan yang baru di kalangan remaja gadis suku di pedesaan Gujarat India tahun 2013 pada hasil penelitian ini sebagian besar responden memiliki praktek kesehatan dan kebersihan yang buruk pada kesehatan Remaja perempuan menghadapi banyak batasan dan

kebanyakan dari mereka menggunakan kain bekas untuk mengatur cairan menstruasi. bahkan Setelah digunakan berulang kali (3–4 siklus menstruasi), kain bekas menjadi kaku dan kulit paha bagian dalam mengalami iritasi.

Penelitian dari Maria Floriana Ping tahun 2019 Dilakukan di asrama kartini samarinda tentang Personal hygiene saat menstruasi Dari penelitian ini ditemukan bahwa , kelompok umur dengan responden terbanyak berada pada kelompok umur 16 tahun yaitu sebanyak 17 Responden(34,7%) siswi yang tinggal di Asrama Kartini Samarinda mayoritas memiliki perilaku yang cukup tentang menstruasi yaitu sebanyak 34 siswi (65,3%),tidak pernah mandi 3 kali sehari saat menstruasi yaitu sebanyak 36 siswi (73,5%). Sering mencuci rambut (keramas) 3 kali dalam seminggu saat menstruasi yaitu sebanyak 27 siswi (55,1%) tidak pernah mencuci tangan sebelum dan sesudah memakai pembalut yaitu sebanyak 28 siswi (57,1%). tidak pernah membersihkan alat kelamin/ kemaluan dengan air bersih dari arah depan ke belakang yaitu sebanyak 38 siswi (77,6%) selalu membersihkan kemaluan dengan tisu saja tanpa di basuh dengan air sebelumnya yaitu sebanyak 46 (93,9%). tidak pernah mengganti pembalut 3 - 4 kali sehari yaitu sebanyak 40 siswi (81,6%) tidak pernah membungkus pembalut dengan kertas/plastik sebelum dibuang ke tempat sampah yaitu sebanyak 36 siswi (73,5%)tidak pernah mengetahui akibat yang ditimbulkan apabila tidak hygiene yaitu sebanyak 23 siswi (46,9%).

Hal ini sejalan Dengan Penelitian Dari Rani Sugih Perilaku siswa perempuan Higiene Menstruasi tahun 2019 Dilakukan di SMK X pada hasil penelitian di dapatkan menemukan bahwa sebagian besar perilaku kebersihan menstruasi berada dalam kategori buruk yaitu 56 siswa (57,1%) dan 42 (42,9%) siswa berada dalam kategori baik. Penelitian dari Yusti Usyani Tantra Gambaran pengetahuan, sikap, dan perilaku perawatan diri selama menstruasi pada siswi tahun 2019 Dilakukan di smpn 13 Bandung Berdasarkan pengetahuan responden mengenai perawatan diri selama menstruasi sebagian besar dalam kategori buruk yaitu sebanyak 130 responden (69,1%). Sedangkan berdasarkan pada perilaku responden mengenai perawatan diri selama menstruasi sebagian besar dalam kategori baik yaitu terdapat 102 responden (54,3%).

Sedangkan Penelitian dari Jane Mona Lisa Simanjuntak Gambaran pengetahuan sikap dan perilaku remaja putri terhadap personal hygiene pada saat menstruasi tahun 2020 Dilakukan di smp negeri 3 parongpong kabupaten bandung barat dari hasil penelitian di dapatkan Berdasarkan hasil data yang diperoleh, didapati perilaku responden sebagian besar dalam kategori kurang sebesar (68,5%) dalam hal perilaku yang berkaitan dengan personal hygiene pada saat menstruasi.

Hal ini sejalan dengan teori seseorang dikatakan memiliki praktik personal hygiene yang baik apabila orang tersebut dapat menjaga kebersihan saat menstruasi seperti mengganti pembalut 4x sehari, cebok dari arah depan ke belakang, mengganti pakaian dalam,dan sebagainya.

Teori tersebut sejalan dengan Penelitian dari Noor Latifah (2017) yang di lakukan di SMKN 8 Kota Bekasi tentang Gambaran perilaku hygiene menstruasi dalam penelitian ini diperoleh bahwa responden yang

sudah memiliki perilaku baik dalam higiene menstruasi sebanyak 134 orang (55,8%) dari 240 responden, Perilaku baik yang dimiliki oleh responden tersebut didukung oleh perilaku sehat yang dilakukan selama menstruasi diantaranya mandi dengan sabun mandi 2 kali sehari (86,2%), Selalu membasuh alat kelamin/kemaluan dari arah depan (vagina) ke arah belakang (anus) (68,8%), selalu mengeringkan dengan tisu atau handuk kering (47,5%), berupa mengganti celana dalam 2 kali sehari (71,2%), mengganti celana dalam saat terkena darah menstruasi (88,1%), Perilaku kadang-kadang mengganti pembalut setiap 4 jam sekali sebesar 46,%. Secara keseluruhan, dapat disimpulkan bahwa perilaku siswi SMKN 08 Kota Bekasi sudah baik (55,8%).

Hal ini sejalan dengan Penelitian dari oleh Katarina Canggih Pythagoras tahun 2017 yang di lakukan di SMP 2 Kras Kabupaten Kediri menunjukkan bahwa perilaku remaja putri tentang *personal hygiene* saat menstruasi dalam komponen kognitif berkriteria baik adalah 47 persen, komponen afektif berkriteria baik sebanyak 26 persen, dan komponen konatif berkategori kurang sejumlah 27 persen.

2. Mengetahui Karakteristik responden pada remaja usia

Berdasarkan penelitian dari suryati 2012 yang di lakukan Di SMPN 2 Depok Perilaku kebersihan remaja saat menstruasi di dapatkan penelitian perilaku kebersihan saat menstruasi berhubungan erat dengan teman sebaya, ketersediaan fasilitas alat pembersih, sikap dan pengetahuan. Faktor yang paling dominan mempengaruhi perilaku kebersihan saat menstruasi adalah teman sebaya hal ini ditunjukkan dengan nilai OR= 2,963 artinya dukungan teman sebaya 2,963 kali berpengaruh baik terhadap perilaku kebersihan saat menstruasi dibandingkan dengan responden yang tidak mendapat dukungan dari teman sebaya. Berdasarkan hasil tersebut menunjukkan bahwa dukungan teman sebaya dapat mempengaruhi mereka dalam melakukan personal hygiene, informasi dari teman sebaya dari berbagai media yang terpercaya dapat mempengaruhi perilaku anak remaja terhadap hygiene yang lebih baik.

3. Melihat faktor yang berpengaruh saat menstruasi pada remaja usia

Berdasarkan teori dari faktor tersebut yaitu faktor predisposisi terjadinya kanker serviks (Atika, 2013) Perilaku buruk dalam menjaga kebersihan genitalia, seperti mencucinya dengan air kotor, memakai pembilas secara berlebihan, menggunakan celana yang tidak menyerap keringat, jarang mengganti celana dalam, tak sering mengganti pembalut dapat menjadi pencetus timbulnya infeksi.

Hal ini sejalan dengan Penelitian dari Jeanita Hanissad 2017 yang di lakukan di Di Smp Pgri 13 Wilayah Kerja Puskesmas Sindang Barang Kota Bogor Perilaku Personal Hygiene Menstruasi Remaja Putri Yang Mengikuti Pelatihan Dan Pembinaan Pkpr di dapatkan Keluhan yang dirasakan informan pada penelitian ini meliputi gatal-gatal dan sakit pada perut, intensitas keparahan yang di rasakan informan dalam kelompok yang mengikuti PKPR sebanyak 14 orang, 12 diantaranya mengalami gatal-gatal dan sakit pada perut di awal menstruasi. Lalu cara mengatasi keparahan yang di rasakan untuk gatal-gatal sebagian besar informan dengan hasil

wawancara mencuci organ kewanitaan dengan sabun, mengganti pembalut sesering mungkin, dan membasuh dengan air hangat.

Hal ini sejalan dengan teori bahwa Perilaku kesehatan mengenai perilaku personal hygiene sangat penting dilakukan karena jika tidak diterapkan dengan benar maka akan menimbulkan infeksi saluran reproduksi, infeksi jamur, dan bakteri. (Sma, 2019)

Penelitian Dari Beatrice Palang Demon Gambaran Perilaku Kesehatan Reproduksi pada Siswa SMA Dilakukan di Kota Kupang Tahun 2019 Hasil penelitian menunjukkan gambaran perilaku Genital Personal Hygiene pada Siswa SMA di Kota Kupang baik Sebanyak 249 Orang (66%), Sedangkan kurang Sebanyak 129 Orang (34%). Hal ini diperkuat dengan teori Personal hygiene yang buruk terutama area genitalia juga menjadi

Penelitian tersebut sejalan dengan teori dimana Perilaku hygiene pada saat menstruasi tidak akan terjadi begitu saja, tetapi merupakan sebuah proses yang dipelajari karena individu mengerti dampak positif atau negatif suatu perilaku yang terkait dengan keadaan menstruasi (Indriastuti, 2009).

Menurut peneliti dari hasil *literature review* dari 10 jurnal dapat disimpulkan bahwa untuk mengetahui perilaku remaja putri tentang kebersihan terutama kebersihan saat menstruasi. Personal hygiene saat menstruasi adalah tindakan untuk memelihara kesehatan dan kebersihan pada organ kewanitaan saat menstruasi, menurut peneliti perilaku *personal hygiene* saat menstruasi pada anak SMP ini masih kurang, karena kurang adanya pendidikan kesehatan tentang kesehatan reproduksi dari tenaga kesehatan, intitusi itu sendiri, maupun kesadaran dari siswi itu sendiri untuk mencari informasi tentang *Personal hygiene* saat menstruasi. Diharapkan kepada remaja putri untuk lebih mengetahui lagi tentang *Personal hygiene* dengan sesering mungkin membaca buku, mencari informasi dimedia massa, orang tua, teman sebaya dan aktif bertanya kepada petugas kesehatan Karena Perilaku kesehatan mengenai personal hygiene sangat penting dilakukan karena jika tidak diterapkan dengan benar maka akan menimbulkan infeksi saluran reproduksi, infeksi jamur, dan bakteri. Salah satu penyebabnya adalah bakteri yang berkembang pada pembalut, pakaian dalam. perawatan diri yang baik saat menstruasi seperti penggunaan pembalut yang tepat adalah Pembalut tidak boleh dipakai lebih dari enam jam atau harus diganti sesering mungkin bila sudah penuh oleh darah menstruasi (Haryono, 2016). Sedangkan pada hasil penelitian menunjukkan bahawa anak SMA/SMK memiliki perilaku *personal hygiene* yang baik, yang sudah mampu mengetahui praktek hygiene yang benar.

D. SIMPULAN DAN SARAN

1. SIMPULAN

Berdasarkan studi literature review dari sepuluh jurnal, penulis dapat menyimpulkan bahwa:

Personal hygiene pada saat menstruasi perlu diperhatikan supaya terhindar dari masalah kesehatan organ reproduksi. Sangat penting untuk melakukan *personal hygiene* serta memelihara kesehatan organ reproduksi pentingnya praktek perawatan diri saat menstruasi yang harus di terapkan pada remaja terutama remaja perempuan yang sudah mengalami menstruasi untuk mengurangi beban penyakit.

Terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku personal hygiene salah satunya yaitu antara usia perilaku memelihara organ reproduksi yang telah di temukan bahwa paling banyak terdapat remaja dengan usia 12-16 tahun. Sedangkan pada hasil penelitian menunjukkan bahawa anak SMA/SMK 17-20 tahun memiliki perilaku personal hygiene yang baik, yang sudah mampu mengetahui praktek hygiene yang benar.

Dari Hasil *Literatur Review* ini di lakukan analisis ditemukan bahwa kelompok umur dengan responden terbanyak berada pada kelompok umur 13- 16 tahun mayoritas memiliki perilaku yang kurang tentang menstruasi, yang dimana tidak pernah mandi 3 kali sehari saat menstruasi, tidak pernah membersihkan alat kelamin/kemaluan dengan air bersih dari arah depan ke belakang , selalu membersihkan kemaluan dengan tisu saja tanpa di basuh dengan air sebelumnya yaitu sebanyak. tidak pernah mengganti pembalut 3 - 4 kali sehari, tidak pernah membungkus pembalut dengan kertas/plastik sebelum dibuang ke tempat sampah, tidak pernah mengetahui akibat yang ditimbulkan, Masih menggunakan kain bekas untuk mengatur cairan menstruasi. bahkan masih digunak kain bekas berulang kali (3-4 siklus menstruasi). Siswi/remaja putri yang belum melaksanakan perilaku *personal hygiene* dengan benar saat menstruasi dapat mengakibatkan timbulnya gangguan pada saluran reproduksi (kemih), kanker serviks, keputihan, dan penyakit reproduksi yang sejenisnya (Nugroho, 2013). Oleh karna itu praktek hygiene pada menstruasi perlu di terapkan dari masi remaja awal.

Hasil data yang di peroleh yaitu responden memiliki perilaku yang kurang mengenai *personal hygiene* pada saat menstruasi (85,5%) . Diharapkan siswi agar meningkatakn prilaku dan mencari informasi tentang perawatan kebersihan alat reproduksi pada saat menstruasi dengan mengikuti program-program atau penyuluhan yang diadakan oleh tenaga kesehatan atau balai kesehatan. meningkatkan pelayanan kesehatan dalam membantu siswi agar dapat memahami secara mendalam tentang perawatan alat reproduksi.

2. SARAN

a. Bagi Siswa

Diharapkan siswi agar meningkatkan perilaku dan mencari informasi tentang perawatan kebersihan alat reproduksi pada saat menstruasi dengan mengikuti program-program atau penyuluhan yang diadakan oleh tenaga kesehatan atau balai kesehatan, dan dapat menerapkannya

b. Bagi Sekolah

Diharapkan dapat memberikan pelajaran-pelajaran tambahan tentang personal hygiene saat menstruasi dan dapat bekerjasama dengan tenaga kesehatan untuk mempromosikan cara-cara praktek *hygiene* yang benar.

c. Bagi tenaga kesehatan khususnya bidan

Diharapkan sebagai masukan dalam memberikan penyuluhan-penyuluhan, khususnya yang berkaitan dengan kesehatan reproduksi pada remaja dan sebagai bahan memberikan konseling pada remaja.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Atika,(2013).*Hubungan Personal Hygine Dengan Kejadian Keputihan Pada Remaja Putri Di SMA Muhammadiyah Yogyakarta*.Jurnal Kebidanan
- Depkes, R. (2017). *Panduan,Pengelolaan pusat informasi dan konselig kesehatan reproduksi remaja*. Jakarta: Direktorat remaja dan perlindungan hak-hak reproduksi.
- Haryono, R. (2016). *Siap Menghadapi Menstruasi dan Menopause*. GEN. Yogyakarta: Gosyen Publishing.
- Kitchenam,B.,& Chartes,S.(2007).Guidelines for perfoming Systematic Literature Reviews in software Engineering.,2,1051
- Laily, N. (2016). *Buku Pintar Menstruasi: Solusi Mengatasi Segala Keluhannya*.Buku Biru. Yogyakarta: JOUR.
- Nirwana. (2014). *Psikologi Kesehatan Wanita (Remaja, Menstruasi, Menikah, Hamil,nifas dan mneyusui)* GEN. Yogyakarta: Nuha Medika.
- SDKI, K. (2017). *Survei demografi dan kesehatan indonesia*. Retrieved from Kesehatan Reproduksi Remaja: <http://dhsprogram.com/pubs/pdf/PR112.I.pdf>
- Wawan. (2019). *Teori dan pengukuran Pengetahuan sikap & perilaku manusia*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Wakhidah. (2014). *Kesehatan reproduksi*. Yogyakarta: Book Mars.
- Wiknjosastro, S. (2011). *Ilmu Kandungan*. Bandung: YBPSP.
- World Health Organization, (2017). Reproductive Health.Diperoleh dari:<http://www.who.int/topics/reproductive-health/en/>.