

HUBUNGAN DUKUNGAN KELUARGA DENGAN PERILAKU PERSONAL HYGIENE MENSTRUASI REMAJA PUTRI

The Relationship Between Family Support and Menstrual Personal Hygiene Behavior Among Adolescent Girls

Dia Resti Dewi Nanda Demur, Mutia Radiah, Lilisa Murni

Prodi Keperawatan, Universitas Perintis Indonesia, Sumatera Barat.

Riwayat artikel

Diajukan: 10 Juni 2026

Diterima: 29 Juni 2026

Penulis Korespondensi:

- Dia Resti Dewi Nanda Demur
- Program Studi Keperawatan, Universitas Perintis Indonesia, Sumatera Barat
- email: diaresty@gmail.com

Kata Kunci:

Dukungan Keluarga, Personal Hygiene Menstruasi, Remaja Putri.

ABSTRAK

Personal hygiene menstruasi merupakan upaya penting dalam menjaga kesehatan organ reproduksi remaja putri. Namun, masih terdapat remaja putri yang belum menerapkan personal hygiene menstruasi dengan baik, yang dapat dipengaruhi oleh kurang optimalnya dukungan keluarga. Kepemimpinan orang tua dalam memberikan arahan, pengawasan, informasi, dan perhatian berperan dalam membentuk dukungan keluarga yang efektif untuk meningkatkan perilaku kesehatan reproduksi remaja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan dukungan keluarga dengan perilaku personal hygiene menstruasi pada remaja putri. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain analitik korelasional dan pendekatan cross sectional. Sampel penelitian adalah remaja putri yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner dan dianalisis secara univariat serta bivariat dengan uji Chi-Square. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki dukungan keluarga dan perilaku personal hygiene menstruasi dalam kategori kurang. Analisis menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga dengan perilaku personal hygiene menstruasi pada remaja putri. Disimpulkan bahwa dukungan keluarga yang diwujudkan melalui kepemimpinan orang tua dalam membimbing, mengarahkan, dan memberikan perhatian kepada anak dapat meningkatkan perilaku personal hygiene menstruasi. Oleh karena itu, keluarga perlu meningkatkan keterlibatan dalam menjaga kesehatan reproduksi remaja putri.

ABSTRACT

Menstrual personal hygiene is an important effort in maintaining the reproductive health of adolescent girls. However, some adolescent girls still do not practice menstrual personal hygiene properly, which can be influenced by less than optimal family support. Parental leadership in providing direction, supervision, information, and attention plays a role in forming effective family support to improve adolescent reproductive health behaviors. This study aims to determine the relationship between family support and menstrual personal hygiene behaviors in adolescent girls. This study used a quantitative method with a correlational analytical design and a cross-sectional approach. The study sample was adolescent girls selected using a total sampling technique. Data were collected using a questionnaire and analyzed univariately and bivariately using the Chi-Square test. The results showed that most respondents had insufficient family support and menstrual personal hygiene behaviors. The analysis showed a significant relationship between family support and menstrual personal hygiene behaviors in adolescent girls. It was concluded that family support manifested through parental leadership in guiding, directing, and providing attention to children can improve menstrual personal hygiene behaviors. Therefore, families need to increase their involvement in maintaining the reproductive health of adolescent girls.

PENDAHULUAN

Personal hygiene menstruasi merupakan salah satu upaya penting dalam menjaga kesehatan organ reproduksi remaja putri agar terhindar dari berbagai gangguan kesehatan dan infeksi pada saluran reproduksi. Selama menstruasi, area genital berada dalam kondisi lebih lembap akibat adanya darah menstruasi sehingga memerlukan perhatian khusus dalam menjaga kebersihan. Kebersihan yang tidak terjaga dengan baik dapat meningkatkan risiko pertumbuhan bakteri dan jamur yang berpotensi menyebabkan infeksi pada organ reproduksi. Oleh karena itu, perilaku personal hygiene menstruasi yang baik perlu diterapkan oleh setiap remaja putri sebagai bagian dari upaya menjaga kesehatan reproduksi sejak dini (Aryani, Idyawati, & Salfarina, 2022).

Perilaku personal hygiene menstruasi dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah dukungan keluarga. Keluarga merupakan lingkungan pertama yang berperan dalam membentuk perilaku kesehatan anak dan remaja. Dukungan keluarga yang diberikan dalam bentuk dukungan emosional, informasional, instrumental, dan penghargaan dapat membantu remaja putri memahami serta menerapkan perilaku kebersihan menstruasi yang baik (Siregar, 2018). Dukungan tersebut tidak terlepas dari peran kepemimpinan orang tua dalam keluarga. Orang tua sebagai pemimpin dalam keluarga memiliki tanggung jawab memberikan arahan, pengawasan, perhatian, serta pendidikan kesehatan kepada anak, termasuk terkait kesehatan reproduksi dan kebersihan menstruasi. Kepemimpinan orang tua yang efektif dapat menciptakan lingkungan keluarga yang mendukung terbentuknya perilaku kesehatan yang positif pada remaja (Mesquita, Djogo, & Nahak, 2023).

Selain keluarga, lingkungan sosial seperti teman sebaya dan sekolah juga memiliki peran dalam membentuk perilaku personal hygiene menstruasi. Dukungan sosial yang diberikan oleh teman sebaya maupun pihak sekolah dapat membantu remaja memperoleh informasi dan motivasi dalam menjaga kebersihan diri selama menstruasi (Nisa, Dharminto, Winarni, & Dharmawan, 2020). Meskipun demikian, keluarga tetap menjadi sumber dukungan utama karena memiliki intensitas interaksi yang lebih tinggi dengan remaja. Dukungan keluarga yang baik dapat meningkatkan kesiapan remaja dalam menghadapi menstruasi, membantu mengurangi kecemasan, serta mendorong terbentuknya perilaku hidup bersih dan sehat selama menstruasi (Mesquita et al., 2023).

Masalah kesehatan reproduksi pada remaja masih menjadi perhatian di Indonesia. Data menunjukkan bahwa remaja memiliki risiko mengalami berbagai masalah kesehatan reproduksi akibat kurang optimalnya perilaku kebersihan diri, termasuk selama menstruasi. Infeksi saluran reproduksi pada remaja masih cukup tinggi dan dapat dipengaruhi oleh rendahnya pengetahuan serta kurang tepatnya praktik personal hygiene menstruasi (Simanjuntak & Siagian, 2020). Kondisi tersebut menunjukkan perlunya upaya promotif dan preventif yang melibatkan keluarga sebagai pihak yang paling dekat dengan remaja.

Berdasarkan survei awal yang dilakukan pada siswi di lokasi penelitian, ditemukan bahwa sebagian remaja putri belum menerapkan personal hygiene menstruasi secara optimal. Beberapa siswi masih mengganti pembalut kurang dari anjuran yang direkomendasikan, mengalami keluhan gatal pada area genital saat menstruasi, serta belum memahami cara membersihkan area genital yang benar. Selain itu, sebagian siswi belum memperoleh informasi mengenai kebersihan menstruasi dari orang tua dan lebih memilih mencari informasi melalui internet karena merasa malu membicarakan menstruasi dengan keluarga. Hasil wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling menunjukkan bahwa belum terdapat program khusus mengenai personal hygiene menstruasi di sekolah, sedangkan informasi dari tenaga kesehatan puskesmas menunjukkan bahwa edukasi terkait personal hygiene menstruasi belum pernah diberikan secara khusus kepada siswi. Kondisi tersebut mengindikasikan masih kurangnya dukungan keluarga dalam memberikan informasi, perhatian, dan pendampingan terkait kebersihan menstruasi. Berdasarkan uraian tersebut, tujuan penelitian ini adalah untuk

mengetahui hubungan dukungan keluarga dengan perilaku personal hygiene menstruasi pada remaja putri.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain analitik korelasional menggunakan pendekatan *cross-sectional*. Desain ini digunakan untuk mengetahui hubungan dukungan keluarga dengan perilaku personal hygiene menstruasi pada remaja putri. Penelitian dilaksanakan di UPTD SMP Negeri 1 Kecamatan Kapur IX pada tanggal 30–31 Januari 2026.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri yang telah mengalami menstruasi dan terdaftar sebagai siswi aktif di UPTD SMP Negeri 1 Kecamatan Kapur IX sebanyak 116 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *non-probability sampling* dengan metode *total sampling*, sehingga seluruh populasi yang memenuhi kriteria inklusi dijadikan sampel penelitian sebanyak 116 responden.

Variabel independen dalam penelitian ini adalah dukungan keluarga, sedangkan variabel dependen adalah perilaku personal hygiene menstruasi. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner dukungan keluarga dan kuesioner perilaku personal hygiene menstruasi yang telah melalui uji validitas dan reliabilitas. Kuesioner dukungan keluarga mengukur dukungan emosional, informasional, instrumental, dan penghargaan yang diberikan keluarga kepada remaja putri. Sementara itu, kuesioner perilaku personal hygiene menstruasi digunakan untuk menilai praktik kebersihan diri selama menstruasi yang dilakukan oleh responden.

Data yang telah terkumpul diolah melalui tahap *editing, coding, scoring, entry data*, dan *cleaning*. Analisis data dilakukan secara univariat untuk menggambarkan distribusi frekuensi dan persentase setiap variabel penelitian. Selanjutnya, analisis bivariat dilakukan menggunakan uji *Chi-Square* dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$ dan tingkat kepercayaan 95% untuk mengetahui hubungan antara dukungan keluarga dengan perilaku personal hygiene menstruasi pada remaja putri.

Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan Universitas Perintis Indonesia dengan Nomor Sertifikat Etik: 1487/KEPK.F1/ETIK/2026. Seluruh responden diberikan penjelasan mengenai tujuan dan prosedur penelitian sebelum pengambilan data serta diminta menandatangani lembar persetujuan (*informed consent*). Penelitian dilaksanakan dengan menerapkan prinsip etik penelitian yang meliputi menghormati hak responden, menjaga kerahasiaan identitas (*confidentiality*), serta tidak mencantumkan identitas responden pada instrumen penelitian (*anonymity*).

HASIL

Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Dukungan Keluarga Pada Remaja Putri

Dukungan Keluarga	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Baik	54	46,6
Kurang	62	53,4
Total	116	100

Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa dari 116 responden, sebagian besar remaja putri memiliki dukungan keluarga dalam kategori kurang, yaitu sebanyak 62 responden (53,4%).

Tabel 2. Distribusi Personal Hygiene Menstruasi Pada Remaja Putri

Perilaku Personal Hygiene Menstruasi	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Baik	55	47,4
Kurang	61	52,6
Total	116	100

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa dari 116 responden Sebagian besar memiliki perilaku personal hygiene menstruasi kurang sebanyak 61 responden (52, 6 %).

Analisis Bivariat

Tabel 3. Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Perilaku Personal Hygiene Menstruasi Pada Remaja Putri

Personal Hygiene Menstruasi Pada Remaja								
Dukungan keluarga	Putri				Total		OR (95 % CI)	P - value
	Baik		Kurang					
	n	%	n	%	n	%		
Baik	32	59,3	22	40,7	54	100	2,466	0,028
Kurang	23	37,1	39	62,9	62	100	(1,167–	
Total	55	47,4	61	52,6	116	100	5,213)	

Berdasarkan Tabel 3 diketahui bahwa responden dengan dukungan keluarga kurang cenderung memiliki perilaku personal hygiene menstruasi yang kurang. Hasil uji Chi-Square menunjukkan nilai p-value = 0,028 ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga dengan perilaku personal hygiene menstruasi pada remaja putri di UPTD SMP Negeri 1 Kecamatan Kapur IX Tahun 2026. Nilai OR sebesar 2,466 menunjukkan bahwa remaja putri yang memperoleh dukungan keluarga baik memiliki peluang 2,466 kali lebih besar untuk memiliki perilaku personal hygiene menstruasi yang baik dibandingkan dengan remaja yang memperoleh dukungan keluarga kurang.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki dukungan keluarga dalam kategori kurang. Dukungan keluarga merupakan faktor penting yang memengaruhi pembentukan perilaku kesehatan pada remaja, termasuk perilaku personal hygiene menstruasi. Dukungan tersebut dapat berupa dukungan emosional, informasional, instrumental, dan penghargaan yang diberikan oleh orang tua maupun anggota keluarga lainnya. Temuan ini sejalan dengan penelitian (Firnanda, 2024) dan (Mesquita et al., 2023) yang menyatakan bahwa dukungan keluarga berperan penting dalam meningkatkan kesiapan remaja menghadapi menstruasi dan membentuk perilaku kesehatan reproduksi yang positif.

Sebagian besar responden juga memiliki perilaku personal hygiene menstruasi dalam kategori kurang. Kondisi ini menunjukkan bahwa masih terdapat remaja putri yang belum menerapkan praktik kebersihan menstruasi secara optimal, seperti mengganti pembalut secara teratur, menjaga kebersihan area genital, serta menggunakan perlengkapan kebersihan yang sesuai. Temuan ini sejalan dengan penelitian (Yuningsih, Mujiyanti, & Ijah, 2023) dan (Rosdiana & Musaidah, 2019) yang menunjukkan bahwa perilaku personal hygiene menstruasi pada remaja putri masih tergolong kurang baik. Perilaku personal hygiene yang kurang dapat meningkatkan risiko terjadinya infeksi saluran reproduksi dan gangguan kesehatan lainnya.

Hasil analisis bivariat menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga dengan perilaku personal hygiene menstruasi pada remaja putri. Remaja yang memperoleh dukungan keluarga baik cenderung memiliki perilaku personal hygiene menstruasi yang lebih baik dibandingkan remaja yang memperoleh dukungan keluarga kurang. Temuan ini sesuai dengan teori Lawrence Green yang menyatakan bahwa dukungan keluarga merupakan faktor pendorong (*reinforcing factor*) yang dapat memperkuat terbentuknya perilaku kesehatan. Dukungan keluarga dalam bentuk pemberian informasi, arahan, perhatian, dan penyediaan sarana kebersihan dapat meningkatkan kesadaran serta kemampuan remaja dalam menjaga kebersihan diri selama menstruasi.

Menurut asumsi peneliti, dukungan keluarga memiliki peran penting dalam membentuk perilaku personal hygiene menstruasi pada remaja putri. Keluarga yang aktif memberikan

informasi, pengawasan, serta motivasi akan membantu remaja memahami pentingnya menjaga kebersihan organ reproduksi selama menstruasi. Sebaliknya, kurangnya dukungan keluarga dapat menyebabkan remaja tidak memperoleh informasi yang memadai dan kurang termotivasi untuk menerapkan perilaku personal hygiene menstruasi yang benar. Oleh karena itu, keterlibatan keluarga, khususnya orang tua sebagai pemimpin dalam keluarga, perlu ditingkatkan agar remaja mampu menerapkan perilaku personal hygiene menstruasi secara optimal dan berkelanjutan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada remaja putri di UPTD SMP Negeri 1 Kecamatan Kapur IX, diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki dukungan keluarga dalam kategori kurang dan sebagian besar responden juga memiliki perilaku personal hygiene menstruasi dalam kategori kurang. Hasil analisis statistik menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga dengan perilaku personal hygiene menstruasi pada remaja putri. Temuan ini menunjukkan bahwa dukungan keluarga berperan penting dalam membentuk perilaku personal hygiene menstruasi yang baik. Dukungan tersebut dapat diwujudkan melalui kepemimpinan orang tua dalam keluarga, seperti memberikan arahan, pengawasan, informasi, motivasi, dan perhatian terkait kesehatan reproduksi remaja. Semakin baik kepemimpinan orang tua dalam menjalankan perannya sebagai pendidik dan pembimbing di lingkungan keluarga, maka semakin baik pula perilaku personal hygiene menstruasi yang diterapkan oleh remaja putri. Oleh karena itu, keluarga perlu meningkatkan peran dan keterlibatannya dalam mendukung kesehatan reproduksi remaja melalui pola kepemimpinan yang positif, komunikatif, dan suportif.

DAFTAR PUSTAKA

- Aryani, N. P., Idyawati, S., & Salfarina, A. L. (2022). *Kurangnya tingkat pengetahuan remaja tentang kesehatan reproduksi*. 2(1), 148–153.
- Firnanda, F. A. (2024). *Hubungan Dukungan Keluarga dengan Menstrual Hygiene Pada Remaja Putri Tingkat Awal (10-14 Tahun)*. 4, 6194–6206.
- Mesquita, V. L. S., Djogo, H. M. A., & Nahak, M. P. M. (2023). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Perilaku Hygiene Remaja Saat Menghadapi Menstruasi Di Smp Negeri 5 Kota Kupang. *CHMK HEALTH JOURNAL*, 7(1), 473–481.
- Nisa, A. H., Dharminto, D., Winarni, S., & Dharmawan, Y. (2020). Faktor-faktor yang berhubungan dengan praktik personal hygiene saat menstruasi pada remaja putri Pondok Pesantren Al Asror Kota Semarang tahun 2019. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(1), 145–151.
- Rosdiana, & Musaidah. (2019). *GAMBARAN PERILAKU PERSONAL HYGIENE REMAJA PUTRI KELAS VII DAN VIII YANG MENGALAMI MENARCHE*. XI(2).
- Simanjuntak, J. M. L., & Siagian, N. (2020). Pengetahuan Sikap Dan Perilaku Remaja Putri Terhadap Personal Hygiene Pada Saat Menstruasi Di Smp Negeri 3 Parongpong Kabupaten Bandung Barat. *Nutrix Journal*, 4(1), 13–19.
- Siregar, D. S. (2018). *Hubungan Dukungan Keluarga tentang Menstruasi dengan Kesiapan Remaja Putri Menghadapi Menarche di SMP Swasta Nurul Ilmi Padangsidimpuan*. Universitas Sumatera Utara.
- Yuningsih, R., Mujiyanti, S., & Ijah. (2023). *Hubungan pengetahuan tentang menstruasi dengan kesiapan menghadapi menarche pada siswa kelas v dan vi*. 12(2), 132–140. <https://doi.org/10.37048/kesehatan.v12i2.280>