



Pengetahuan, Sikap, dan Fasilitas Pendukung terhadap Praktik Kebersihan Menstruasi Remaja Putri SMA Negeri 1 Kupang

Fransina Ndaong^{1*}, Christina Rony Nayoan², Tanti Rahayu³

^{1*,2,3}Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Nusa Cendana, Kupang, Indonesia

Email: ^{1*}fndaong@gmail.com, ²christina.nayoan@staf.undana.ac.id,

³tanti.rahayu@staf.undana.ac.id

Abstract

Menstrual hygiene is a significant public health issue influenced by multiple factors, knowledge, attitudes, and the availability of facilities. This study sought to examine the association between knowledge, attitudes, facilities, and menstrual hygiene practices among female students at SMA Negeri 1 Kupang. A quantitative analytic approach with a cross-sectional design was employed, involving 649 students as the population. Eighty-four respondents were chosen through proportional stratified random sampling. Data gathering was performed using structured questionnaires and observation checklists, followed by analysis using univariate and bivariate methods. The Chi-square test at a 5% significance level was applied to assess relationships between variables. Results showed that 50.0% of respondents had good knowledge about menstrual hygiene, 59.5% exhibited positive attitudes, and 75.0% demonstrated appropriate menstrual hygiene practices. Statistical analysis revealed a significant relationship between knowledge and menstrual hygiene practices ($p < 0.001$), as well as a significant association between attitudes and menstrual hygiene practices. Observations indicated that school facilities were moderately adequate, with six out of eight assessed indicators present. However, these facilities did not fully meet the standards required to optimally support menstrual hygiene management among students. Overall, the findings indicate that both knowledge and attitudes significantly influence menstrual hygiene practices among adolescent girls. While some facilities are available, their adequacy remains insufficient to fully facilitate proper menstrual hygiene. It is therefore recommended to strengthen reproductive health education programs to enhance students' knowledge and promote positive attitudes, alongside efforts to improve and optimize school facilities that support menstrual hygiene management.

Keywords: Knowledge, Attitudes, Sanitation Facilities, Menstrual Hygiene, Adolescent Girls.

Abstrak

Kebersihan diri saat menstruasi masih menjadi isu kesehatan yang dipengaruhi oleh beragam aspek, seperti pengetahuan, sikap, serta tersedianya sarana pendukung. Penelitian ini dilakukan untuk mengkaji korelasi antara pengetahuan, sikap, serta fasilitas

pendukung terhadap kebersihan menstruasi pada remaja putri yang menempuh pendidikan di SMA Negeri 1 Kupang. Studi dilakukan secara kuantitatif berbasis rancangan potong lintang dan analisis bersifat analitik. Jumlah populasi sebanyak 649 siswi, dengan 84 responden yang diperoleh memakai teknik stratified random sampling proporsional. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner serta lembar observasi lapangan. Kemudian, data diproses menggunakan analisis univariat dan bivariat melalui uji Chi-square pada taraf signifikan 5%. Mayoritas responden berada pada kategori pengetahuan yang baik (50,0%), bersikap positif terhadap kebersihan menstruasi (59,5%), serta menerapkan praktik kebersihan menstruasi yang baik (75,0%). Hasil pengujian statistik menunjukkan bahwa praktik kebersihan menstruasi berhubungan secara signifikan dengan tingkat pengetahuan ($p < 0,001$), maupun sikap responden secara signifikan. Hasil observasi menunjukkan bahwa ketersediaan fasilitas pendukung di sekolah tergolong cukup memadai dengan terpenuhinya 6 dari 8 indikator fasilitas pendukung, namun belum sepenuhnya optimal dalam menunjang perilaku memelihara kebersihan selama menstruasi. Temuan analisis mengindikasikan bahwa pengetahuan maupun sikap berhubungan signifikan terhadap praktik kebersihan diri selama menstruasi pada remaja putri. Namun, ketersediaan fasilitas pendukung belum sepenuhnya memadai untuk menunjang pelaksanaan kebersihan secara optimal. Sehubungan dengan hal tersebut, perlu dilakukan peningkatan sosialisasi kesehatan reproduksi agar memperkuat pengetahuan dan membentuk sikap positif remaja putri, disertai perbaikan serta optimalisasi fasilitas pendukung di sekolah guna menunjang praktik kebersihan menstruasi yang baik.

Kata Kunci: Pengetahuan, Sikap, Fasilitas Sanitasi, Kebersihan Menstruasi, Remaja Putri

PENDAHULUAN

Siklus haid adalah proses fisiologis yang ditandai oleh perdarahan berkala dari rahim dan peluruhan endometrium akibat ketiadaan pembuahan. Pada umumnya, lama siklus menstruasi yang tergolong normal berada dalam rentang 21 sampai 35 hari. Selama masa menstruasi, kondisi genital mengalami peningkatan kelembapan dan pH vagina meningkat, sehingga berpotensi menjadi tempat berkembangnya bakteri dan jamur apabila kebersihan tidak terjaga dengan baik (Hayya et al., 2023). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa pemeliharaan kebersihan selama menstruasi menjadi salah satu faktor penting untuk memelihara kesehatan reproduksi wanita. Perilaku kebersihan pribadi saat menstruasi meliputi mengganti mengganti pembalut sesering yang diperlukan, menjaga kebersihan daerah kemaluan, dan mengenakan pakaian dalam yang bersih (Tanda et al., 2024).

Masalah kebersihan menstruasi terus menjadi perhatian kesehatan di banyak negara berkembang. Menurut WHO, sekitar 50–60% perempuan pernah mengalami infeksi reproduksi, seperti vulvovaginitis dan infeksi saluran kemih, dan angka tersebut dapat meningkat hingga 70% pada wilayah dengan sanitasi yang kurang memadai (Tania et al., 2025). Di Indonesia, sekitar 35–40% perempuan usia 15–24 tahun mengalami infeksi reproduksi yang berkaitan dengan kebersihan diri, dan sekitar 65% remaja putri masih melakukan kesalahan dalam merawat kebersihan organ intim pada masa menstruasi.

Selain itu, Survei Demografi Kesehatan Indonesia mencatat 66,6% remaja perempuan masih menunjukkan praktik kebersihan diri yang buruk (Fransisca et al., 2023). Temuan ini mengindikasikan bahwa tingkat pengetahuan dan kesadaran remaja mengenai pentingnya pemeliharaan kebersihan pribadi selama menstruasi masih tergolong rendah.

Infeksi pada saluran kemih (ISK) termasuk permasalahan kesehatan yang cukup umum muncul pada perempuan, termasuk pada wilayah layanan Puskesmas Oebobo di Kota Kupang. Data Puskesmas Oebobo mencatat 58 kasus pada 2019, meningkat menjadi 202 kasus pada 2020, lalu turun menjadi 38 kasus pada 2021 (Mokos et al., 2023). Faktor yang mempengaruhi kondisi ini termasuk higiene menstruasi yang kurang, yaitu penggantian pembalut yang tidak tepat, tidak mencuci tangan sebelum/ setelah penggantian, dan pembersihan genital yang tidak benar (Susilowati et al., 2024).

Selain itu, studi pendahuluan pada siswi SMA Negeri 1 Kupang mengindikasikan bahwa sebagian besar responden mengalami keluhan keputihan dan belum mampu membedakan kondisi normal dan tidak normal. Jumlah toilet untuk siswi perempuan juga masih terbatas, dimana hanya terdapat 2 toilet untuk 649 remaja putri sehingga belum memenuhi ketentuan yang menetapkan rasio ideal toilet di sekolah menengah yaitu 1 toilet untuk 30 siswa perempuan (Unicef, 2025). Temuan tersebut mengindikasikan bahwa aspek pengetahuan, perilaku, dan ketersediaan fasilitas pendukung masih menjadi tantangan dalam praktik personal hygiene menstruasi.

Berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa praktik kebersihan menstruasi pada remaja putri dipengaruhi oleh faktor individu maupun faktor lingkungan. Sine et al. (2023) dan Inawati et al. (2024) melaporkan bahwa pengetahuan dan sikap berhubungan dengan personal hygiene saat menstruasi pada remaja putri. Sementara itu, Yuliana et al. (2025) menunjukkan pentingnya dukungan fasilitas WASH sekolah dalam penerapan manajemen kebersihan menstruasi. Meskipun demikian, penelitian-penelitian tersebut masih cenderung mengkaji faktor individu dan faktor lingkungan secara terpisah, sehingga belum memberikan gambaran yang utuh mengenai praktik kebersihan menstruasi pada remaja putri. Akibatnya, masih terbatas informasi mengenai praktik kebersihan menstruasi yang ditinjau dari hubungan faktor pengetahuan dan sikap serta didukung oleh kondisi fasilitas sanitasi sekolah dalam konteks yang sama. Kesenjangan pengetahuan tersebut menunjukkan perlunya penelitian yang tidak hanya menganalisis faktor individu, tetapi juga mempertimbangkan dukungan lingkungan sekolah sebagai faktor yang dapat memengaruhi penerapan praktik kebersihan menstruasi. Oleh karena itu, penelitian pada siswi SMA Negeri 1 Kupang menjadi penting karena masih terbatas bukti yang menggambarkan praktik kebersihan menstruasi remaja putri secara lebih komprehensif, baik dari aspek pengetahuan dan sikap maupun dari ketersediaan fasilitas sanitasi sekolah.

Permasalahan praktik kebersihan menstruasi di kalangan remaja putri masih cukup besar dan berpotensi menimbulkan berbagai gangguan kesehatan reproduksi. Meskipun berbagai penelitian telah dilakukan, perilaku pribadi saat menstruasi masih belum memadai dan dipengaruhi berbagai faktor, termasuk pengetahuan, sikap, serta kecukupan sarana dan prasarana pendukung. Selain itu, perbedaan kondisi lingkungan, akses fasilitas, dan karakteristik responden di setiap wilayah memungkinkan terjadinya variasi dalam perilaku kebersihan menstruasi yang memerlukan penelitian lanjutan.

Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini mengkaji keterkaitan pengetahuan, sikap, serta ketersediaan fasilitas terhadap perilaku praktik kebersihan diri selama menstruasi pada pelajar putri SMA Negeri 1 Kupang. Temuan studi ini diharapkan memberikan informasi dalam mendukung pengembangan edukasi kesehatan serta peningkatan kualitas fasilitas sanitasi di lingkungan sekolah.

METODE

Pendekatan kuantitatif diterapkan pada penelitian ini dengan rancangan observasional analisis yang menerapkan metode pontong lintang. Studi dilaksanakan di SMA Negeri 1 Kupang pada tahun 2026. Sebanyak 649 siswi SMA Negeri 1 Kupang menjadi populasi dalam penelitian ini. Dari jumlah tersebut, 84 responden dipilih sebagai sampel menggunakan metode proportional stratified random sampling sesuai dengan strata kelas. Jumlah sampel ditentukan menggunakan rumus Lemeshow untuk populasi terbatas dengan tingkat kepercayaan 95% ($Z = 1,96$), proporsi sebesar 50% ($P = 0,5$), tingkat presisi 10% ($d = 0,1$), dan jumlah populasi 649 siswi. Berdasarkan perhitungan:

$$n = \frac{(1,96)^2 \times 0,5 \times (1 - 0,5) \times 649}{(0,1)^2(649 - 1) + (1,96)^2 \times 0,5 \times (1 - 0,5)}$$
$$n = \frac{3,8416 \times 0,25 \times 649}{0,01 \times 648 + 3,8416 \times 0,25}$$
$$n = \frac{624,16}{6,48 + 0,9604} = \frac{624,16}{7,4404} = 83,85$$
$$n = 83,85 = 84 \text{ responden}$$

Dengan demikian, jumlah 84 responden dianggap representatif untuk mewakili populasi siswi SMA Negeri 1 Kupang.

Variabel Pengetahuan, sikap, dan praktik kebersihan menstruasi dikumpulkan melalui kuesioner, sedangkan data ketersediaan fasilitas pendukung diperoleh melalui observasi. Instrumen penelitian telah melalui pengujian validitas dan reliabilitas untuk menjamin instrumen dapat mengukur variabel secara akurat serta konsisten.

Kuesioner pengetahuan dan sikap diadopsi dari penelitian (Fitrianti, 2023) yang berjudul Hubungan Pengetahuan dan Sikap dengan Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi pada Remaja Putri di SMA Negeri 4 Batanghari Tahun 2023. Instrumen terdiri atas 10 pertanyaan pengetahuan dan 10 pernyataan sikap. Pada penelitian tersebut, seluruh item dinyatakan valid dengan nilai r hitung $> r$ tabel (0,361). Hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,651 untuk variabel pengetahuan dan 0,735 untuk variabel sikap sehingga instrumen dinyatakan reliabel. Kuesioner praktik kebersihan menstruasi diadopsi dari penelitian (Purwanti, 2017) yang terdiri atas 18 pernyataan dengan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,614 sehingga dinyatakan reliabel. Sementara itu, lembar observasi fasilitas pendukung sanitasi sekolah diadopsi dari penelitian (Bili et al., 2023).

Variabel yang diteliti meliputi pengetahuan, sikap, ketersediaan fasilitas pendukung, dan praktik kebersihan menstruasi. Tingkat pengetahuan diukur menggunakan 10 pertanyaan dan diklasifikasikan menjadi kategori baik (≥ 8), cukup (6–7), dan kurang (≤ 5). Sikap responden dinilai melalui 10 pernyataan skala Likert, kemudian dikelompokkan menjadi sikap positif ($\geq 35\%$) dan negatif ($\leq 34\%$). Ketersediaan fasilitas pendukung dievaluasi berdasarkan 8 indikator observasi dan dikategorikan sebagai memadai (≥ 4) atau tidak memadai (< 4). Praktik kebersihan menstruasi diukur menggunakan 18 pernyataan yang selanjutnya dikelompokkan menjadi praktik baik (≥ 13) dan buruk (≤ 12). Karakteristik masing-masing variabel dianalisis melalui analisis univariat. Untuk mengetahui hubungan antarvariabel, digunakan analisis bivariat dengan pengujian Chi-Square pada tingkat signifikansi (α) 0,05. Disajikan dalam tabel sebaran frekuensi serta tabel asosiasi antar variabel. Sebelum penelitian dilaksanakan, telah diperoleh persetujuan etik dari Komite Etika Universitas Nusa Cendana yang tercantum dalam nomor 000637/KEPK FKM UNDANA/2026.

HASIL

Tabel 1. Distribusi karakteristik responden menurut kelas, usia, usia menarche, serta durasi menstruasi di SMA Negeri 1 Kupang.

Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Kelas		
X	42	50
XI	42	50
Usia		
15 tahun	25	29.8
16 tahun	46	54.8
17 tahun	12	14.3
18 tahun	1	1.2
Usia pertama menstruasi		
9 tahun	1	1.2
10 tahun	1	1.2
11 tahun	11	13.1
12 tahun	33	39.3
13 tahun	22	26.2
14 tahun	15	17.9
15 tahun	1	1.2
Lama menstruasi		
3 hari	2	2.4
4 hari	16	19.0
5 hari	19	22.6
6 hari	9	10.7
7 hari	37	44.0
8 hari	1	1.2

Berdasarkan Tabel 1, distribusi responden menurut tingkat kelas menunjukkan proporsi yang sama antara kelas X dan kelas XI, masing-masing sebesar 50,0%. Responden terbanyak termasuk kelompok usia 16 tahun (54,8%), dan yang paling sedikit berada di usia 18 tahun (1,2%). Paling banyak responden mengalami menstruasi pertama saat berusia 12 tahun (39,3%), sementara usia menarche 9, 10, dan 15 tahun masing-masing hanya ditemukan pada (1,2%). Durasi menstruasi paling banyak terjadi selama 7 hari (44,0%), sedangkan durasi menstruasi 8 hari memiliki proporsi paling rendah (1,2%).

Tabel 2. Variabel Pengetahuan, Sikap, Fasilitas Pendukung, dan Praktik Higiene selama menstruasi pada remaja putri di SMA Negeri 1 Kupang tahun 2026.

Karakteristik	n	%
Pengetahuan		
Kurang	12	14.3
Cukup	30	35.7
Baik	42	50.0
Sikap		
Negatif	34	40,5
Positif	50	59,5
Fasilitas pendukung		
Tersedia	6	75
Tidak tersedia	2	25
Praktik Kebersihan Menstruasi		
Tidak baik	21	25,0
Baik	63	75,0

Berdasarkan tabel 2, proporsi responden dengan pengetahuan baik paling tinggi yaitu sebesar 50,0%, diikuti dengan pengetahuan cukup sebesar 35,7%, sedangkan proporsi paling rendah terdapat pada responden dengan pengetahuan kurang yaitu sebesar 14,3%. Sebanyak 50 responden (59,5%) menunjukkan sikap positif terhadap higiene menstruasi, sementara 34 responden (40,5%) berperilaku negatif. Berdasarkan hasil observasi, ketersediaan fasilitas pendukung di sekolah memenuhi 6 dari 8 indikator yang dinilai. Pada aspek praktik, 63 responden (75,0%) tergolong memiliki praktik kebersihan menstruasi yang baik, sedangkan 21 responden (25,0%) tergolong kurang baik.

Tabel 3. Distribusi praktik kebersihan diri selama menstruasi berdasarkan tingkat pengetahuan serta sikap pada siswi SMA Negeri 1 Kupang tahun 2026.

Variabel	Praktik kebersihan menstruasi				Total		<i>p-value</i>
	Tidak baik		Baik		n	%	
	n	%	n	%			
Pengetahuan							
Kurang	8	66,7	4	33,3	12	100	< 0,001
Cukup	10	33,3	20	66,7	30	100	
Baik	3	7,1	39	92,9	42	100	
Sikap							
Negatif	18	52,9	16	47,1	34	100	< 0,001
Positif	3	6,0	47	94,0	50	100	

Hasil uji Chi-Square melalui analisis bivariat, diperoleh hubungan yang signifikan antara pengetahuan dan praktik kebersihan menstruasi ($p < 0,001$). Praktik kebersihan menstruasi yang baik dominan ditemukan di antara responden dengan tingkat pengetahuan yang baik, yakni sebesar 92,9%, sedangkan praktik yang tidak baik lebih dominan pada responden dengan tingkat pengetahuan rendah, yaitu 66,7%. Di samping itu, ditemukan hubungan yang bermakna antara sikap serta praktik kebersihan menstruasi ($p < 0,001$). Pada responden dengan sikap positif, praktik kebersihan menstruasi yang baik sebesar 94,0%, sedangkan pada responden dengan sikap negatif, praktik yang kurang baik lebih banyak yaitu 52,9%.

Tabel 4. Besaran Risiko Pengetahuan dan Sikap terhadap Praktik Kebersihan Menstruasi pada Siswi SMA Negeri 1 Kupang

Variabel	OR (95% CI)	p-value
Pengetahuan	9,077 (2,372–34,737)	< 0,001
Sikap	17,625 (4,581–67,817)	< 0,001

Hasil analisis menunjukkan bahwa siswi dengan pengetahuan kurang memiliki peluang 9,077 kali lebih besar untuk memiliki praktik kebersihan menstruasi yang tidak baik dibandingkan siswi dengan pengetahuan baik (OR=9,077; 95% CI=2,372–34,737; $p < 0,001$). Selain itu, siswi dengan sikap negatif memiliki peluang 17,625 kali lebih besar untuk memiliki praktik kebersihan menstruasi yang tidak baik dibandingkan siswi dengan sikap positif (OR=17,625; 95% CI=4,581–67,817; $p < 0,001$).

PEMBAHASAN

Pengetahuan

Tingkat pengetahuan berperan dalam menentukan perilaku kebersihan menstruasi karena berfungsi sebagai dasar pertimbangan dalam pengambilan keputusan kesehatan. Tingkat pengetahuan yang tergolong baik pada remaja berperan dalam mendorong

penerapan kebersihan menstruasi yang tepat, termasuk merawat kebersihan area genital dan rutin mengganti pembalut (Rana et al., 2024). Sebaliknya, keterbatasan pengetahuan dapat meningkatkan risiko praktik kebersihan yang kurang sesuai.

Temuan penelitian ini konsisten dengan temuan Laga et al. (2024) pada mahasiswa FKM Undana yang mengindikasikan adanya keterkaitan nyata di antara pengetahuan serta praktik higiene personal selama menstruasi ($p = 0,000$). Temuan tersebut memperkuat asumsi bahwa pengetahuan menjadi pijakan bagi pembentukan perilaku. Sebab itu responden pada tingkat pengetahuan baik lebih mampu mengaplikasikan praktik kebersihan menstruasi yang sesuai dalam rutinitas sehari-hari (Eka et al., 2023).

Temuan ini tidak sesuai dengan penelitian Tanda et al. (2024) pada siswi SMP Negeri 9 Kota Kupang yang menyatakan pengetahuan tidak berhubungan signifikan dengan perilaku menjaga kebersihan saat menstruasi ($p\text{-value} > 0,05$).

Temuan tersebut menunjukkan bahwa praktik higiene personal pada masa menstruasi memang dapat dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan, tetapi tidak hanya ditentukan oleh pengetahuan saja. Karakteristik responden, aspek lingkungan, serta akses informasi juga merupakan faktor yang berperan. Sebab itu, upaya peningkatan perilaku kesehatan harus dilakukan secara komprehensif, tidak hanya peningkatan pengetahuan, tetapi juga dengan memperkuat sikap serta membiasakan praktik kebersihan menstruasi yang benar agar perilaku dapat terbentuk dengan lebih baik.

Sikap

Sikap termasuk faktor penting sehingga memengaruhi pembentukan perilaku hygiene pribadi selama menstruasi. Pandangan individu terhadap suatu objek dapat bersifat positif maupun bersifat negatif. Kedua bentuk respon sikap tersebut akan menentukan cara individu dalam merespons suatu kondisi, termasuk memelihara kebersihan diri selama menstruasi (Junias et al., 2023).

Hasil ini selaras dengan Bili et al. (2023) ditemukan keterkaitan signifikan antara sikap dan praktik kebersihan menstruasi ($p = 0,000$). Remaja yang memiliki sikap positif umumnya menunjukkan tingkat kesadaran dan motivasi yang lebih tinggi dalam menjaga kebersihan pribadi. Temuan ini sejalan dengan teori yang menyebutkan sikap berperan sebagai faktor predisposisi pada pembentukan perilaku terkait kesehatan, karena sikap menggambarkan kesiapan seseorang untuk bertindak berdasarkan pengetahuan dan keyakinan yang dimiliki (Laga et al., 2024).

Hasil ini bertentangan dengan Sine et al. (2023), di mana tidak ditemukan hubungan yang bermakna antara sikap dengan praktik kebersihan menstruasi. Hal ini dikarenakan adanya disconnect antara sikap dan perilaku, sikap positif belum tentu berujung pada tindakan nyata. Selain faktor sikap, praktik kebersihan menstruasi juga dipengaruhi oleh ketersediaan fasilitas, kebiasaan yang sudah ada, serta dukungan dari keluarga dan lingkungan sekolah.

Oleh sebab itu, meskipun sikap berperan penting dalam membentuk perilaku personal hygiene, pengaruhnya tidak dapat berdiri sendiri. Diperlukan upaya yang lebih menyeluruh, tidak hanya melalui pembentukan sikap, tetapi juga peningkatan pengetahuan, penyediaan fasilitas yang memadai, serta dukungan dari lingkungan agar praktik kebersihan menstruasi dapat dilakukan secara optimal (Wanaa & Azizah, 2025).

Gambaran Ketersediaan Fasilitas Pendukung

Berdasarkan observasi yang dilakukan, sebagian besar sarana dan prasarana sanitasi di SMA Negeri 1 Kupang telah tersedia seperti toilet, air bersih, tempat sampah, dan gayung, namun masih terdapat keterbatasan pada fasilitas pendukung yaitu tempat mencuci tangan dan tisu toilet. Selain itu, jumlah toilet juga belum memadai karena hanya

tersedia 2 toilet untuk 649 siswi sehingga belum sesuai dengan standar rasio yang ditetapkan. Kondisi ini menunjukkan bahwa fasilitas sanitasi belum sepenuhnya optimal dalam mendukung praktik kebersihan menstruasi (Wiguna et al., 2023).

Secara teori, fasilitas berfungsi sebagai faktor penting dalam membentuk perilaku kesehatan yang termasuk faktor pendukung (enabling factors). Ketersediaan sarana yang memadai dapat memudahkan individu dalam menerapkan perilaku hidup sehat, sedangkan keterbatasan fasilitas dapat menjadi hambatan, sekalipun individu memiliki pengetahuan dan sikap yang baik.

Hasil temuan ini sejalan dengan Eka et al. (2023) yang memperlihatkan bahwa ketersediaan fasilitas misalnya kamar mandi layak, akses air bersih, dan tempat sampah berperan penting dalam higiene menstruasi remaja putri. Dengan fasilitas yang memadai, remaja lebih mudah melakukan tindakan kebersihan seperti membasil daerah intim dengan air bersih, mengganti pembalut secara teratur, dan mencuci tangan, yang pada akhirnya menurunkan peluang terjadinya infeksi reproduksi (Widyasturi et al., 2025).

Temuan ini berbeda dengan Koso et al. (2025) dimana tidak terdapat hubungan bermakna antara ketersediaan fasilitas dan praktik kebersihan menstruasi. Perbedaan ini dapat disebabkan oleh beberapa hal, seperti kurang optimalnya pemanfaatan fasilitas, perbedaan karakteristik responden, serta adanya faktor lain yang turut memengaruhi, seperti pengetahuan, sikap, kebiasaan, dan dukungan lingkungan. Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun fasilitas tersedia, hal itu belum tentu menjamin pembentukan praktik kebersihan menstruasi yang baik, sebab perilaku kesehatan dipengaruhi faktor yang berasal dari luar dan dalam individu (Tamba et al., 2022).

Keberadaan fasilitas yang memadai tidak selalu menjamin terbentuknya praktik kebersihan menstruasi yang baik. Hal ini menunjukkan bahwa perilaku kebersihan menstruasi tidak hanya dipengaruhi oleh ketersediaan sarana, tetapi juga oleh faktor lain seperti pengetahuan, sikap, serta dukungan lingkungan sosial. Dalam konteks remaja, dukungan teman sebaya dan guru dapat berperan dalam memperkuat atau membentuk kebiasaan kebersihan menstruasi melalui penguatan, informasi, maupun teladan perilaku. Selain itu, pengetahuan dan sikap yang baik memungkinkan remaja untuk tetap menjaga kebersihan menstruasi meskipun fasilitas yang tersedia terbatas. Dengan demikian, meskipun fasilitas tersedia, tanpa adanya kesadaran, pengetahuan, dan sikap yang baik, maka praktik kebersihan menstruasi belum tentu dapat diterapkan secara optimal.

Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Dari segi desain, penelitian ini menggunakan desain cross-sectional sehingga hubungan antarvariabel yang ditemukan hanya menunjukkan asosiasi pada satu waktu pengukuran dan tidak dapat menggambarkan hubungan sebab-akibat secara pasti. Selain itu, pengumpulan data menggunakan kuesioner tertutup berbasis self-report yang memungkinkan terjadinya bias seperti recall bias maupun social desirability bias, di mana responden mungkin tidak sepenuhnya mengingat atau tidak menggambarkan kondisi sebenarnya secara objektif.

Selain itu, keterbatasan lain terdapat pada cakupan sampel, yaitu hanya melibatkan siswi kelas X dan XI di SMA Negeri 1 Kupang, sedangkan kelas XII tidak diikutsertakan karena pertimbangan persiapan ujian kelulusan. Hal ini menyebabkan hasil penelitian belum dapat mewakili seluruh populasi remaja putri di sekolah tersebut secara menyeluruh. Di samping itu, penggunaan kuesioner tertutup juga membatasi kedalaman informasi karena responden tidak dapat menjelaskan pengalaman mereka secara lebih detail.

KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa pengetahuan dan sikap berhubungan dengan praktik kebersihan menstruasi pada remaja putri. Semakin baik pengetahuan dan sikap, semakin baik pula praktik kebersihan menstruasi yang dilakukan. Selain itu, ketersediaan fasilitas sanitasi berperan sebagai faktor pendukung dalam mendukung perilaku kebersihan menstruasi, meskipun tidak sepenuhnya menjadi penentu utama.

Oleh karena itu, diperlukan upaya peningkatan edukasi kesehatan reproduksi melalui kegiatan Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) serta penyediaan fasilitas sanitasi yang memadai di sekolah. Selain itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji faktor lain yang lebih luas dengan cakupan responden yang lebih besar untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih yang tulus disampaikan kepada Kepala SMA Negeri 1 Kupang atas izin penelitian, guru dan petugas UKS atas bantuan dalam pengumpulan data, seluruh responden atas partisipasinya, dan dosen pembimbing atas bimbingan akademik.

DAFTAR PUSTAKA

- Bili, J. C. M., Ndoen, H. I., & Ndoen, E. M. (2023). Determinan Kebersihan Diri Saat Menstruasi Pada Remaja Putri SMP Kristen Waimangura Sumba Barat Daya. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 8(2), 29–31. <http://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/JKM>
- Eka, K., Hayon, S., Tira, D. S., & Sir, A. B. (2023). Description of the Personal Hygiene of Women Adolescent in the At-Tin Orphanage. *Jurnal of Community Health*, 5(1), 457–464. <https://doi.org/10.35508/ljch>
- Fitrianti, L. A. (2023). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Dengan Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Remaja Putri Di SMA N 4 Batanghari Tahun 2023. *Accident Analysis and Prevention*, 183(2), 153–164. <https://repository.unja.ac.id/id/eprint/59032>
- Fransisca, D., Handayani, S., Rahmatika, C., Dasril, O., & Usman, D. N. (2023). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tindakan Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Mercusuar*, 6(2), 73–80. <https://doi.org/10.36984/jkm.v6i2.419>
- Hayya, R. F., Wulandari, R., & Sugesti, R. (2023). Hubungan Tingkat Stres, Makanan Cepat Saji Dan Aktivitas Fisik Terhadap Siklus Menstruasi Pada Remaja Di Pmb N Jagakarsa. *Sentri: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(4), 1338–1355. <https://doi.org/10.55681/sentri.v2i4.751>
- Inawati, Sumanti, N. T., & Susaldi. (2024). Hubungan Tingkat Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Remaja Putri Terhadap Personal Hygiene Saat Menstruasi di Sman 1 Bayah Tahun 2023. *Merapi: Medical Research and Public Health Information Journal*, 1(1), 12–22. <https://journal.myrepublikcorp.com/index.php/MERAPI/article/view/46>
- Junias, M. S., Toy, S. M., Ndoen, E. M., Manurung, I. F. E., Doke, S., & Kerat, M. K. P. A. (2023). Promosi kesehatan reproduksi remaja dan manajemen kebersihan menstruasi pada remaja putri sekolah menengah pertama. *Abdimas Galuh*, 5(1), 69–78. <http://dx.doi.org/10.25157/ag.v5i1.8879>

- Koso, K. A., Junias, M. S., Nayoan, C. R., & Roga, A. U. (2025). Praktik Higiene Menstruasi dan Hubungannya dengan Keputihan Abnormal pada Siswi SMP: Studi Cross-Sectional di Kupang, Indonesia. *Jurnal Promotif Preventif*, 8(4), 714–722. <http://journal.unpacti.ac.id/index.php/JPP>
- Laga, P. V. N., Takaeb, A. E. L., & Ndun, H. J. N. (2024). Vulva hygiene pada mahasiswa fkm. *Jurnal Kesehatan*, 13(1), 127–136. <https://doi.org/10.37048/kesehatan.v13i1.323>
- Mokos, L. F., Indriati A. Tedju Hinga, & Landi, S. (2023). Hubungan Gaya Hidup terhadap Kasus Penyakit Infeksi Saluran Kemih (ISK) pada Wanita di Puskesmas Oebobo Kota Kupang Tahun 2022. *SEHATMAS: Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 2(2), 368–379. <https://doi.org/10.55123/sehatmas.v2i2.1638>
- Purwanti, S. (2017). Praktik Kebersihan Saat Menstruasi Pada Remaja Di Kabupaten Pati Tahun 2017. *Skripsi*, 127. <https://doi.org/10.24252/sipakallebbi.v6i2.34550>
- Rana, R. W., Nguru, A. P. R., Lona, C. E., Tefanai, J. D., Olosina, R., Atanggae, P. S., Bunga, A. E. L. T. E. Z. H., Teju, I., & Daviz, H. (2024). Edukasi Personal Hygiene Menstruasi Bagi Remaja Putri di SMA Negeri 1 Kupang Tengah. *Jurnal Lembaga Pengabdian Kepada Masyarakat Undana*, 18(1), 33–38. <https://ejurnal.undana.ac.id/index.php/jlppm/article/view/16452>
- Sine, S. M. C., Weraman, P., & Riwu, Y. R. (2023). Relationship of knowledge and attitude with personal hygiene behavior during menstruation in young women. *Pancasakti Journal of Public Health Science and Research*, 3(2), 106–112. <https://doi.org/10.47650/pjphsr.v3i2.617>
- Susilowati, F., Yetty, K., Maria, R., & Rizany, I. (2024). Gambaran personal hygiene dengan kejadian infeksi saluran kemih (ISK) pada wanita: A systematic literature review. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 18(3), 266–275. <https://doi.org/10.33024/hjk.v18i3.128>
- Tamba, E., Simanjuntak, B., Muljono, W., Siburian, F., Ain, I., & Sumbayak, E. M. (2022). Hubungan Pengetahuan , Sikap PHBS terhadap Personal Hygiene pada Anak Panti Asuhan Vincentius. *Jurnal Medscientiae*, 1(2), 12–18. <https://doi.org/10.36452/jmedscientiae.v1i2.2577>
- Tanda, K. E., Takaeb, A. E. L., & Romeo, P. (2024). Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Kebersihan Diri Saat Menstruasi pada Remaja Putri di SMP Negeri 9 Kota Kupang. *SEHATMAS: Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 3(3), 426–435. <https://doi.org/10.55123/sehatmas.v3i3.3586>
- Tania, M., Putri, S. D., & Nurul, I. (2025). Menjaga kebersihan reproduksi pada remaja. *Jurnal Masyarakat Mandiri Dan Berdaya*, 11(1), 1–14. <https://doi.org/10.56586/mbm.v4i3.494>
- UNICEF. (2025). *Air, Sanitasi, dan Kebersihan (Wash): Komponen Kunci dari Program Renovasi Sekolah* (Issue April). https://www.unicef.org/indonesia/id/media/25121/file/ringkasan-kebijakan-wash-program-renovasi-sekolah.pdf?utm_source=chatgpt.com

- Wanaa, R. N. A., & Azizah, N. (2025). Hubungan pengetahuan personal hygiene dengan perilaku personal hygiene saat menstruasi remaja smpn 1 Deli Tua. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 24(1), 60–67. <https://doi.org/10.31004/jkt.v5i2.27890>
- Widyasturi, N. P. D., Darmapatni, M. W. G., & Ningtyas, L. A. W. (2025). Higienitas menstruasi remaja putri di sekolah menengah pertama negeri 2 blahbatuh. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 6(4), 18482–18494. <https://doi.org/10.31004/jkt.v5i2.27890>
- Wiguna, P. K., Malik, M. F., Nurdiana, A., Yanti, I., Setiawati, R., Marlina, R., Suryani, L., & Isnani, T. (2023). *promosi dan perilaku kesehatan*. Media Sains Indonesia.
- Yuliana, W., Retno Hastri RR, & Widayati, A. (2025). Praktik pendidikan manajemen kebersihan menstruasi siswi SMP/MTs. *Jurnal Medicare*, 4(3), 324–335. <https://doi.org/10.62354/jurnalmedicare.v4i3.220>