

HUBUNGAN DUKUNGAN KELUARGA DENGAN PERILAKU HYGIENE REMAJA SAAT MENGHADAPI MENSTRUASI DI SMP NEGERI 5 KOTA KUPANG

Virna Lopes Suan Mesquita, Herliana Monika Azi Djogo, Maria Paula Marla Nahak
Program Studi Ners Tahap Akademik Universitas Citra Bangsa

Email : virnalsmes22@gmail.com

ABSTRAK

Masa remaja merupakan masa transisi dari anak-anak ke masa dewasa dimana remaja sedang mengalami perubahan baik fisik maupun psikologis. Pada masa ini terjadi suatu perubahan fisik yang cepat disertai banyak perubahan pada organ reproduksi (organ seksual), salah satunya adalah pengalaman menstruasi. Ketika remaja putri sudah mulai menstruasi, hal utama yang harus diperhatikan adalah kebersihan pada saat menstruasi (perilaku *hygiene*), sehingga diperlukan dukungan keluarga untuk mengurangi atau menyangga efek stress dan perilaku kebersihan remaja selama menstruasi. Penelitian ini adalah untuk mengetahui Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Perilaku Hygiene Remaja Saat Menghadapi Menstruasi di SMP Negeri 5 Kota Kupang. Pendekatan dalam penelitian ini adalah *Cross-Sectional* dengan rancangan korelasional. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu *Simple random sampling* dan jumlah sampel 154 responden. Uji statistik yang digunakan adalah uji *Spearman Rho*. Menunjukkan bahwa Dukungan Keluarga pada siswi di SMP Negeri 5 Kota Kupang memiliki dukungan keluarga cukup sebanyak (79,2%) dan perilaku hygiene baik sebanyak (82,5%). Hasil uji *Spearman Rho* diperoleh nilai $p\text{ value}=0,360$ dimana $p>\alpha$ ($0,360>0,005$) sehingga H_1 ditolak yang berarti tidak ada hubungan antara dukungan keluarga dengan perilaku hygiene remaja saat menghadapi menstruasi di SMP Negeri 5 Kota Kupang. Rekomendasi dari penelitian ini diharapkan keluarga, guru tetap dapat memberikan dan mempertahankan penjelasan atau informasi kepada remaja putri mengenai perilaku hygiene remaja saat menghadapi menstruasi.

Kata Kunci: Dukungan Keluarga, Perilaku *Hygiene*, Remaja.

ABSTRACT

Relationship of family support with youth hygiene behavior when facing menstruation in public junior high school 5 kupang city.

Adolescence is a period of transition from children to adulthood where adolescents are undergoing both physical and psychological change. During this period a rapid physical change in the reproductive organs (sexual organs), one of which is the experience of menstruation. When teenage girls have started menstruating, the main thing to consider is hygiene during menstruation (hygiene behavior), so family support is needed to reduce or buffer the effects of stress and teenage hygiene behavior during menstruation. This study was to determine the relationship between family support and Adolescent Hygiene Behavior When Facing Menstruation in Public Junior High School 5 Kupang City. The approach in this research is *Cross-Sectional* with correlation design. The sampling technique used is simple random sampling and the number of samples is 154 respondents. The statistical test used was the Spearman *Rho* test. The family support for students in Public Junior High School 5 Kupang City had sufficient family support (79.2 %) and good hygiene behavior (82.5 %). Rho Spearman results test obtain $p\text{ value} = 0.360$ where $p> \alpha$ ($0,360> 0.005$) so that H_1 is rejected, which means there is no relationship between family support with adolescents hygiene behavior when facing menstruation in Public Junior High School 5 Kupang City.

Recommendation from this study are expected for families, teachers can still provide and maintain explanations or information to young women about adolescent hygiene behavior when facing menstruation.

Keywords: Support, *Hygiene Behavior*, Adolescents

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa transisi dari anak-anak ke masa dewasa dimana remaja sedang mengalami perubahan baik fisik maupun psikologis (1). Remaja (*adolenscence*) adalah periode usia antara 10-19 tahun. Pada masa ini terjadi suatu perubahan fisik yang cepat disertai banyak perubahan, termasuk di dalamnya pertumbuhan organ-organ reproduksi (organ seksual) untuk mencapai kematangan yang ditunjukkan dengan kemampuan melaksanakan fungsi reproduksi. Perubahan yang terjadi pada pertumbuhan tersebut diikuti munculnya tanda-tanda seperti membesarnya pinggul, payudara dan perubahan suara. Pada masa ini juga remaja perempuan biasanya mengalami menstruasi (2).

Ketika remaja putri sudah mulai menstruasi, hal utama yang harus diperhatikan adalah kebersihan pada saat menstruasi (perilaku *hygiene*). Hal ini dikarenakan pembuluh darah pada rahim sangat mudah terinfeksi ketika menstruasi karena kuman mudah masuk dan menimbulkan penyakit pada saluran reproduksi (3). Oleh karena itu, dalam kehidupan sehari-hari kebersihan sangat penting dan harus diperhatikan karena kebersihan akan mempengaruhi kesehatan fisik dan psikis seseorang. Kebersihan itu sendiri sangat dipengaruhi oleh nilai individu dan kebiasaan. Apabila seseorang mengalami sakit biasanya masalah kebersihannya kurang diperhatikan sehingga mereka menganggap masalah tersebut hal yang biasa, ketika dibiarkan terus menerus maka dapat mempengaruhi kesehatan secara umum terkhususnya area genitalia (4).

Hygiene yang kurang pada saat menstruasi yaitu malas mengganti pembalut yang akan menyebabkan infeksi

pada organ reproduksi (5). Salah satu penyebabnya yaitu bakteri yang berkembang pada pembalut. Perawatan diri yang baik saat menstruasi seperti penggunaan pembalut yang tepat yaitu pembalut tidak boleh dipakai lebih dari enam jam atau harus diganti sesering mungkin bila sudah penuh darah menstruasi (6). Personal hygiene yang buruk terutama area genitalia juga menjadi faktor predisposisi terjadinya kanker serviks (7). Salah satu pencegahan yang penting yaitu membersihkan daerahewanitaan dengan benar dari arah depan kebelakang lalu kearah anus, yang harus diperhatikan yaitu arahnya tidak boleh sebaliknya, atau dari anus ke vulva, atau bolak-balik dari anus ke vulva, lalu tidak dianjurkan menggunakan sabun kimiawi. Hindari suasana vagina yang lembab berkepanjangan, dianjurkan mencukur bulu yang ada di area vagina bila sudah panjang, hindari pemakaian celana dalam yang terbuat dari bahan katun atau bahan yang meresap keringat (8).

Menurut WHO (2014) jumlah remaja berusia 10-19 tahun 1,2 milyar atau 18% dari jumlah penduduk dunia. Berdasarkan survei awal peneliti ditemukan bahwa setiap remaja memiliki perilaku *hygiene* yang berbeda-beda dalam menghadapi menstruasi. Dari hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti di SMP Negeri 5 Kota Kupang terdapat 10 orang siswi yang mengalami menstruasi yaitu 3 orang siswi mengatakan pada saat menstruasi malas mengganti pembalut sehingga merasa gatal-gatal pada area genitalianya. Adapun 7 orang siswi lainnya mengatakan pada saat menstruasi malas mandi dan hanya melakukan lap badan di area genitalia menggunakan tisu basah.

Perilaku hygiene yang baik dipengaruhi oleh pengetahuan, komunikasi antar teman sebaya tentang perilaku

hygiene selama menstruasi dan dukungan orangtua serta guru. Personal hygiene selama menstruasi pada remaja dapat lebih ditingkatkan dengan cara membekali diri sebanyak-banyaknya dengan pengetahuan yang diperoleh baik dari pencarian informasi melalui media masa, teman sebaya, orangtua, keluarga dan buku sedangkan komunikasi teman sebaya dapat dijadikan metode pendidikan kesehatan dalam meningkatkan personal hygiene selama menstruasi (9).

Peran ibu adalah tingkah laku yang telah melahirkan atau mengadopsi seseorang dalam keluarga, bersikap keibuan, lemah lembut penuh kasih sayang. Ibu mempunyai peran penting sebagai sumber informasi mengenai kesehatan reproduksi kepada remaja putri khususnya tentang menstruasi. Ibu juga harus memberikan contoh yang baik dan bersikap terbuka juga selalu siap dalam menjawab semua pertanyaan yang diajukan anak sesuai kemampuannya (10). Remaja yang sudah mengalami menstruasi masih membutuhkan dukungan keluarga karena dengan adanya dukungan keluarga yang diberikan kepada remaja akan mempengaruhi kecemasan dan kesiapan remaja putri tersebut (11).

Dukungan keluarga dapat mengurangi atau menyangga efek stres serta memotivasi dalam menjalani suatu aktifitas dan masalah yang dialami secara langsung. Semakin baik dukungan keluarga terutama dukungan orang tua yang diberikan kepada anaknya, maka semakin baik juga kesiapan anak menghadapi suatu masalah. Perhatian dari orang tua merupakan salah satu faktor psikologis bagi anak, apabila kebutuhan informasi ini tidak terpenuhi akan menyebabkan anak menjadi tidak tahu bagaimana menghadapi menstruasi dan tidak siap dalam menghadapinya (12).

METODE PENELITIAN

Desain penelitian *corelational* dengan pendekatan *Cross-Sectional*. Rancangan penelitian korelasional adalah

mengkaji hubungan antar variabel. Penelitian dapat mencari, menjelaskan suatu hubungan, memperkirakan, dan menguji berdasarkan teori yang ada. Rancangan penelitian *cross sectional* adalah jenis penelitian yang menekankan waktu pengukuran atau observasi data variabel pada suatu saat. Variabel independen (dukungan keluarga) dan dependen (Perilaku *Hygiene* Remaja saat menghadapi menstruasi) diukur sekali pada suatu saat di SMP Negeri 5 Kota Kupang. Populasi dalam penelitian ini semua siswi kelas VII dan VIII usia 10-14 tahun di SMP Negeri 5 Kota Kupang.

HASIL

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

Umur	Frekuensi (Orang)	Persentase (%)
11	6	3,9
12	54	35,1
13	74	48,1
14	20	13,0
Total	154	100

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa 48,1% (74) berusia 13 tahun dan 3,9% (6) berusia 11 tahun.

Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Menarche

Usia Menarche	Frekuensi	Persentase (%)
10	13	8,4
11	34	22,1
12	80	51,9
13	26	16,9
14	1	6
Total	154	100

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa sebagian besar responden 51,9% memiliki usia *menarche* 12 tahun dan 6% *menarche* pada usi 14 tahun.

Tabel 3. Karakteristik Responden Berdasarkan Siklus Haid

Siklus Haid	Frekuensi	Persentase (%)
-------------	-----------	----------------

28 hari	74	48,1
30 hari	64	41,6
31 hari	16	10,4
Total	154	100

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa 48,1% responden memiliki siklus haid pada 28 hari dan 10,4% responden memiliki siklus haid 31 hari.

Tabel 4 Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Haid

Lama Haid	Frekuensi	Persentase (%)
1-3 hari	39	25,3
3-5 hari	83	53,9
>5 hari	32	20,8
Total	154	100

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa sebagian besar responden (53,9%) memiliki lama haid 3-5 hari dan (20,8%) memiliki lama haid > 5 hari.

Tabel 5 Karakteristik Responden Berdasarkan Jumlah haid

Jumlah	Frekuensi	Persentase (%)
Sedikit	56	36,4
Banyak	98	63,6
Total	154	100

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa sebagian besar responden (63,6%) memiliki jumlah haid banyak .

Tabel 6 Karakteristik Dukungan Keluarga pada siswi kelas VII dan VIII

Dukungan Keluarga	Frekuensi (Orang)	Persentase (%)
Baik	30	19,5
Cukup	122	79,2
Kurang	2	1,3
Total	154	100

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa sebagian besar responden (79,2%) memiliki dukungan keluarga cukup dan

sebagian kecil responden (1,3%) memiliki dukungan keluarga kurang.

Tabel 7 Karakteristik perilaku *hygiene* remaja saat menghadapi menstruasi

Perilaku <i>Hygiene</i>	Frekuensi	Presentase (%)
Buruk	27	17,5
Baik	127	82,5
Total	154	100

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa sebagian besar responden (82,5%) memiliki perilaku *hygiene* baik.

Tabel 8 Tabulasi silang keluarga dengan perilaku *hygiene* remaja saat menghadapi menstruasi

		Perilaku <i>Hygiene</i>			
		Buruk	Baik	Total	%
Dukungan Keluarga	Kurang	1	1	2	1,3%
	Cukup	22	100	122	79,2%
	Baik	4	26	30	19,5%
	Total	27	127	154	100%
		%	17,5 %	82,5 %	100 %

Hasil tabulasi silang dukungan keluarga dengan perilaku *hygiene* remaja saat menghadapi menstruasi pada siswi kelas VII dan VIII di SMP Negeri 5 Kota Kupang; Dukungan keluarga kurang dengan perilaku *hygiene* buruk ada 1 orang, dukungan keluarga kurang dengan perilaku *hygiene* baik ada 1 orang. Dukungan keluarga cukup dengan perilaku *hygiene* buruk ada 22 orang, dukungan keluarga cukup dengan perilaku *hygiene* baik ada 100 orang. Dukungan keluarga baik dengan perilaku *hygiene* buruk ada 4 orang, dukungan keluarga baik dengan perilaku baik 26 orang.

Tabel 9 Hubungan dukungan keluarga dengan perilaku *hygiene* remaja saat menghadapi menstruasi

Hubungan dukungan keluarga dengan perilaku <i>hygiene</i> remaja saat menghadapi menstruasi	P value = 0,360
---	-----------------

Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan *spearman rho* diperoleh nilai signifikan ρ value=0,360 dimana $\rho > \alpha$ (0,360 > 0,005) sehingga H1 ditolak yang berarti tidak ada hubungan antara dukungan keluarga dengan perilaku *hygiene* remaja saat menghadapi menstruasi di SMP Negeri 5 Kota Kupang. Nilai r sebesar 0,074 menunjukkan kekuatan korelasi tidak ada, arah korelasi positif, yang artinya hubungan kedua variabel searah, dengan demikian dapat diartikan bahwa dukungan keluarga semakin cukup baik maka perilaku *hygiene* semakin meningkat.

PEMBAHASAN

Dukungan Keluarga

Berdasarkan hasil penelitian di atas didapatkan bahwa sebagian besar responden 79,2% (122 orang) memiliki dukungan keluarga cukup dan sebagian kecil responden 1,3% (2 orang) memiliki dukungan keluarga kurang.

Dukungan keluarga merupakan bantuan yang dapat diberikan kepada anggota keluarga lain berupa barang, jasa, informasi dan nasehat, yang mana membuat penerima dukungan akan merasa disayang, dihargai, dan tentram. Dukungan keluarga dapat berupa dukungan sosial internal, seperti dukungan dari suami, istri, atau dukungan dari saudara kandung, dan dapat juga berupa dukungan keluarga eksternal bagi keluarga inti. Dukungan keluarga membuat keluarga mampu berfungsi dengan berbagai kepandaian dan akal. Sebagai akibatnya, hal ini meningkatkan kesehatan dan adaptasi keluarga (13). Faktor yang mempengaruhi dukungan keluarga yaitu internal dan eksternal. Faktor internal meliputi tahap

perkembangan, pendidikan dan tingkat pengetahuan, faktor emosi, spiritual, dan faktor eksternal adalah praktik dukungan di keluarga, sosial ekonomi, latar belakang budaya (14).

Hal ini sejalan dengan beberapa penelitian yang dilakukan oleh (15) menunjukkan hasil (64%) siswa mendapatkan dukungan keluarga cukup. Hal ini didukung dengan setiap item dukungan keluarga emosional menunjukkan 50,4% responden mendapatkan perhatian yang cukup, 64% mendapatkan simpati dan empati yang cukup dan 50% responden mendapat kasih sayang yang cukup, Khazani (2015) juga menunjukkan hasil bahwa dukungan keluarga dalam menghadapi *manarche* sebanyak 13 responden (70,4%) termasuk dalam kategori cukup,

Menurut pendapat peneliti bahwa dukungan keluarga terhadap remaja dalam menghadapi menstruasi di SMP N 5 Kota Kupang mayoritas dukungan cukup. Dari hasil penelitian didapatkan keluarga sudah cukup memberikan dukungan seperti keluarga memberitahu remaja putri bahwa membersihkan daerah kemaluan saat menstruasi adalah tindakan yang pentingsebanyak (92,2%), selalu menanyakan keadaan apakah terjadi masalah (keputihan, gatal-gatal, bau tidak sedap, lama menstruasi) sebanyak (52,6%), adapun peran keluarga belum sepenuhnya dilakukan keluarga untuk mendukung remaja putri dalam menghadapi menstruasi yaitu keluarga tidak pernah memberikan informasi tentang cara menjaga kebersihan daerah kemaluan saat menstruasi sebanyak (37,7%), keluarga tidak pernah membahas tentang kebersihan daerah kemaluan saat menstruasi sebanyak (58,4%), keluarga tidak pernah mengingatkan remaja putri untuk menjaga kebersihan saat menstruasi sebanyak (54,5%), keluarga tidak pernah mendengar keluhan kesah pada saat remaja putri menstruasi sebanyak (63,0%), keluarga tidak pernah mengingatkan

dampak atau akibat yang timbul apabila tidak membersihkan daerah kemaluan saat menstruasi sebanyak (50,6%), keluarga tidak pernah memberikan dorongan terhadap remaja putri pada saat menstruasi sebanyak (63,6%). hal ini yang membuat remaja putri mendapatkan dukungan cukup. Remaja putri sangat membutuhkan perhatian dan kepedulian dari keluarga sehingga peran keluarga sangat penting untuk remaja putri saat menghadapi menstruasi.

Perilaku *Hygiene* Remaja Saat Menghadapi Menstruasi

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa sebagian besar responden 82,5% (127 orang) memiliki perilaku *hygiene* baik dan sebagian kecil responden 17,5% (27 orang) memiliki perilaku *hygiene* buruk.

Perilaku adalah tindakan atau perbuatan suatu organisme yang dapat diamati dan bahkan dapat dipelajari (16). Menurut (17) perilaku personal *hygiene* menstruasi adalah perilaku yang berkaitan dengan tindakan untuk memelihara kesehatan dan upaya menjaga kebersihan pada daerahewanitaan saat menstruasi, seperti mencucinya dengan air bersih, menggunakan celana yang menyerap keringat, mengganti celana dalam, sering mengganti pembalut, mandi dua kali sehari. Perilaku yang didasari oleh pengetahuan maka akan semakin langgeng daripada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan (16). Faktor-faktor yang mempengaruhi terbentuknya perilaku yakni faktor intern dan ekstern. Faktor intern yaitu: pengetahuan, kecerdasan, persepsi, emosi, motivasi dan sebagainya yang berfungsi untuk mengolah rangsangan dari luar. Sedangkan faktor ekstern meliputi lingkungan sekitar, baik fisik maupun non fisik seperti: iklim, manusia, sosial-ekonomi, kebudayaan dan sebagainya (16).

Hal ini sejalan dengan beberapa peneliti yang dilakukan oleh (18) mengatakan bahwa faktor-faktor yang

mempengaruhi perilaku yaitu faktor intern salah satunya adalah pengetahuan. Dari hasil penelitiannya terdapat 45 responden remaja putri tentang pengetahuan personal *hygiene* menunjukkan bahwa (75,6%) remaja putri memiliki pengetahuan baik. Hasil Penelitian (19) dengan judul gambaran perilaku remaja putri terhadap *hygiene* genetalia saat menstruasi pada siswi kelas X di SMA Negeri 5 Denpasar, menunjukkan hasil bahwa 72 responden (92,3%) perilaku remaja putri tentang *hygiene* genetalia saat menstruasi terdapat kategori baik, hal ini disebabkan oleh faktor pengetahuan, Arifin (2016) menunjukkan hasil bahwa sebanyak (19%) responden membersihkan daerahewanitaan dengan sabun, sebanyak (81%) responden membersihkan daerahewanitaan dengan air bersih, sebanyak 100% responden mengganti celana dalam 2-3 kali sehari, sebanyak (81%) responden mengganti pembalut 4-5 kali dalam sehari, Latifah (2017) juga menunjukkan hasil bahwa sebanyak (55,8%) responden memiliki perilaku baik dalam personal *hygiene* saat menstruasi.

Menurut pendapat peneliti bahwa perilaku *hygiene* remaja saat menghadapi menstruasi mayoritas perilaku baik, hal ini disebabkan karena faktor intern salah satunya adalah pengetahuan, sehingga remaja putri memelihara kesehatan dan kebersihan seperti membersihkan daerah kemaluan saat menstruasi, mandi 2 kali sehari, sering mengganti pembalut, mengganti celana dalam, menggunakan celana dalam yang menyerap keringat, mencuci alat kelamin dengan air bersih, sehingga semakin tinggi tingkat pengetahuan remaja putri tentang personal *hygiene* pada saat menstruasi maka semakin tinggi pula remaja putri tersebut berperilaku baik.

Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Perilaku *Hygiene* Remaja Saat Menghadapi Menstruasi

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa tidak ada hubungan antara dukungan keluarga dengan perilaku *hygiene* remaja saat menghadapi menstruasi.

Hasil tabulasi silang dukungan keluarga dengan perilaku *hygiene* remaja saat menghadapi menstruasi pada siswi kelas VII dan VIII di SMP Negeri 5 Kota Kupang menunjukkan dukungan keluarga kurang dengan perilaku *hygiene* buruk ada 1 orang, dukungan keluarga kurang dengan perilaku *hygiene* baik sebanyak 1 orang. Dukungan keluarga cukup dengan perilaku *hygiene* buruk sebanyak 22 orang, dukungan keluarga cukup dengan perilaku *hygiene* baik sebanyak 100 orang. Sedangkan hasil uji statistik menggunakan *spearman rho* didapatkan $p\text{ value}=0,360$ ($>0,05$) sehingga H_1 ditolak yang berarti tidak ada hubungan antara dukungan keluarga dengan perilaku *hygiene* remaja saat menghadapi menstruasi di SMP Negeri 5 Kota Kupang. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor yang mempengaruhi perilaku *hygiene* menstruasi salah satunya adalah sumber informasi melalui (Keluarga, guru, teman sebaya, media masa dan masyarakat).

Hasil penelitian yang dilakukan di Jakarta yang berkaitan dengan perilaku kebersihan remaja saat menstruasi, yang menunjukkan bahwa dukungan teman sebaya terhadap responden sebesar 86%. Hasil juga menunjukkan hasil bahwa sebanyak (41%) anak perempuan mendapat informasi tentang menstruasi dari ibunya, sebanyak (22,4%) dari saudara perempuan, sebanyak (21%) dari teman sebanyak (3,3%) mendapat informasi dari buku dan media masa (20). Hasil analisis tersebut sesuai dengan teori Hovland dalam (21) bahwa komunikasi merupakan sebuah proses dalam mengubah perilaku orang lain seperti halnya Personal *hygiene* saat menstruasi.

Dukungan keluarga adalah suatu bentuk perhatian, kepedulian, penghargaan, rasa nyaman, ketenangan dan bantuan yang diberikan orang lain (orang tua) kepada seorang individu atau siswi (22). Dukungan keluarga sangat berpengaruh terhadap perilaku *hygiene* remaja saat menghadapi suatu keadaan yaitu dengan datangnya menstruasi. Bila anak tidak diberi dukungan keluarga seperti dukungan informasi, emosional, penghargaan dan instrumental akan berpengaruh terhadap personal *hygiene* saat menstruasi (23). Menurut (24) perilaku merupakan hasil hubungan antara rangsangan (stimulus) dan tanggapan (respon). Hal ini dikenal dengan teori SOR (Stimulus Organisme Respons). Perilaku adalah tindakan atau perbuatan yang dapat diamati dan bahkan dipelajari. Perilaku itu sendiri terbentuk dari tiga faktor, yaitu faktor predisposisi yang terwujud dalam pengetahuan, sikap, kepercayaan, keyakinan, nilai-nilai, dan sebagainya, faktor pendukung terwujud dalam lingkungan fisik contohnya ada atau tidaknya fasilitas atau sarana kesehatan, dan faktor pendorong terwujud dalam sikap dan perilaku petugas kesehatan atau petugas lain yang merupakan kelompok referensi dari masyarakat (25). Pengetahuan yang dapat diberikan kepada remaja tentang menstruasi pertama berupa pengetahuan tentang proses terjadinya menstruasi secara biologis, dukungan emosional, dan dukungan psikologis. Perkembangan kehidupan sosial remaja ditandai dengan meningkatnya pengaruh teman sebaya dalam kehidupan. Sebagian besar waktu remaja dihabiskan untuk melakukan interaksi sosial dengan teman-teman sebayanya (26).

Menurut pendapat peneliti dukungan keluarga cukup namun perilaku *hygienenya* baik hal ini disebabkan oleh sumber informasi yang didapatkan dari keluarga, guru, teman sebaya dan sebagainya. Dalam hal ini remaja sering mendapatkan persetujuan dan penerimaan

informasi dari teman sebaya. Itulah sebabnya remaja lebih banyak terbuka pada teman sebangkunya dibanding keluarga. Semakin sering terpapar informasi mengenai perilaku hygiene saat menstruasi akan semakin lebih baik. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa dukungan dari teman sebaya memberikan pengaruh yang besar terhadap Personal hygiene saat menstruasi.

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa: Dukungan Keluarga pada siswi di SMP Negeri 5 Kota Kupang pada kategori Cukup dengan 79,2%, Perilaku Hygiene Remaja Saat Menghadapi Menstruasi Di SMP Negeri 5 Kota Kupang pada kategori baik dengan 82,5%, Hasil penelitian ini menunjukkan tidak ada hubungan dukungan keluarga dengan perilaku hygiene remaja saat menghadapi menstruasi di SMP Negeri 5 Kota Kupang.

Diharapkan kepada guru dapat memberikan konseling atau penyuluhan tentang perilaku hygiene kepada siswi ketika disekolah agar siswi mempunyai perilaku yang positif dalam menghadapi menstruasi. Diharapkan bagi siswi lebih aktif mencari informasi lebih mendalam tentang bagaimana cara merawat organ kewanitaan yang baik dan benar saat menstruasi.

DAFTAR PUSTAKA

1. Abeer Eswi, H. H. (2012). Menstrual Attitude and Knowledge among Egyptian Female Adolescents. *Journal of American Science*, 8(6), 558-559
2. Andhyantoro Kumalasari, Intan, Iwan. 2012. *Kesehatan Reproduksi*. Jakarta: Salemba Medika.2.
3. Kusmiran, Eny. 2012. *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta: Salemba
4. Yuni, E. N. 2015. *Buku Saku Personal Hygiene*. GEN, Yogyakarta: Nuha Medika.
5. Nirwana, A. B. 2014. *Psikologi Kesehatan Wanita (Remaja, Menstruasi, Menikah, Hamil, Nifas dan Menyusui)*. GEN, Yogyakarta: Nuna Medika.
6. Haryono, R. 2016. *Siapa Menghadapi Menstruasi dan Menopause*. GEN, Yogyakarta: Gosyen Publishing.
7. Atika, P. 2013. *Menarche Menstruasi Penuh Makna*. Yogyakarta: Nuha Medika. JOUR.
8. Yusiana, M. A. & Saputri, M. S. T. 2016. Perilaku Personal Hygiene Remaja Putri pada saat Menstruasi. *Jurnal STIKES RS Baptis Kediri*,9(1). JOUR.
9. Emmi Bujawati, dkk. 2016. Faktor-faktor yang berhubungan dengan personal hygiene selama menstruasipada santriwati di pesantren babul khaer kabupaten bulukumba, provinsi sulawesi selatan tahun 2016 masa. [http://repository.usu.ac.id/e-journal/Keperawatan_\(e-Kp\).pdf](http://repository.usu.ac.id/e-journal/Keperawatan_(e-Kp).pdf), Diakses 24 Mei 2019 Jam 13.30 WITA.
10. Dianawati, A. 2010. *Pendidikan Seks Pada Remaja*. Jakarta: Kawan Pustaka.
11. Nainggolan, E., & Tambunan, D. 2013. Tingkat kecemasan orang tua menghadapi perubahan perilaku remaja pada masa pubertas di kelurahan Balige 3. <http://www.akperhkbp.ac.id/wpcontent/uploads/2013/07/JurnalKeperawatan>. Diakses pada tanggal 03 Mei 2019 jam 15.30 WITA.
12. Serigar, Satriawan Dedi. 2018. Hubungan Dukungan Keluarga Tentang Menstruasi Dengan Kesiapan Remaja Putri Menghadapi Menarche di SMP Swasta Nurul Ilmu Padangsidimpuan.

- <http://repositori.usu.ac.id> Diakses tanggal 12 Juni 2019 jam 19 WITA.
13. Mbau Marlies Yusty. 2016. Hubungan Dukungan Keluarga Terhadap Kepatuhan Penderita Hipertensi Dalam Mengontrol Tekanan Darah Di Wilayah Kerja Puskesmas Kupang Kota.
 14. Sari Alfita Oktavia, dkk. 2016. Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Kemandirian Personal Hygiene Anak Tunagrahita Di SLB Tunas Mulya Kelurahan Sememi Kecamatan Benowo.<http://www.google.co.id>. Diakses 16 Februari 2020 jam 20.45 WITA.
 15. Khairunisa Prima, Elis Hartati. 2015. Hubungan Antara Dukungan Keluarga Dengan Perilaku Maladaptif Siswi Di SMP N 3 Kedungwuni Kabupaten Pekalongan. <http://www.google.co.id>. Diakses 25 November 2019 jam 19.45 WITA.
 16. Notoadmodjo. 2011. Kesehatan Masyarakat Ilmu & Seni. Jakarta: Rineka Cipta.
 17. Rahmadhini Cendrakasih Putri. 2018. Hubungan Pengetahuan Dan Tindakan Remaja Tentang Personal Hygiene Dengan Tingkat Kecemasan Selama Menstruasi di Yayasan Surban MTS Pacet Mojokerto. <http://repositori.usu.ac.id>. Diakses 22 Desember 2019 jam 22.00 WITA.
 18. Astuti Dewi Ratna. 2017. Hubungan Pengetahuan Tentang Personal Hygiene Dengan Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruai Pada Remaja Putri Kelas XI Di SMA Negeri 1 Pajangan Bantul. <http://repositori.usus.ac.id>. Diakses 03 Februari 2020 jam 20.45 WITA.
 19. Noriani Ketut Ni, dkk. 2016. Gambaran Perilaku Remaja Putri Terhadap Hygiene Genetalia Saat Menghadapi Menstruasi Pada Siswi Kelas X Di SMA Negeri 5 Denpasar Tahun 2016. <http://repositori.us.ac.id>. Diakses 25 Januari 2020 jam 19.00 WITA.
 20. Anik Lia Suryanti. 2016. Hubungan Peran Ibu Dengan Perilaku Vulva Hygiene Saat Menstruasi Pada Siswi SMP Muhammadiyah 3 Yogyakarta. <http://repositori.usus.ac.id>. Diakses 15 Mei 2020 jam 21.30 WITA.
 21. Effendy. 2011. Ilmu Komunikasi Teori dan Praktik. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
 22. Rahmawati, dkk. 2017. Hubungan Antara Dukungan Orang Tua Dan Pengetahuan Siswi Dengan Kesiapan Siswi Dalam Menghadapi Menstruasi Di Mi Sanggrong Tegalrejo Purwantoro Wonogiri. <http://repositori.usu.ac.id>. Diakses 22 April 2020 jam 20.30 WITA.
 23. Selangka Gladys, dkk. 2018. Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kesiapan Remaja Putri Dalam Menghadapi Menarche Di SMP Negeri 1 Kawangkoan. <http://repositori.usu.ac.id>. Diakses 12 Februari 2020 jam 19.39 WITA.
 24. Notoatmodjo, S. 2007. Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku. Jakarta: Rineka Cipta.
 25. Tantry Usyani Yustin, dkk. 2019. Gambaran Pengetahuan, Sikap, Dan Perilaku Perawatan Diri Selama Menstruasi Pada Siswi Smpn 13 Bandung. <http://google.co.id>. Diakses 30 Mei 2020 jam 18.45 WITA.
 26. Desmita. 2009. Psikologi Perkembangan Peserta Didik. Bandung: Remaja Rosdakarya.