



Gambaran Kebersihan Diri Saat Menstruasi Pada Remaja Putri Di Sekolah Menengah Pertama Negeri 11 Samarinda

Pratnya Parawita Miranti¹, Widya Astutik²

^{1,2}Program Studi Sarjana Kebidanan, Institut Teknologi Kesehatan Sains Wiyata Husada, Samarinda, Indonesia

Article Info

Article history:

Received September 29, 2023

Revised Oktober 3, 2023

Accepted Oktober 13, 2023

Kata Kunci:

Remaja Putri,
Menstruasi,
Personal Hygiene

Keywords:

Adolescent Girls,
Menstruation,
Personal Hygiene

ABSTRAK

Perilaku personal hygiene adalah masalah serius dalam kesehatan reproduksi remaja putri. Data menunjukkan bahwa sebagian besar remaja tidak memiliki pengetahuan yang memadai tentang menjaga kebersihan organ genitalia. Studi statistik tahun 2012 melaporkan bahwa dari 43,3 juta remaja usia 10-14 tahun di Indonesia, mayoritas memiliki perilaku personal hygiene yang buruk. Selain itu, data profil kesehatan tahun 2018 menunjukkan bahwa jumlah remaja di Indonesia mencapai 45,13 juta, dengan 42% masalah kesehatan reproduksi dialami oleh wanita. Penelitian ini berfokus pada pengetahuan remaja putri tentang personal hygiene selama menstruasi di SMP Negeri 11 Samarinda. Studi ini menggunakan metode deskriptif dengan 98 responden yang dipilih melalui purposive sampling. Mayoritas responden berusia 12 tahun (80%) dan mengalami menarche pada usia 10 tahun (29,6%). Meskipun sebagian besar memiliki siklus haid teratur (73,5%), kebiasaan mandi dua kali sehari (85,7%), mengganti celana dalam dua kali sehari (53,1%), dan mengganti pembalut tiga kali sehari (39,8%), sebagian besar responden (65,3%) belum menerima informasi atau penyuluhan tentang personal hygiene, terutama selama menstruasi. Studi ini menyoroti pentingnya memberikan edukasi yang lebih baik kepada remaja putri mengenai personal hygiene, khususnya selama menstruasi, untuk mencegah masalah kesehatan reproduksi di masa depan.

ABSTRACT

Personal hygiene behavior is a serious problem in the reproductive health of adolescent girls. Data shows that most teenagers do not have adequate knowledge about maintaining genital hygiene. A 2012 statistical study reported that of the 43.3 million teenagers aged 10-14 years in Indonesia, the majority had poor personal hygiene behavior. In addition, health profile data for 2018 shows that the number of teenagers in Indonesia reached 45.13 million, with 42% of reproductive health problems experienced by women. This research focuses on the knowledge of young women about personal hygiene during menstruation at SMP Negeri 11 Samarinda. This study used a descriptive method with 98 respondents selected through purposive sampling. The majority of respondents were 12 years old (80%) and experienced menarche at the age of 10 years (29.6%). Although most have a regular menstrual cycle (73.5%), the habit of bathing twice a day (85.7%), changing underwear twice a day (53.1%), and changing sanitary napkins three times a day (39.8%), the majority of respondents (65.3%) had not received information or counseling about personal hygiene, especially during menstruation. This study highlights the importance of providing better education to adolescent girls regarding personal hygiene, especially during menstruation, to prevent future reproductive health problems.

This is an open access article under the [CC BY](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) license.



Corresponding Author:

Pratnya Parawita Miranti

Program Studi Sarjana Kebidanan, Institut Teknologi Kesehatan Sains Wiyata Husada
Samarinda, Indonesia
Email: pratnya@gmail.com

1. PENDAHULUAN

Masa remaja adalah periode transisi dari masa anak-anak menuju kedewasaan yang ditandai oleh perkembangan fisik, psikologis, dan intelektual. Selama masa ini, terjadi perubahan pada sistem reproduksi yang berperan dalam reproduksi dan kelangsungan hidup manusia [1]. Menurut Susanti, N, E, A, 2019, remaja mengalami pubertas dan perkembangan seksual yang pesat karena perubahan hormon yang mempengaruhi pertumbuhan fisik dan perkembangan sekunder. World Health Organization (WHO) mendefinisikan masa remaja sebagai usia 10-19 tahun, sementara Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) menyatakan bahwa remaja berusia 10-24 tahun. Selama masa remaja, terjadi perkembangan fisik yang terkait dengan pubertas. Pada perempuan, pubertas ditandai dengan menstruasi, yang merupakan proses alamiah yang biasanya dimulai pada usia 10-13 tahun, menekankan pentingnya menjaga kebersihan daerah kewanitaan selama menstruasi karena risiko infeksi yang dapat membahayakan organ reproduksi.

Masa remaja mencakup usia 10-19 tahun, yang merupakan sekitar 42% dari populasi dunia. Menurut data Badan Pusat Statistik Samarinda tahun 2020, usia 15-24 tahun menyumbang sekitar 16,85% dari total penduduk Samarinda. Profil Kesehatan Indonesia tahun 2018 mencatat bahwa jumlah remaja di Indonesia mencapai 45,12 juta atau 17% dari total penduduk, dengan 42% dari mereka mengalami masalah kesehatan reproduksi. World Health Organization (WHO) menyebutkan bahwa insiden infeksi saluran reproduksi (ISR) tertinggi di dunia terjadi pada usia remaja (35%-42%). Menurut survei Demografi Kesehatan Indonesia tahun 2017, 63,9% remaja putri masih memiliki perilaku buruk dalam menjaga kebersihan diri saat menstruasi.

Perilaku kebersihan pribadi adalah salah satu masalah kesehatan reproduksi yang dihadapi oleh remaja putri. Banyak remaja yang belum memahami cara menjaga kebersihan organ genitalia mereka. Karena remaja perempuan memiliki saluran uretra, saluran vagina, dan anus yang berhubungan langsung dengan daerah luar, kebersihan yang buruk dapat mengakibatkan infeksi seperti candidiasis, vaginosis bakteri, iritasi, dermatitis, ISR, penyakit menular seksual seperti HIV/AIDS, dan peningkatan risiko kanker rahim. Menjaga kebersihan organ reproduksi selama menstruasi sangat penting untuk mencegah masalah kesehatan reproduksi. Remaja perlu memahami cara menjaga kebersihan pribadi dengan benar selama menstruasi, karena tindakan yang salah dapat mengakibatkan masalah seperti pengeluaran cairan vagina yang tidak diinginkan, iritasi vulva, infeksi saluran kemih, bau yang tidak sedap, vaginitis, dan infeksi saluran reproduksi. Di Indonesia, remaja putri lebih rentan mengalami ISR, terutama karena iklim yang panas dan lembab. Kejadian ISR tertinggi terjadi pada usia remaja (35%-42%) dan dewasa remaja (27%-33%). Penyebab utama adalah ketidakpatuhan dalam menjaga kebersihan saat menstruasi dan penggunaan pembalut yang tidak sehat[2].

Untuk mengurangi risiko ini, perlu diperhatikan indikator kebersihan pribadi selama menstruasi, seperti pemilihan celana dalam yang nyaman dan berbahan katun, pemilihan pembalut dengan daya serap tinggi, serta penggantian yang teratur. Perilaku kebersihan pribadi selama menstruasi, seperti mencuci daerah genitalia, juga dapat berdampak positif pada kesehatan remaja putri [3]. Ada beberapa langkah yang bisa diambil untuk menjaga kebersihan

diri selama menstruasi, termasuk menjaga kebersihan tubuh dengan mandi minimal 2 kali sehari, membersihkan daerah kewanitaan dari depan ke belakang, penggunaan pakaian dalam katun, mengganti pembalut secara teratur, merawat rambut kemaluan dengan memotongnya jika panjang, menghindari penggunaan pantyliner yang berlebihan, menghindari cairan pembersih kewanitaan, dan menghindari penggunaan bedak [4].

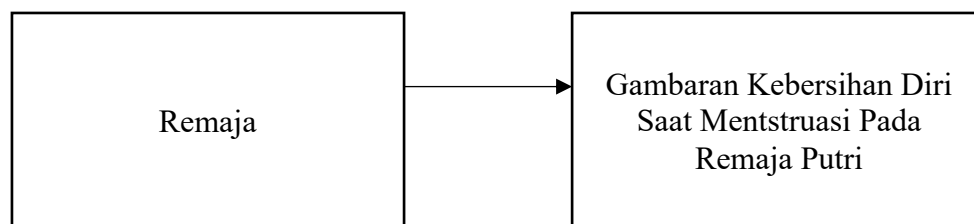
2. METODE

2.1 Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif dimana pada penelitian ini peneliti menggambarkan kegiatan penelitian yang dilakukan pada objek tertentu secara jelas dan sistematis. Pada penelitian ini memberikan gambaran berupa pengetahuan remaja putri tentang personal hygiene saat menstruasi.

2.2 Kerangka Konsep Penelitian

Kerangka konsep penelitian adalah suatu uraian dan visualisasi pengaruh atau kaitan antara konsep satu terhadap konsep yang lainnya atau antara variabel yang satu dengan variabel yang lain dari masalah yang ingin diteliti.



Gambar 1. Kerangka Konsep

2.3 Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya dalam [5]. Populasi yang di ambil peneliti adalah siswi putri kelas VII di SMPN 11 Samarinda dengan jumlah siswi 119 di SMPN 11 Samarinda

2. Sampel

Sebagian atau wakil dari populasi yang akan diteliti dan jika jumlah populasinya kurang dari 100 orang maka sebaiknya sampel diambil secara keseluruhan (gunakan populasi) tetapi jika populasinya lebih dari 100 orang maka bisa diambil sampel 10-15% atau 15-25% dari jumlah populasinya. Dalam penelitian ini jumlah populasi 119 jadi penelitian ini akan mengambil sampel dari 25% populasi yang ada. Rumus sampel menurut Arikunto (2019) dalam (Susanti, R, W, 2021) yaitu:

$$\begin{aligned} n &= 25\% \times N \\ n &= 25\% \times 119 \\ &= 29,75 \\ &= 30 \text{ orang} \end{aligned}$$

Sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah siswi kelas VII di SMP Negeri 11 Samarinda yang berjumlah 30 siswi. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan metode sampling *nonprobability* dengan teknik *accidental sampling* dimana pengambilan sampel dilakukan secara tidak sengaja atau kebetulan dengan karakteristik yang telah ditentukan berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Adapun kriteria inklusi dan kriteria eksklusi dalam penelitian ini ialah:

a. Kriteria inklusi

Kriteria inklusi adalah kriteria atau ciri-ciri yang perlu dipenuhi oleh anggota populasi yang dapat diambil sebagai sampel.

Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah:

- 1) Siswi yang bersedia menjadi responden penelitian.
- 2) Siswi yang sudah mengalami menstruasi
- 3) Siswi kelas VII yang bersekolah di SMPN 11 Samarinda.

b. Kriteria Eksklusi

Kriteria eksklusi adalah kriteria atau ciri-ciri anggota populasi yang tidak dapat diambil sebagai sampel.

Kriteria eksklusi pada penelitian ini adalah:

- 1) Siswi yang sedang sakit atau kurang sehat pada saat penelitian berlangsung

2.4 Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh penelitian untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut untuk kemudian diambil kesimpulan [6]. Dalam penelitian ini menggunakan satu variabel yaitu variabel dependen. Variabel dependen dalam penelitian ini adalah kebersihan diri remaja putri di SMPN 11 Samarinda saat menstruasi.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Karakteristik Responden

Sampel pada penelitian ini berjumlah 98 responden di SMPN 11 Samarinda. Data mengenai karakteristik responden dijelaskan pada table di bawah ini:

a. Umur

Umur responden bervariasi mulai umur 11 tahun, 12 tahun, 13 tahun, dan 14 tahun. Penyajian data umur responden ditampilkan pada tabel berikut:

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Umur Remaja Putri

Umur (Tahun)	Remaja Putri	
	Jumlah (n)	Presentase (%)
11 tahun	1	3,3
12 tahun	24	80,0
13 tahun	4	13,4
14 tahun	1	3,3
Total	30	100

Tabel 1 menunjukkan bahwa dari 30 responden kelompok umur dengan responden terbanyak berada pada kelompok umur 12 tahun yaitu sebanyak 24 responden (80 %) sedangkan kelompok umur dengan responden yang paling sedikit jumlahnya adalah kelompok umur 11 tahun dan 14 tahun yaitu masing-masing sebanyak 1 responden (1,1%). Sedangkan pada kelompok umur 13 tahun yaitu sebanyak 4 responden (13,4 %).

1. Analisis Univariat

Analisis univariat adalah metode yang dilakukan untuk melihat gambaran umum hasil penelitian dari tiap-tiap variabel yang digunakan yakni melihat gambaran distribusi frekuensi serta presentase tunggal yang terkait dengan tujuan penelitian.

a. Distribusi Responden Berdasarkan Usia Menarche

Usia menarche responden bervariasi mulai umur 8 tahun, 10 tahun, 11 tahun, dan 12 tahun. Penyajian data usia menarche responden ditampilkan pada tabel berikut :

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Usia Menarche Remaja Putri

Usia Menarche (Tahun)	Remaja Putri	
	Jumlah (n)	Presentase (%)
8 tahun	1	3,3
10 tahun	11	36,7
11 tahun	11	36,7
12 tahun	7	23,3
Total	30	100

Tabel 2 menunjukkan bahwa dari 30 responden, usia menarche pada usia 10 tahun yaitu sebanyak 11 responden (36,7 %), usia menarche pada usia 8 tahun yaitu sebanyak 1 responden (3,3 %). Lalu pada kelompok usia 11 tahun sebanyak 11 responden (36,7 %), dan kelompok usia 12 tahun sebanyak 7 responden (23,3%). Distribusi Responden Berdasarkan Siklus Menstruasi Siklus menstruasi setiap responden berbeda-beda berdasarkan pengumpulan data dikategorikan menjadi teratur dan tidak teratur, teratur apabila siklus menstruasi 1 bulan sekali atau 24-35 hari dan tidak teratur apabila siklus menstruasi lebih dari 1 bulan atau 24-35 hari dan kurang dari 1 bulan atau 24-35 hari. Penyajian data siklus menstruasi responden ditampilkan pada tabel berikut :

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Siklus Menstruasi Remaja Putri

Siklus Menstruasi	Remaja Putri	
	Jumlah (n)	Presentase (%)
Teratur	22	73,3
Tidak Teratur	8	26,7
Total	30	100

Tabel 3 menunjukkan bahwa dari 30 responden, sebagian besar remaja putri di SMP Negeri 11 Samarinda memiliki siklus menstruasi yang teratur yaitu sebanyak 22 responden (73,3 %). Sedangkan responden yang memiliki siklus menstruasi yang tidak teratur sebanyak 8 responden (26,7 %)

b. Distribusi Responden Berdasarkan Berapa Kali Mandi Dalam Sehari Saat Menstruasi

Variabel ini menjelaskan dan mengkategorikan berdasarkan berapa kali responden mandi dalam sehari saat menstruasi. Penyajian data berdasarkan berapa kali responden mandi dalam sehari saat menstruasi ditampilkan pada tabel berikut :

Tabel 4. Distribusi Responden Berdasarkan Berapa Kali Mandi Dalam Sehari Saat Menstruasi

Mandi (kali/hari)	Remaja Putri	
	Jumlah (n)	Presentase (%)
2 kali/hari	23	76,7
3 kali/hari	7	23,3
Total	30	100

Tabel 4 menunjukkan bahwa dari 30 responden, sebagian besar remaja putri di SMP Negeri 11 Samarinda mandi selama menstruasi sebanyak 2 kali dalam sehari yaitu sebanyak 23 responden (76,7 %) dan sebanyak 7 responden (23,3 %) mandi sebanyak 3 kali/hari selama menstruasi.

c. Distribusi Responden Berdasarkan Berapa Kali Mengganti Celana Dalam dalam Sehari Saat Menstruasi

Variabel ini menjelaskan dan mengkategorikan berdasarkan berapa kali responden mengganti pembalut dalam sehari saat menstruasi. Penyajian data berdasarkan berapa kali responden mengganti celana dalam sehari saat menstruasi ditampilkan pada tabel berikut :

Tabel 5. Distribusi Responden Berdasarkan Berapa Kali Mengganti Celana Dalam dalam Sehari Saat Menstruasi

Mengganti pembalut (kali/hari)	Remaja Putri	
	Jumlah (n)	Presentase (%)
2 kali/hari	14	46,7
3 kali/hari	13	43,3
4 kali/hari	3	10,0
Total	30	100

Tabel 4.5 menunjukkan bahwa dari 30 responden, remaja putri di SMP Negeri 11 Samarinda mengganti celana dalam selama menstruasi sebanyak 2 kali dalam sehari yaitu sebanyak 14 responden (46,7 %) sedangkan sebanyak 13 responden (43,3 %) mengganti celana dalam 3 kali dalam sehari, dan sebanyak 3 responden (10 %) mengganti celana dalam 4 kali dalam sehari.

d. Distribusi Responden Berdasarkan Berapa Kali Mengganti Pembalut Dalam Sehari Saat Menstruasi

Variabel ini menjelaskan dan mengkategorikan berdasarkan berapa kali responden mengganti pembalut dalam sehari saat menstruasi. Penyajian data berdasarkan berapa kali responden mengganti pembalut dalam sehari

ari saat menstruasi ditampilkan pada tabel berikut :

Tabel 6. Distribusi Responden Berdasarkan Berapa Kali Mengganti Pembalut Dalam Sehari Saat Menstruasi

Mengganti pembalut (kali/hari)	Remaja Putri	
	Jumlah (n)	Presentase (%)
2 kali/hari	4	13,3
3 kali/hari	11	36,7
4 kali/hari	13	43,3
5 kali/hari	2	6,7
Total	30	100

Tabel 6 menunjukkan bahwa dari 30 responden, dari 30 responden remaja putri di SMP Negeri 11 Samarinda mengganti pembalut selama menstruasi sebanyak 2 kali dalam sehari yaitu sebanyak 4 responden (13,3 %), sebanyak 11 responden (36,7 %) mengganti pembalut selama menstruasi sebanyak 3 kali dalam sehari, sebanyak 13 responden (43,3 %) mengganti pembalut selama menstruasi sebanyak 4 kali dalam sehari, dan sebanyak 2 responden (6,7 %) mengganti pembalut selama menstruasi sebanyak 5 kali dalam sehari.

e. Distribusi Responden Berdasarkan Sumber Informasi Yang Didapatkan Tentang Personal Hygiene

Variabel ini menjelaskan dan mengkategorikan berdasarkan dari manakah responden mendapatkan informasi terkait personal hygiene saat menstruasi. Penyajian data berdasarkan dari mana responden mendapatkan informasi terkait personal hygiene saat menstruasi ditampilkan pada tabel berikut :

Tabel 7. Distribusi Responden Berdasarkan Sumber Informasi Yang Didapatkan Tentang Personal Hygiene

Sumber	Remaja Putri	
	Jumlah (n)	Presentase (%)
Media sosial	6	20
Petugas kesehatan	2	6,7
Guru	5	16,7
Belum pernah	17	56,6
Total	30	100

Tabel 4.7 menunjukkan bahwa dari 30 responden, sebagian besar remaja putri di SMP Negeri 11 Samarinda belum pernah mendapatkan informasi terkait kebersihan diri atau personal hygiene saat menstruasi yaitu sebanyak 17 responden (56,6%), sebanyak 6 responden (20 %) mendapatkan informasi dari media sosial, sebanyak 2 responden (6,7 %) mendapatkan informasi dari petugas kesehatan, dan sebanyak 5 responden (16,7 %) mendapatkan informasi dari guru.

3.2 Pembahasan

Peralihan dari masa anak-anak ke masa remaja dikenal dengan masa pubertas. Secara klinis pubertas ditandai dengan munculnya kelamin sekunder dan berakhir jika sudah ada kemampuan bereproduksi. Masa remaja merupakan masa peralihan yang ditandai dengan adanya perubahan mulai dari fisik, emosi, dan psikis serta terjadinya menarche pada remaja

putri, seseorang yang mengalami menstruasi menunjukkan bahwa hormonnya sudah bekerja. Menstruasi adalah perdarahan secara periodik dari uterus disertai pelepasan (duskuamasi) endometrium.

Personal hygiene adalah suatu upaya atau tindakan guna memelihara kebersihan dan meningkatkan kesehatan untuk mencapai tingkat kesejahteraan baik fisik, biologis, dan psikologis, menurut Maharani memaparkan bahwa individu atau seseorang dapat dikatakan memiliki personal hygiene yang baik apabila individu tersebut dapat menjaga kebersihan tubuhnya mulai dari kulit hingga alat reproduksi, salah satunya perawatan organ reproduksi luar selama menstruasi pada remaja putri. Perawatan organ reproduksi luar merupakan salah satu cara agar alat reproduksi selalu sehat dan terhindar dari penyakit yang terjadi pada organ reproduksi. Organ reproduksi harus dijaga hygiene nya dengan baik karena organ tersebut sangat penting bagi setiap individu, organ ini sangat rentan terhadap berbagai penyakit sehingga harus dijaga kesehatannya dengan cara menjaga kebersihannya. Kebiasaan menjaga kebersihan organ reproduksi merupakan awal usaha menjaga kesehatan.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan gambaran kebersihan diri saat menstruasi pada remaja putri di SMP Negeri 11 Samarinda didapatkan, dari distribusi responden berdasarkan usia responden diperoleh usia responden bervariasi yaitu dari usia 11 sampai 14 tahun, dari hasil penyajian data di dapatkan usia 11 tahun sebanyak 1 responden (3,3 %), usia 12 tahun sebanyak 24 responden (80 %), usia 13 tahun sebanyak 4 responden (13,4 %) , dan usia 14 tahun sebanyak 1 responden (3,3 %). Distribusi responden berdasarkan usia menarce diperoleh usia menarce responden bervariasi mulai umur 8 tahun, 10 tahun, 11 tahun, dan 12 tahun, dari hasil penyajian data di dapatkan usia menarce pada usia 10 tahun yaitu sebanyak 11 responden (36,7 %), sebanyak 1 responden (3,3 %) memiliki usia menarce 8 tahun, sebanyak 11 responden (36,7 %) memiliki usia menarce 11 tahun, dan sebanyak 7 responden (23,3 %) memiliki usia menarce 12 tahun. Distribusi reponden berdasarkan siklus menstruasi diperoleh siklus menstruasi responden terbagi menjadi dua yaitu teratur dan tidak teratur, menurut (Irianto,2015) dalam (Desi.S, 2020) dikatakan teratur apabila siklus menstruasi 1 bulan sekali atau 24-35 hari dan dikatakan tidak teratur apabila siklus menstruasi lebih dari 1 bulan atau 24-35 hari dan kurang dari 1 bulan atau 24-35 hari, dari hasil penyajian data di dapatkan sebanyak 22 responden (73,3 %) memiliki siklus menstruasi yang teratur dan sebanyak 8 responden (26,7%) memiliki siklus menstruasi yang tidak teratur. Distribusi responden berdasarkan kebiasaan mandi dalam sehari saat menstruasi diperoleh kebiasaan mandi responden terbagi menjadi dua yaitu 2 kali dalam sehari dan 3 kali dalam sehari, dari hasil penyajian data di dapatkan sebagian besar responden yaitu sebanyak 23 responden (76,7 %) mandi sebanyak 2 kali dalam sehari saat menstruasi dan sebanyak 7 responden (23,3 %) mandi sebanyak 3 kali dalam sehari saat menstruasi. Distribusi responden berdasarkan kebiasaan mengganti celana dalam selama menstruasi dalam sehari diperoleh kebiasaan mengganti celana dalam responden bervariasi yaitu 2 kali dalam sehari, 3 kali dalam sehari, dan 4 kali dalam sehari, dari hasil penyajian data di dapatkan sebagian besar responden yaitu sebanyak 14 responden (46,7 %) memiliki kebiasaan mengganti celana dalam 2 kali dalam sehari saat menstruasi, lalu sebanyak 13 responden (43,3 %) memiliki kebiasaan mengganti celana dalam 3 kali dalam sehari saat menstruasi, dan sebanyak 3 responden (10 %) memiliki kebiasaan mengganti celana dalam 4 kali dalam sehari saat menstruasi. Distribusi responden berdasarkan kebiasaan mengganti pembalut dalam sehari saat menstruasi diperoleh kebiasaan

mengganti pembalut responden dalam sehari selama menstruasi bervariasi yaitu 2 kali dalam sehari, 3 kali dalam sehari, 4 kali dalam sehari, dan 5 kali dalam sehari, dari hasil penyajian data di dapatkan sebanyak 4 responden (13,3 %) memiliki kebiasaan mengganti pembalut 2 kali dalam sehari selama menstruasi, sebanyak 11 responden (36,7 %) memiliki kebiasaan mengganti pembalut 3 kali dalam sehari selama menstruasi, sebanyak 13 responden (43,3 %) memiliki kebiasaan mengganti pembalut 4 kali dalam sehari selama menstruasi, dan sebanyak 2 responden (6,7 %) memiliki kebiasaan mengganti pembalut 5 kali dalam sehari selama menstruasi. Distribusi responden berdasarkan dari manakah mendapatkan informasi terkait personal hygiene saat menstruasi diperoleh responden mendapatkan informasi terkait personal hygiene saat menstruasi dari media sosial, petugas kesehatan, dan guru serta sebagian besar belum pernah mendapatkan informasi atau penyuluhan terkait personal hygiene saat menstruasi, dari hasil penyajian data didapatkan sebanyak 6 responden (20 %) mendapatkan informasi terkait personal hygiene saat menstruasi dari media sosial, sebanyak 2 responden (6,7 %) mendapatkan informasi terkait personal hygiene saat menstruasi dari petugas kesehatan, sebanyak 5 responden (16,7 %) mendapatkan informasi terkait personal hygiene saat menstruasi dari guru, dan sebanyak 17 responden (56,6 %) menyatakan bahwa belum pernah mendapatkan informasi atau penyuluhan terkait personal hygiene saat menstruasi

4. KESIMPULAN

Hasil pengukuran intensitas nyeri ibu bersalin *primigravida* sebelum penggunaan *birth ball* di wilayah Kerja Puskesmas Temindung Samarinda, yakni menunjukkan mayoritas responden mengalami nyeri berat sebanyak 13 responden (61,90%) dan sebagian responden mengalami nyeri sedang sebanyak 8 responden (38,10%). Hasil pengukuran intensitas nyeri ibu bersalin *primigravida* sesudah penggunaan *birth ball* di wilayah Kerja Puskesmas Temindung Samarinda, yakni menunjukkan mayoritas responden mengalami nyeri sedang sebanyak 15 responden (71,40%) dan sebagian responden memiliki nyeri ringan sebanyak 6 orang (28,60%). Berdasarkan hasil uji analisis *wilcoxon signed rank test* menunjukkan hasil bahwa pada kelompok eksperimen nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) sehingga dapat di katakan adanya pengaruh yang signifikan penggunaan *birth ball* terhadap intensitas nyeri kala I pada ibu bersalin *primigravida* di Klinik Kartika Jaya dan Klinik Ramlah Parjib I Kota Samarinda.

REFERENSI

- [1] Oktavia, E, N. (2021). *Pengaruh Pemberian Pendidikan Kesehatan Menggunakan Media Video Terhadap Tingkat Pengetahuan Personal Hygiene Pada Saat Menstruasi Di SMPN 1 Sukodono.*
- [2] Shofy, R., Nurmaliza. 2018. *Hubungan Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Terhadap Personal Hygiene Saat Menstruasi Di SMA Negeri 3 Pekan Baru Tahun 2018.*
- [3] Susanti, N, E, A. (2019). *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Tentang Personal Hygiene Saat Menstruasi Dengan Metode Audiovisual Terhadap Pengetahuan Remaja Putri Di MTS Al-Maar Kabupaten Semarang.*
- [4] Hidayanti, Y, N. (2021). *Personal Hygiene Selama Menstruasi Pada Remaja Putri Dengan Media Booklet.*
- [5] Yanti, M, E, R. (2022). *Pengaruh Video Edukasi Sadari Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Di SMAN 5 Samarinda.*

- [6] Sinaga, S, N., Ida, H. (2022). *Pengaruh Edukasi Dengan Audiovisual Terhadap Kemampuan Orangtua Mengajarkan Kemandirian Pada Anak Autis Di SLBN Penajam Paser Utara.*