

GAMBARAN PENGETAHUAN, SIKAP, DAN PRAKTIK TERKAIT MENSTRUASI DI POLITEKNIK MUHAMMADIYAH MAKASSAR

Ida Adhayanti¹, Aditya Anugerah F Serang², Asmawati³

¹²³*Jurusan Farmasi, Poltekkes Kemenkes Makassar*

Corresponding author email: aditiaanugerah609@gmail.com

ABSTRACT

Menstruation is a natural biological process experienced by every woman. However, many women still lack proper understanding regarding menstrual hygiene, which increases the risk of reproductive tract infections. Female college students, as a productive age group, require special attention in menstrual hygiene education. This study aims to describe the knowledge, attitudes, and practices related to menstrual hygiene among female students at Politeknik Muhammadiyah Makassar. This research used a quantitative descriptive method with a questionnaire-based survey approach. A purposive sampling technique was used to recruit 100 female students from the Radiology and Electromedical Engineering programs who had experienced menstruation. The study showed that 50% of respondents had good knowledge, 36% had moderate knowledge, and 14% had poor knowledge. Attitudes were equally split between positive and negative (61% and 39% each). In terms of practice, 42% showed good hygiene practices while 58% exhibited poor practices. All respondents reported the absence of sanitary pad facilities and special disposal bins on campus. While students' knowledge about menstruation is relatively good, it is not yet accompanied by adequate hygiene practices. Institutional support and comprehensive education are needed to improve menstrual hygiene management.

Keywords: Menstruation, Knowledge, Attitude, Practice, Hygiene, Female Students

ABSTRAK

Menstruasi merupakan proses biologis alami yang dialami oleh setiap perempuan. Namun, masih banyak perempuan yang memiliki pemahaman yang kurang tepat mengenai kebersihan selama menstruasi, yang dapat meningkatkan risiko infeksi saluran reproduksi. Mahasiswa sebagai kelompok usia produktif perlu mendapatkan perhatian khusus dalam hal edukasi kebersihan menstruasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pengetahuan, sikap, dan praktik kebersihan menstruasi di kalangan mahasiswa Politeknik Muhammadiyah Makassar. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan pendekatan survei menggunakan kuesioner. Pengambilan sampel dilakukan secara purposive sampling terhadap 100 mahasiswa dari program studi Radiologi dan Teknik Elektromedik yang telah mengalami menstruasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 50% responden memiliki tingkat pengetahuan baik, 36% cukup, dan 14% kurang. Sikap positif dan negatif masing-masing dimiliki oleh 61% dan 39% responden. Dalam hal praktik, 42% responden memiliki praktik yang baik dan 58% memiliki praktik yang buruk. Seluruh responden menyatakan bahwa tidak tersedia fasilitas pembalut dan tempat sampah khusus di lingkungan kampus. Pengetahuan mahasiswa terkait menstruasi tergolong cukup baik, tetapi belum diiringi dengan praktik kebersihan yang memadai. Diperlukan dukungan fasilitas dan edukasi yang lebih intensif dari pihak kampus untuk meningkatkan manajemen kebersihan menstruasi.

Kata Kunci: Menstruasi, Pengetahuan, Sikap, Praktik, Kebersihan, Mahasiswa

PENDAHULUAN

Menstruasi adalah keluarnya darah dan lendir yang disertai dengan pelepasan periodik dan siklik (deskuamasi) dari lapisan rahim, yang terjadi sekitar

14 hari setelah ovulasi. Siklus menstruasi adalah siklus hormonal bulanan yang ditandai dengan menstruasi setiap bulannya. Siklus ini dihitung dari hari pertama menstruasi hingga hari pertama menstruasi berikutnya. Rata-rata, siklus menstruasi berlangsung selama 28 hari, tetapi dapat bervariasi antara 21 hingga 35 hari pada setiap perempuan. Perilaku kebersihan menstruasi melibatkan perempuan yang menggunakan pembalut menstruasi bersih untuk menyerap atau mengumpulkan darah menstruasi, mencuci tubuh sesuai kebutuhan dengan sabun dan air, serta memiliki akses ke fasilitas yang aman dan nyaman. Pembuangan pembalut bekas juga termasuk dalam tindakan ini. Perilaku kebersihan yang buruk dapat menyebabkan gangguan menstruasi (Unicef, 2020). Menstruasi dianggap teratur jika terjadi tiga kali berturut-turut dengan rentang waktu yang sama setiap bulan. (Nurfadilah, Muhdar and Dhanny, 2022). Menstruasi berhubungan dengan siklus menstruasi ditandai dengan rangkaian peristiwa hormonal yang teratur dan berfungsi untuk memfasilitasi reproduksi. (Richards, 2018)

METODOLOGI PENELITIAN

Waktu dan Tempat Penelitian

Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Maret sampai Juni 2025. Penelitian dilakukan di Politeknik Muhammadiyah Makassar.

Sampel

Sampel pada penelitian ini yaitu mahasiswi sebanyak 100 orang.

Analisis Data

Analisis Data menggunakan SPSS.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Karakteristik Demografi Responden

Karakteristik	Jumlah Responden	Karakteristik	Jumlah Responden
Usia (Tahun)		Daerah Asal	
18 – 21	92%	Makassar	31%
22 – 24	8%	Dan Lain-lain	69%
Agama		Prodi	

Gambaran Pengetahuan, Sikap, Dan Praktik Terkait Menstruasi Di Politeknik
Muhammadiyah Makassar

Islam	100%	D3 Teknik Elektromedika D3 Radilogi	100%
Suku		Tingkatan	
Bugis	26%	I	9%
Makassar	46%	II	26%
Dan lain - lain	28%	III	44%
		IV	21%
Jumlah Saudara		Anak Ke-	
0	4%	1	43%
1	11%	2	28%
2	28%	3	18%
3	26%	>3	11%
>3	31%		

Sumber ; Data primer yang telah diolah (2025)

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pengetahuan, sikap, dan praktik kebersihan menstruasi pada mahasiswi Politeknik Muhammadiyah Makassar. Berdasarkan data dari 100 responden yang dipilih melalui teknik purposive sampling, penelitian ini mengungkap berbagai fakta penting yang berkaitan dengan kebersihan menstruasi di lingkungan kampus.

1. Gambaran Pengetahuan Mahasiswi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan yang baik mengenai menstruasi, yaitu sebesar 50%. Responden yang berada pada kategori cukup sebesar 36% dan sisanya 14% memiliki pengetahuan yang tergolong kurang. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswi memahami aspek dasar dari menstruasi seperti definisi, siklus normal, pentingnya kebersihan diri saat menstruasi, dan dampak dari praktik kebersihan yang tidak baik.

Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Fehintola et al. (2017) yang menunjukkan bahwa remaja perempuan dengan pengetahuan baik tentang menstruasi cenderung

memiliki kebiasaan kebersihan yang lebih sehat. Sumber utama pengetahuan adalah ibu (73%), diikuti media (12%), guru (7%), teman (6%), dan buku (2%). Ini menggarisbawahi pentingnya peran orang tua, terutama ibu, sebagai pendidik pertama dalam kehidupan anak, khususnya dalam isu-isu yang sifatnya sensitif dan pribadi seperti menstruasi.

Namun demikian, adanya 14% responden yang masih memiliki pengetahuan rendah menunjukkan bahwa masih ada kebutuhan akan peningkatan edukasi formal maupun informal. Kekurangan pengetahuan dapat mengarah pada praktik yang tidak higienis dan berisiko bagi kesehatan reproduksi.

2. Sikap Mahasiswi terhadap Menstruasi

Sebanyak 61% responden memiliki sikap positif, sementara sisanya menunjukkan sikap negatif. Sikap positif tercermin dari pemahaman bahwa menstruasi bukanlah penyakit, pentingnya menjaga kebersihan organ reproduksi, serta perlunya mencuci tangan sebelum dan sesudah mengganti pembalut. Namun, masih banyak yang menyatakan malu membicarakan menstruasi secara terbuka, dan ada pula yang percaya bahwa menstruasi adalah hal yang harus dirahasiakan.

Dube et al. (2024) menyatakan bahwa sikap negatif terhadap menstruasi kerap dipengaruhi oleh norma budaya, stigma sosial, dan kurangnya diskusi terbuka. Hal ini penting untuk ditangani karena sikap yang tidak mendukung kebersihan menstruasi dapat menurunkan kualitas hidup perempuan dan berisiko menimbulkan gangguan kesehatan. Persepsi yang salah, seperti menganggap bahwa darah menstruasi adalah sesuatu yang kotor atau tidak higienis, juga menjadi indikator penting dari masih kuatnya stigma terhadap menstruasi. Edukasi yang berkelanjutan sangat penting untuk membentuk sikap positif, termasuk melibatkan lingkungan kampus dalam memberikan ruang dan informasi yang terbuka.

3. Praktik Kebersihan Menstruasi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hanya 42% responden yang memiliki praktik kebersihan yang baik, sementara 58% lainnya tergolong buruk. Praktik buruk ini meliputi: Tidak mengganti pembalut secara rutin setiap 4-6 jam, Tidak mencuci tangan sebelum dan sesudah mengganti pembalut, Tidak membungkus pembalut bekas dengan benar, Tidak menjemur pakaian dalam di bawah sinar matahari, Menggunakan handuk atau pakaian dalam yang kurang bersih.

Salah satu temuan penting adalah bahwa seluruh responden (100%) menyatakan tidak tersedianya fasilitas pembalut maupun tempat pembuangan pembalut khusus di lingkungan kampus. Ketiadaan fasilitas ini berdampak langsung pada praktik kebersihan yang buruk karena mahasiswi kesulitan mengelola limbah menstruasi secara layak.

Sommer et al. (2016) menyatakan bahwa keberadaan fasilitas sanitasi yang memadai sangat berpengaruh dalam meningkatkan manajemen kebersihan menstruasi. Ketika perempuan tidak memiliki akses ke air bersih, sabun, dan tempat pembuangan yang layak, mereka cenderung mengabaikan praktik-praktik dasar kebersihan.

Selain itu, data menunjukkan bahwa sebagian besar responden tetap menjalani aktivitas perkuliahan selama menstruasi, meskipun banyak yang merasakan ketidaknyamanan fisik seperti nyeri haid, kram otot, dan perubahan suasana hati. Praktik untuk meredakan gejala ini masih minim; hanya sebagian kecil yang melakukan kompres hangat, olahraga ringan, atau konsumsi obat pereda nyeri.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Politeknik Muhammadiyah Makassar, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa memiliki pengetahuan yang baik mengenai menstruasi (50%), memiliki sikap yang positif terkait menstruasi (61%), namun memiliki praktik yang buruk dalam menstruasi (58%). Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan belum tentu diikuti sikap dan praktik yang benar dalam menghadapi menstruasi.

SARAN

Perlu menyediakan fasilitas kebersihan menstruasi seperti pembalut gratis di UKS atau ruang kesehatan, tempat sampah khusus pembalut di toilet perempuan, dan akses air bersih yang memadai. Menyelenggarakan edukasi rutin tentang manajemen kebersihan menstruasi melalui seminar, penyuluhan kesehatan, atau integrasi dalam mata kuliah kesehatan reproduksi. Membentuk kebijakan kampus yang mendukung kenyamanan mahasiswi saat menstruasi, seperti pemberian izin khusus saat mengalami nyeri haid berat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada seluruh pihak yang bersangkutan atas kerjasama dan dedikasinya dalam penelitian ini.

URAIAN TUGAS PENELITI

Adit : Melaksanakan penelitian di Politeknik Muhammadiyah Makassar

Ida Adhayanti : Mengelolah data hasil penelitian.

Asmawati : Membantu penulisan hasil penelitian dan kajian ilmiah dari berbagai referensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Balqis, M., Arya, I. F. D., & Ritonga, M. N. A. (2016). Knowledge, Attitude and Practice of Menstrual Hygiene among High Schools Students in Jatinangor. *Althea Medical Journal*, <https://doi.org/10.15850/amj.v3n2.783>
- Bavil, Dina, A., Dolatian, Mahrokh., Mahmoodi, Zohreh., Baghban, Alireza, A. 2016. Comparison of lifestyles young women with and without primary dysmenorrhea. *Electronic Journal Physician*. 8 (3):2107-14.
- Badan Pusat Statistik. 2010. *Penduduk menurut kelompok umur & jenis kelamin 2010*. Style sheet: <http://www.bps.go.id/aboutus.php?sp=0>. Diakses pada 2 December 2011.
- Dube, R., Zaidi, H., & Khan, S. S. (2024). Knowledge, attitude, and practice of menstrual hygiene at a medical and health sciences university. *Journal of Advanced Pharmacy Education and Research*, 14(1), 63–72. <https://doi.org/10.51847/LiB0rTleE4>
- Eny Kusmiran, 2012. *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Salemba Medika, Jakarta.
- Fatima, A., Mumatha, KR. Ambika, B., Rajarathna, K. 2017. Self-medication Praticice in Primary Dysmenorrhea among Medical and Paramedical Students: A Cross – sectional Questionnaire Study. *National Journal of Physiologi, Pharmacy, and Pharmacology*.
- Fehintola, F. O., Fehintola, A. O., Aremu, A. O., Idowu, A., Ogunlaja, O. A., & Ogunlaja, I. P. (2017). Assessment of knowledge, attitude and practice about menstruation and menstrual hygiene among secondary high school girls in Ogbomoso, Oyo state, Nigeria. *Int J Reprod Contracept Obstet Gynecol*, 6(5), 1726–1732. <http://dx.doi.org/10.18203/2320-1770.ijrcog20171932>
- Ganong, Kim E. Barrett, Susan M. Barman. 2015. *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran (Edisi 24)*. Scott Boitano:Heddwen L. Brooks.
- L. Anggraeni, N. Fauziah, and I. Gustina, “IMPACT OF STRESS LEVELS ON THE MENSTRUAL CYCLE IN FINAL-LEVEL STUDENTS AT BINAWAN UNIVERSITY”, *JURNAL EDUCATION AND DEVELOPMENT*, vol. 10, no. 2, pp. 629-633, May 2022.
- Lorita, S., Trisnamiati, A., Murti, Y. A., Salamah, U., Sa’adah, N., Suprihatin, Saribanon, N., & Sinaga, E. (2017). *Manajemen Kesehatan Menstruasi*.
- Manuaba, 2009. *Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita Edisi 2*. EGC, Jakarta.

- Marni Sommer, Bethani A. Caruso, Murat Calderon, Teresa Calderon, Sue Cavill, Theresa Mahon, Penelope A. Phillips Howard, 2016. *A Time for Global Action: Addressing Girls' Menstrual Hygiene*
- Novita, R. (2018). Correlation between Nutritional Status and Menstrual Disorders of Female. *Amerta Nutrition*, 2(2), 172–181. https://doi.org/10.20473/amnt.v2.i2.2018.172_181.
- Nurfadilahal(2022Menstruasi,<https://ejournal.unair.ac.id/IMHSJ/article/download/29009/17239> diakses (14 desember 2022)
- Pertiwi, M. M. (2019). pengetahuan sikap dan praktik tentang menstruasi pada mahasiswa kebidanan di surabaya (skripsi, universitas airangga). universitas airangga repository <https://repository.unair.ac.id/94649/>
- Rohan, H. H. (2017). Buku Ajar Kesehatan Reproduksi. Jakarata : Nuha Medika.<http://scholar.unand.ac.id/67973/6/manuscript%20rani.pdf>.
- Rustam Erlinna. 2014. Gambaran Pengetahuan Remaja Puteri Terhadap Nyeri Haid (Dismenore) dan Cara Penanggulangannya. *Jurnal kesehatan Andalas*. 2014. <http://jurnal.fk.unand.ac.id>
- Sibaragiang, E., E. Juliane Rismalinda dan Siri Nurzannah. 2010. *Metodologi Penelitian untuk Mahasiswi Diploma Kesehatan*. Jakarta: Trans Info Media.
- Solomon, E.P., Berg L.R., dan Martin D.W. 2018. *Biology*. 6th ed, USA: Brooks/Cole-Thomson
- Syarifudin, dkk. 2011. *Himpunan Penyuluhan kesehatan pada remaja, Keluarga, Lansia, & Masyarakat*. Jakarta: Trans Info Media.
- Verawaty, S. N., & Rahayu, L. (2012). *Merawat & Menjaga Kesehatan Seksual Bandung*: Drafindo Media Pratama.
- Wulandari, W. ., Rahayu, A. S. ., & Sari, A. A. (2023). FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN PERSONAL HYGIENE. : *JURNAL MASYARAKAT*, 7(3)16467–16474.<https://doi.org/10.31004/prepotif.v7i3.20681>
- WHO, 2022. *A Guide To Developing Knowledge, Attitude and Practice Surveys* [WWW Document]. URL
- Wong dan Baker, dalam Potter dan Perry, 2016. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan*. Edisi 4. Jakarta : Penebit Buku Kedokteran EGC.
- Wiknjosastro, Hanifa. 2019. *Ilmu Kandungan*. Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawiroharjo: Jakarta.
- Fehintola, F. O., et al. (2022). *Assessment of knowledge, attitude and practice about menstruation and menstrual hygiene among secondary high school girls in Nigeria*.
- Dube, R., et al. (2024). *Knowledge, attitude, and practice of menstrual hygiene at a medical and health sciences university*.
- Sommer, M., et al. (2019). *A Time for Global Action: Addressing Girls' Menstrual Hygiene*.

