
Faktor Perilaku Mahasiswi Dalam Penggunaan Dan Pengelolaan Pembalut Berdasarkan PHBS**Alyanda Sahira Mardika^{1*}, Wahyudin Rajab², Safrudin³**

Program Studi Promosi Kesehatan Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Jakarta III

mardikaalyanda@gmail.com**ABSTRAK**

Latar belakang Perilaku penggunaan dan pengelolaan pembalut wanita termasuk dalam aspek personal hygiene yang berhubungan dengan usaha individu untuk menjaga kebersihan area organ intim selama masa menstruasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku mahasiswi dalam penggunaan dan pengelolaan pembalut wanita berdasarkan konsep Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di STMKG Tangerang dalam perspektif promosi kesehatan. Penelitian ini menggunakan **metode** kuantitatif dengan desain survei analitik dan pendekatan cross sectional. Jumlah responden sebanyak 118 mahasiswi berusia 16–25 tahun yang dipilih melalui teknik stratified sampling berdasarkan program studi. Data yang dikumpulkan menggunakan kuesioner dan dianalisis menggunakan uji Chi-square. **Hasil** penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara kebersihan diri, kebersihan lingkungan, ketersediaan sarana prasarana, dan dukungan orang tua dengan perilaku penggunaan dan pengelolaan pembalut wanita (nilai p-value < 0,05). **Kesimpulan** dari penelitian ini adalah bahwa perilaku mahasiswi dalam menjaga kebersihan selama menstruasi dipengaruhi oleh beberapa faktor yang dapat ditingkatkan melalui edukasi dan promosi kesehatan secara berkelanjutan.

Kata kunci: Perilaku Penggunaan dan Pengelolaan Pembalut Wanita, Kebersihan Diri, Kebersihan Lingkungan, Sarana Prasarana dan Dukungan Orang Tua.

ABSTRACT

Background the behavior of using and managing sanitary pads is a part of personal hygiene that relates to an individual's efforts to maintain cleanliness of the genital area during menstruation. This study aims to identify the factors that are associated with female students' behavior in the use and management of sanitary pads based on the Clean and Healthy Behavior (PHBS) concept at STMKG Tangerang from a health promotion perspective. **Methods** this research uses a quantitative method with an analytical survey design and a cross-sectional approach. A total of 118 female students aged 16–25 years were selected using stratified sampling based on study programs. Data was collected using a questionnaire and analyzed using Chi-square testing. **Results** show a significant relationship between personal hygiene, environmental cleanliness, availability of facilities, and parental support with the behavior of using and managing sanitary pads (p-value < 0.05). The **conclusion** of this study is that female students' behavior in maintaining menstrual hygiene is associated with several factors that can be improved through continuous education and health promotion.

Keywords: Sanitary Pad Use and Management Behavior, Personal Hygiene, Environmental Cleanliness, Facilities, and Parental Support.

PENDAHULUAN

Menstruasi merupakan proses biologis alami yang dialami oleh perempuan usia subur. Untuk menjaga kebersihan selama menstruasi, perempuan membutuhkan produk sanitasi seperti pembalut. Namun, penggunaan pembalut sekali pakai yang tidak diiringi dengan pengelolaan limbah yang baik dapat menimbulkan dampak negatif bagi kesehatan dan lingkungan.¹ Pembalut wanita sekali pakai menjadi produk yang paling umum digunakan karena praktis dan mudah diperoleh. Namun, di balik kemudahan tersebut, Pembalut sekali pakai umumnya mengandung bahan-bahan yang sulit terurai seperti plastik dan super absorbent polymer (SAP), yang dapat mencemari tanah dan air serta menimbulkan senyawa berbahaya jika dibakar seperti dioksin yang bersifat karsinogenik.²

Menurut data dari World Health Organization (WHO), volume sampah yang dihasilkan oleh kota-kota besar di dunia mencapai 1,3 miliar ton per tahun dan diperkirakan akan meningkat menjadi 2,2 miliar ton pada tahun 2025.³ Di Jakarta, limbah pembalut mencapai 42 ribu ton per bulan.⁴ Jumlah limbah pembalut dari perempuan usia subur di Indonesia diperkirakan mencapai lebih dari 1,4 miliar lembar per bulan, yang sebagian besar dibuang sembarangan tanpa dikelola dengan benar.⁵ Penumpukan limbah ini berisiko mencemari air dan tanah, serta dapat mengganggu ekosistem jika masuk ke aliran sungai atau laut.⁶

Selain isu lingkungan, perilaku kebersihan menstruasi yang buruk juga berdampak langsung terhadap kesehatan perempuan. Penggunaan pembalut dalam waktu lama, kurangnya penggantian pembalut secara rutin, dan kebersihan area genital yang tidak dijaga dapat menyebabkan infeksi saluran reproduksi, iritasi kulit, bahkan infeksi saluran kemih.⁷

Penggunaan dan pengelolaan pembalut wanita merupakan bagian dari implementasi

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), yaitu suatu upaya sadar individu dan kelompok untuk meningkatkan kualitas kesehatan melalui perilaku sehari-hari, termasuk manajemen kebersihan menstruasi (MKM). PHBS di institusi pendidikan mencakup kebiasaan mencuci tangan, menggunakan toilet bersih, membuang sampah pada tempatnya, dan menjaga sanitasi lingkungan.⁸ Namun, studi sebelumnya menunjukkan masih rendahnya praktik MKM yang benar, terutama dalam hal membuang limbah pembalut dan kebersihan selama menstruasi.⁹

Namun demikian, masih banyak perempuan, termasuk di lingkungan institusi pendidikan tinggi, yang belum sepenuhnya menerapkan perilaku kebersihan menstruasi dan pengelolaan pembalut sesuai prinsip PHBS. Hal ini menunjukkan pentingnya kajian lebih lanjut terhadap faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku penggunaan dan pengelolaan pembalut wanita, khususnya pada kelompok remaja atau mahasiswa, sebagai langkah awal dalam promosi kesehatan yang lebih efektif dan berkelanjutan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain survei analitik dan pendekatan (*cross-sectional*). Penelitian ini dilakukan di Sekolah Tinggi Meteorologi Klimatologi dan Geofisika Tangerang pada tanggal 16 sampai 18 April tahun 2025. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh mahasiswa yang aktif berkuliah di STMKG Tangerang yang berjumlah 199 mahasiswa. Sampel penelitian ini berjumlah 118 yang dipilih menggunakan teknik pengambilan sampel dengan *stratified sampling*. Instrumen penelitian berupa kuesioner yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Kuesioner meliputi lima aspek utama yaitu: perilaku penggunaan dan pengelolaan pembalut, kebersihan diri, kebersihan lingkungan, sarana prasarana, dan dukungan orang tua.

HASIL PENELITIAN

1. Hasil Analisis Univariat

Hasil analisis univariat disajikan dalam bentuk gambar distribusi frekuensi dan persentase untuk masing-masing aspek berdasarkan data yang telah diteliti. Aspek-aspek yang dianalisis meliputi variabel dependen, yaitu Perilaku Penggunaan dan Pengelolaan Pembalut Wanita, serta variabel independen yang terdiri dari kebersihan diri, kebersihan lingkungan, ketersediaan sarana dan prasarana, serta dukungan dari orang tua.

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Perilaku Penggunaan dan Pengelolaan Pembalut Wanita, Kebersihan Diri, Kebersihan Lingkungan, Sarana Prasarana, dan Dukungan Orang Tua.

Variabel	N = 118	%
Perilaku Penggunaan dan Pengelolaan Pembalut Wanita:		
• Tidak Sesuai Kesehatan	45	38,1
• Sesuai Kesehatan	73	61,9
Kebersihan Diri		
• Tidak Memenuhi	34	28,8
• Memenuhi	84	71,2
Kebersihan Lingkungan		
• Tidak Memenuhi	35	29,7
• Memenuhi	83	70,3
Sarana Prasarana		
• Tidak Memadai	53	44,9
• Memadai	65	55,1
Dukungan orang		
• Tidak Mendapatkan	41	34,7
• Mendapatkan	77	65,3

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas 73 responden (61,9%) telah memiliki perilaku penggunaan dan pengelolaan pembalut yang sesuai dengan standar kesehatan, mencerminkan kesadaran terhadap pentingnya manajemen kebersihan menstruasi. Namun, masih terdapat 45 responden (38,1%) responden yang belum menerapkan praktik kebersihan secara tepat, sehingga berpotensi mengalami gangguan kesehatan reproduksi.

Selanjutnya pada aspek kebersihan diri data menunjukkan bahwa 84 responden (71,2%) yang memenuhi kebersihan diri dengan baik selama menstruasi. Sedangkan 34 Responden (28,8%) tidak memenuhi kebersihan diri. Dari

sisi kebersihan lingkungan didapatkan Sebagian besar 83 responden (70,3%) menyatakan bahwa memenuhi kebersihan lingkungan. sedangkan, masih ada 35 responden (29,7%) yang merasa kebersihan lingkungan yang tidak memenuhi.

Dalam hal sarana prasarana sebanyak 65 responden (55,1%) menyatakan fasilitas kamar mandi sudah memadai. Namun, 53 responden (44,9%) merasa sarana prasarana tidak memadai. Sementara itu, dukungan orang tua sebagian besar 77 responden (65,3%) mendapat dukungan orang tua selama menstruasi. Sedangkan, 41 responden (34,7%) masih kurang mendapatkan dukungan orang tua.

2. Hasil Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan antara variabel dependen (Perilaku Penggunaan dan Pengelolaan Pembalut Wanita) dengan independen yang terdiri dari kebersihan diri, kebersihan lingkungan, sarana prasarana dan dukungan orang tua. Uji statistic yang digunakan yaitu berupa Uji Chi-square atau kaid kuadrat untuk melihat hubungan atau korelasi terhadap dua variabel yang diuji.

Tabel 2 Hasil Analisis Bivariat Hubungan Perilaku Penggunaan dan Pengelolaan Pembalut Wanita, Kebersihan Diri, Kebersihan Lingkungan, Sarana Prasarana, dan Dukungan Orang Tua.

Variabel	Tidak Sesuai Kesehatan		Sesuai Kesehatan		P Value	OR (Odd Ratio n)	CI (95%)	
	N= 45	%	N= 73	%			Low	Upper
Kebersihan Diri:								
Tidak Memenuhi	20	13,0	14	21,0	0,006	3.371	1.147	7.715
Memenuhi	25	32,0	59	52,0				
Kebersihan Lingkungan:								
Tidak Memenuhi	20	13,3	15	21,7	0,011	3.093	1.366	7.005
Memenuhi	25	31,7	58	51,3				
Sarana Prasarana:								
Tidak Memadai	28	20,2	25	32,8	0,005	3.162	1.460	6.847
Memadai	17	24,8	48	40,2				
Dukungan Orang Tua:								
Tidak Mendapat	26	15,6	15	25,4	0,000	5.291	2.331	12.013
Mendapatkan	19	29,4	58	47,6				

Berdasarkan hasil analisis bivariat, ditemukan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara kebersihan diri, kebersihan lingkungan, sarana prasarana, dan dukungan orang tua dengan perilaku penggunaan dan pengelolaan pembalut wanita. Responden yang tidak memenuhi kebersihan diri memiliki peluang 3,37 kali lebih besar untuk berperilaku tidak sesuai kesehatan dibandingkan yang menjaga kebersihan diri dengan p value 0,006 (CI 95% = 1,147–7,715). Demikian pula, responden yang tidak memenuhi kebersihan lingkungan memiliki kemungkinan 3,09 kali lebih besar untuk berperilaku tidak sesuai kesehatan dibandingkan yang memiliki kondisi lingkungan yang memenuhi dengan p value 0,011 (CI 95% = 1,366–7,005).

Selain itu, responden yang tidak merasakan sarana prasarana yang memadai juga berisiko 3,16 kali lebih besar untuk menunjukkan perilaku tidak sesuai kesehatan dibandingkan yang merasakan sarana prasarana memadai dengan p value 0,005 (CI 95% = 1,460–6,847). Dukungan orang tua menjadi faktor yang paling kuat, di mana responden yang tidak mendapatkan dukungan orang tua memiliki peluang 5,29 kali lebih besar untuk berperilaku tidak sesuai kesehatan dibandingkan yang mendapatkan dukungan dari orang tua dengan p value 0,000 (CI 95% = 2,331–12,013). Dengan demikian, keempat variabel tersebut memiliki hubungan yang bermakna terhadap perilaku penggunaan dan pengelolaan pembalut wanita sesuai dengan prinsip kesehatan.

PEMBAHASAN

1. Kebersihan Diri

Hasil penyajian data dari penelitian ini, menunjukkan adanya hubungan bermakna antara kebersihan diri dengan perilaku penggunaan dan pengelolaan pembalut wanita berdasarkan konsep Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Dari 73 responden yang berperilaku sesuai kesehatan, sebanyak 59 responden (52,0%) memiliki kebersihan diri yang memenuhi, sedangkan hanya 14 responden

(21,0%) yang kebersihan dirinya tidak memenuhi. Sebaliknya, dari 45 responden yang berperilaku tidak sesuai kesehatan, sebagian besar yaitu 20 responden (13,0%) memiliki kebersihan diri yang tidak memenuhi, dan sisanya 25 responden (32,0%) memiliki kebersihan diri yang memenuhi. Hasil uji chi-square memperlihatkan nilai p value = 0,006 ($p < 0,05$), menandakan hubungan yang bermakna. Mahasiswa dengan kebersihan diri yang tidak memenuhi berisiko 3,37 kali lebih besar memiliki perilaku tidak sehat dalam penggunaan dan pengelolaan pembalut (CI 95%: 1,147–7,715).

Kebersihan diri yang baik selama menstruasi berperan penting dalam mencegah infeksi dan menjaga kesehatan reproduksi. Sebagian besar responden memilih produk pembersih dengan pH seimbang yang sesuai untuk area genital, namun sekitar 12,7% masih belum memahami pentingnya pemilihan sabun yang tepat. Hal ini menunjukkan perlunya edukasi lebih lanjut mengenai personal hygiene yang tepat.

Selain itu, kebiasaan mencuci pembalut sebelum dibuang masih banyak dilakukan, padahal secara medis hal ini tidak dianjurkan karena meningkatkan risiko infeksi dan kontaminasi. Sebagian kecil sudah membuang pembalut sesuai anjuran dengan membungkusnya rapat sebelum dibuang ke tempat sampah tertutup. Perbedaan ini mengindikasikan gap dalam praktik yang perlu diatasi dengan penyuluhan yang lebih intensif mengenai pengelolaan limbah menstruasi.

Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Putri Mayang yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan mahasiswa dengan personal hygiene saat menstruasi, dengan nilai p value = 0,004 ($p < 0,05$), pada mahasiswa Prodi D-III Keperawatan Al-Ma'arif Baturaja Tahun 2023.¹⁰ Hasil juga serupa diperoleh dalam penelitian Hotnida Marintan, yang menyebutkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan remaja

mengenai menstruasi terhadap personal hygiene pada saat menstruasi di lingkungan III kelurahan silandit kecamatan padang sidimpunan selatan tahun 2022 dengan nilai (p value = 0.004).¹¹

Dalam konteks promosi kesehatan, menjaga personal hygiene saat menstruasi sangat penting untuk mencegah infeksi seperti keputihan, infeksi saluran kemih, dan radang panggul. Kondisi vagina yang lembap merupakan lingkungan yang mendukung pertumbuhan mikroorganisme, sehingga kebersihan area genital harus dijaga dengan benar.¹²

Penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswi dengan pengetahuan baik cenderung memiliki perilaku yang tepat dalam penggunaan dan pengelolaan pembalut, seperti mengganti pembalut secara rutin dan membuangnya dengan cara yang higienis. Namun, masih ditemukan perilaku keliru seperti mencuci pembalut sebelum dibuang, sehingga edukasi yang lebih komprehensif dan berkelanjutan diperlukan untuk memperbaiki praktik tersebut. Upaya edukatif ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran, membentuk perilaku hidup bersih dan sehat, serta berdampak positif pada kesehatan reproduksi mahasiswi dan kualitas hidup secara umum.

2. Kebersihan Lingkungan

Lingkungan sekitar kita sangat memengaruhi cara kita menjaga kebersihan, terutama saat menstruasi. Analisis bivariat pada penelitian ini mengungkapkan bahwa Dari 73 responden dengan perilaku yang sesuai kesehatan, mayoritas 58 responden (51,3%) berasal dari lingkungan yang memenuhi kebersihan, sedangkan hanya 15 responden (21,7%) berasal dari lingkungan yang tidak memenuhi kebersihan. Sementara itu, dari 45 responden dengan perilaku tidak sesuai kesehatan, sebanyak 20 responden (13,3%) tinggal di lingkungan yang tidak memenuhi kebersihan, dan 25 responden (31,7%) tinggal di lingkungan yang memenuhi kebersihan. Hasil uji chi-square memperlihatkan nilai p value =

0,011 ($p < 0,05$), menandakan hubungan yang bermakna. Mahasiswi yang tinggal di lingkungan dengan tidak memenuhi syarat kebersihan lingkungan memiliki resiko 3,09 kali lebih tinggi untuk mengalami kondisi tidak susai kesehatan dalam penggunaan dan pengelolaan pembalut (CI 95%:1,366–7.005).

Temuan ini sejalan dengan penjelasan penelitian Sutarni bahwa terdapat hubungan yang bermakna dengan kebersihan lingkungan rumah terhadap perilaku menjaga kebersihan alat reproduksi pada remaja putri saat menstruasi (p value = 0,002).¹³ Lingkungan yang terjaga kebersihannya menyediakan berbagai fasilitas yang menunjang penerapan kebiasaan higienis selama masa menstruasi.¹³

Namun, penting dicermati bahwa kondisi lingkungan saja tidak cukup. Studi Netty Herawaty menunjukkan bahwa 70% remaja putri dalam penelitiannya memiliki tingkat pengetahuan yang rendah mengenai manajemen kebersihan menstruasi. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun lingkungan bersih mendukung, keterbatasan pengetahuan tetap menjadi hambatan dalam penerapan perilaku sehat.¹⁴

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kebersihan lingkungan berpengaruh terhadap perilaku penggunaan dan pengelolaan pembalut wanita. Namun, peran pengetahuan tetap krusial sebagai faktor pendukung utama dalam membentuk perilaku higienis yang berkelanjutan.

3. Sarana Prasarana

Sarana dan prasarana yang memadai bukan hanya soal infrastruktur fisik, tetapi juga cerminan kepedulian terhadap kesehatan menstruasi perempuan. Hasil analisis bivariat dalam penelitian ini menunjukkan bahwa ketersediaan fasilitas yang mendukung, seperti tempat sampah tertutup di kamar mandi, sangat berkorelasi dengan perilaku penggunaan dan pengelolaan pembalut yang sehat. Dari 73 responden dengan perilaku sehat, mayoritas 48 responden (40,2%) tinggal di lingkungan dengan sarana prasarana yang memadai,

sementara hanya 25 responden (32,8%) berasal dari lingkungan yang tidak memadai. Sebaliknya, dari 45 responden yang berperilaku kurang sehat, sebagian besar 28 responden (20,2%) berasal dari lingkungan dengan sarana prasarana yang tidak memadai. Sementara itu, hanya 17 orang (24,8%) berasal dari lingkungan dengan sarana prasarana tidak memadai.

Hasil uji chi-square memperkuat temuan ini, dengan p value = 0,005 ($p < 0,05$), menunjukkan adanya hubungan bermakna antara ketersediaan sarana prasarana dan perilaku penggunaan pembalut. Mahasiswa yang tidak mendapatkan sarana prasarana yang memadai memiliki resiko 3,16 kali lebih tinggi untuk mengalami kondisi tidak sesuai kesehatan dalam penggunaan dan pengelolaan pembalut dibandingkan dengan mahasiswa yang mendapatkan sarana prasarana yang memadai (CI 95%: 1,460–6,847).

Temuan ini mengindikasikan bahwa kualitas sarana tidak hanya dilihat dari keberadaannya, tetapi juga dari kelayakan dan kenyamanannya. Meskipun sebagian besar responden menyatakan adanya tempat sampah di kamar mandi, hampir separuh dari mereka menilai sarana prasarana tersebut tidak optimal dalam hal jumlah, kebersihan, dan kelengkapan. Sarana prasarana yang tidak memadai dapat menurunkan keinginan untuk menjaga kebersihan secara konsisten, yang akhirnya berdampak pada perilaku personal hygiene saat menstruasi.

Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Irfiah, yang juga menemukan adanya hubungan yang bermakna antara sarana prasarana dengan perilaku personal hygiene selama masa haid dengan nilai (p value: $p=0,041$).¹⁵ Namun, temuan ini tidak sejalan dengan hasil penelitian Dea Amanda, yang menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara sarana dan prasarana dengan perilaku menstrual hygiene (p value = 0,150).¹⁶ Perbedaan ini dapat disebabkan oleh latar tempat dan karakteristik responden yang berbeda. Dea melakukan penelitian di

lingkungan pondok pesantren dengan kontrol aktivitas dan akses fasilitas yang lebih ketat, sedangkan penelitian ini dilakukan di perguruan tinggi yang lebih terbuka dan mendorong kemandirian mahasiswa.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa ketersediaan sarana prasarana yang layak memang berkorelasi dengan perilaku penggunaan dan pengelolaan pembalut wanita. Namun efektivitasnya tetap bergantung pada kualitas fasilitas dan kesadaran individu dalam memanfaatkannya secara optimal.

4. Dukungan Orang Tua

Dukungan orang tua terbukti memiliki pengaruh yang bermakna terhadap perilaku penggunaan dan pengelolaan pembalut yang sehat pada mahasiswa. Temuan ini menyoroti betapa pentingnya peran keluarga, terutama orang tua, dalam membentuk kebiasaan positif remaja putri terkait kesehatan reproduksi, khususnya selama masa menstruasi. Dari 73 responden yang memiliki perilaku yang sesuai kesehatan, sebagian besar yaitu 58 orang (47,6%) mendapat dukungan dari orang tua. Sementara itu, hanya 15 orang (25,4%) dari yang tidak mendapat dukungan orang tua. Sebaliknya, dari 45 responden yang belum berperilaku sehat, 26 orang (15,6%) berasal dari keluarga tanpa dukungan, sedangkan 19 orang (29,4%) justru berasal dari keluarga yang memberikan dukungan.

Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan yang sangat bermakna secara statistik, dengan nilai p sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Mahasiswa yang tidak mendapatkan dukungan dari orang tua memiliki resiko 5,3 kali lebih besar untuk memiliki kondisi tidak sesuai kesehatan dalam penggunaan dan pengelolaan pembalut dari pada mahasiswa yang mendapatkan dukungan orang tua (CI 95%: 2,331–12,013).

Dukungan orang tua dalam hal ini mencakup perhatian langsung dan komunikasi terbuka seputar kesehatan reproduksi anak. Mayoritas mahasiswa menyatakan bahwa orang

tua mereka, terutama ibu, aktif menanyakan kondisi saat menstruasi seperti keputihan, rasa gatal, atau bau tidak sedap, serta rutin mengingatkan pentingnya menjaga kebersihan areaewanitaan. Pola komunikasi ini menciptakan lingkungan yang mendukung perilaku higienis. Namun, sebagian responden juga mengaku tidak pernah menerima perhatian serupa. Minimnya komunikasi dalam keluarga seringkali dipengaruhi oleh anggapan bahwa menstruasi adalah topik yang tabu, kurangnya pengetahuan orang tua, serta keberadaan mitos atau stigma yang masih kuat di masyarakat.

Hasil ini sejalan dengan temuan dari penelitian Atma Deviliawati, di mana hasil uji statistik chi-square menunjukkan *p value* sebesar 0,014 ($p < 0,05$), yang juga mengindikasikan adanya hubungan yang bermakna antara dukungan keluarga dengan perilaku menstrual hygiene.⁷ Namun demikian, hasil berbeda ditemukan dalam penelitian Dinda Suci, yang menyatakan tidak ada hubungan antara dukungan orang tua dengan perilaku personal hygiene remaja saat menstruasi (*p value* = 0.454).¹⁷ Perbedaan hasil ini bisa dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti karakteristik responden, lingkungan, atau pendekatan penelitian yang digunakan.

Menstruasi merupakan fenomena biologis yang normal, tetapi masih banyak orang tua yang merasa canggung atau tidak siap membahasnya secara terbuka dengan anak. Ketidaktahuan anak terhadap perubahan yang terjadi dalam tubuhnya, termasuk tentang manajemen kebersihan menstruasi, dapat menimbulkan kecemasan dan ketidaksiapan dalam merespons kondisi tersebut. Dalam konteks ini, orang tua, khususnya ibu, berperan penting sebagai sumber informasi pertama dan panutan dalam memberikan edukasi yang benar.

Dukungan orang tua secara emosional, informatif, dan instrumental sesuai dengan teori dukungan sosial, yang menyatakan bahwa keterlibatan keluarga dapat membentuk perilaku kesehatan individu.¹⁸ Melalui dukungan yang konsisten, orang tua tidak hanya menumbuhkan kesadaran akan pentingnya menjaga kebersihan diri saat menstruasi, tetapi juga meningkatkan kepercayaan diri anak untuk bertanggung jawab atas kesehatan reproduksinya. Oleh karena itu, peningkatan komunikasi dan edukasi dalam

keluarga menjadi kunci dalam membangun generasi perempuan yang lebih sehat dan sadar akan pentingnya personal hygiene.

KESIMPULAN

Terdapat hubungan bermakna antara kebersihan diri, kebersihan lingkungan, sarana prasarana yang memadai, serta dukungan orang tua dengan perilaku penggunaan dan pengelolaan pembalut wanita berdasarkan konsep PHBS. Penyediaan sarana yang layak dan lingkungan bersih sangat mendukung terbentuknya perilaku higienis selama menstruasi. Peran edukasi melalui promosi kesehatan dan dukungan keluarga sangat penting untuk meningkatkan kesadaran dan perilaku sehat mahasiswi demi menjaga kesehatan reproduksi dan kualitas hidup.

DAFTAR PUSTAKA

1. Ayuningsih f, fithria f, liaran rd. perilaku dalam penanganan sampah pembalut sekali pakai pada mahasiswa fakultas kesehatan masyarakat universitas halu oleo. *j kesehat lingkung univ halu oleo*. 2022;3(2):51–9.
2. jatengprov. sampah diapers dan pembalut wanita pun bisa jadi media tanam [internet]. *jatengprov.go.id*. 2019. available from: <https://jatengprov.go.id/beritaopd/sampah-diapers-dan-pembalut-wanita-pun-bisa-jadi-media-tanam/>
3. faustine vi. upaya pengurangan sampah plastik di laut indonesia berdasarkan konvensi basel 1980 dalam rangka pemenuhan target sustainable development goals ke-1. *belli ac pacis*. 2022;8(2):90.
4. purbaya gf. penanganan limbah pembalut dan popok masih jadi tantangan besar [internet]. *validnews*. 2025. available from: <https://validnews.id/kultura/penanganan-limbah-pembalut-dan-popok-masih-jadi-tantangan-besar>
5. pande aso, anjani nk. pembalut pengelolaan limbah pembalut sekali pakai menjadi media tanam sebagai

- upaya menjaga lingkungan di desa petiga, kec. marga, kab. tabanan, provinsi bali. sarwahita. 2022;19(02):356–63.
6. auliyah fn, nehru vs, hasira n, yanti j, mukminin u, tanam m. media tanam di pondok pesantren puteri ummul. community dev j. 2023;4(6):11375–81.
 7. deviliawati a, sayati d. analisis manajemen perilaku kebersihan diri saat menstruasi di smp puja handayani tahun 2023. j kesehatan tambusai. 2024;5(1):186–99.
 8. tuhuteru s, kawai o, douw l, oni w, willi f, agapa r, et al. peningkatan perilaku hidup bersih dan sehat (phbs) melalui pelatihan penggunaan air bersih dan higiene sanitasi makanan untuk mencegah diare dan stunting di desa mandiro kabupaten bondowoso. j a i j abdimas indones [internet]. 2024;1(2):26–32. available from: <https://dmi-journals.org/jai/article/view/226>
 9. kartika adyani, noveri aisyaroh, anisa n. faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku manajemen kebersihan menstruasi remaja : literature review. media publ promosi kesehat indones. 2022;5(10):1192–8.
 10. mayang sari p, susan amelia w, studi d-iii keperawatan p, al-ma stik, baturaja a. hubungan pengetahuan dengan personal hygiene saat menstruasi pada mahasiswi putri. j aisyiyah med. 2024;9(2):52–9.
 11. irfiah. determinan perilaku remaja putri dalam personal hygiene masa haid. j kesehat. 2014;13(2):140–9.
 12. fitrianti l aulia. hubungan pengetahuan dan sikap dengan perilaku personal hygiene saat menstruasi pada remaja putri di sma n 4 batanghari tahun 2023. universitas jambi. 2023.
 13. sutarni. determinan perilaku menjaga kebersihan alat reproduksi saat menstruasi pada remaja kelas viii di smp Negeri 3 Mlati Kabupaten Sleman Tahun 2023. 2023.
 14. Purba Nh, Fariningsih E, Oktavia Ld, Safitri M. Manajemen Kebersihan Menstruasi (Mkm) Pada Remaja Sebagai Penerapan Perilaku Menjaga Kebersihan Diri Dan Lingkungan. J Masy Mandiri. 2021;5(2):633–41.
 15. Utami, Dwika Sari Zi, Prodi. Analisis Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Di Masjid. J Menara Med. 2024;6(2):354–67.
 16. Amanda D, Ariyanti F. Perilaku Menstrual Hygiene Remaja: Studi Pada Santriwati Di Pondok Pesantren Modern Kota Depok. J Publ Kesehat Masy Indones. 2020;7(2):23–9.
 17. Ramadhani Ds, Astuti Nh. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Personal Higiene Saat Menstruasi Pada Remaja Di Jakarta Barat. Heal Promot Community Engagem J. 2023;1(2):41–7.
 18. Irmaya Aa. Hubungan Dukungan Sosial Keluarga Dengan Kesejahteraan Psikologi Pada Istri Yang Bekerja Di Desa Rantau Panjang Kecamatan Pantai Labu. 2023.