

## HUBUNGAN *SELF EFFICACY* DENGAN *SELF CARE* *MENSTRUASI HYGIENE* PADA REMAJA PUTRI

**Juniva Namlau Nikmah, Kustin\***

Universitas dr. Soebandi, Jember

E - mail : [kustinharsono@gmail.com](mailto:kustinharsono@gmail.com)

### **THE RELATIONSHIP BETWEEN *SELF EFFICACY* AND *SELF CARE* MENSTRUAL HYGIENE IN YOUNG WOMEN**

**Abstract:** *Self care menstrual hygiene must be done, because during menstruation the blood vessels of the uterus are more easily infected. Self efficacy is the perception of oneself regarding how well oneself can function in certain situations. The purpose of this study was to determine the relationship between self efficacy and self care menstrual hygiene of adolescent girls. This study used a quantitative correlational type with an observational approach with a cross sectional correlation research design. The sample in this study were adolescent girls in class VII of SMPN 1 Panji, which amounted to 110 respondents using the cluster random sampling method. Univariate analysis of frequency distribution and percentage, bivariate analysis of statistical tests in this study using the Gamma test. There is a strong relationship between self efficacy and self care menstrual hygiene in adolescent girls with the results of the Gamma test obtained p value (0.000) <  $\alpha$  (0.05) with a value of 1.000. Researchers concluded that the majority of female students in this study had high self-efficacy in self-care menstrual hygiene. It is hoped that the school will carry out activities in the form of counseling about menstrual hygiene every year, during the student orientation period (MOS) in order to demonstrate performance that can influence hygiene management behavior during menstruation.*

**Keywords:** self efficacy, self care, menstrual hygiene

**Abstrak:** *Menjaga kebersihan menstruasi sangat penting karena selama menstruasi, pembuluh darah di rahim lebih rentan terhadap infeksi. Self-efficacy merupakan persepsi seseorang terhadap kemampuannya dalam menghadapi situasi tertentu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara self-efficacy dan perawatan kebersihan menstruasi pada remaja perempuan. Metode yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan observasional dan desain korelasional cross-sectional. Sampel penelitian terdiri dari 110 siswi kelas VII SMPN 1 Panji yang dipilih menggunakan metode cluster random sampling. Analisis univariat dilakukan melalui distribusi frekuensi dan persentase, sedangkan analisis bivariat menggunakan uji statistik Gamma. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang kuat antara self-efficacy dan perawatan kebersihan menstruasi pada remaja perempuan, dengan hasil uji Gamma menunjukkan nilai  $p$  (0,000) <  $\alpha$  (0,05) dan nilai 1,000. Kesimpulan dari penelitian ini adalah mayoritas siswi memiliki self-efficacy yang tinggi dalam menjaga kebersihan menstruasi. Oleh karena itu, diharapkan pihak sekolah dapat menyelenggarakan kegiatan penyuluhan mengenai kebersihan menstruasi setiap tahun, terutama saat Masa Orientasi Siswa (MOS), untuk meningkatkan kesadaran dan perilaku kebersihan selama menstruasi.*

**Kata kunci:** self efficacy, self care, menstruasi hygiene

Copyright © 2025 by authors. This is an open access article under the CC BY-SA

License (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>)



## PENDAHULUAN

Menurut data WHO tahun 2010, angka kejadian infeksi saluran kemih (ISK) tertinggi di dunia terjadi pada remaja (35%-42%) dan dewasa muda (27%-33%). Selain itu, prevalensi *candidiasis* mencapai 25%-50%, *bacterial vaginosis* sebesar 20%-40%, dan *trichomoniasis* berkisar antara 5%-15%. Kondisi iklim panas dan lembab di Indonesia meningkatkan risiko ISK pada wanita. Data statistik di Indonesia tahun 2012 mencatat bahwa dari 43,3 juta remaja putri berusia 10-14 tahun, banyak yang memiliki perilaku kebersihan yang sangat buruk. Hasil Survei Kesehatan Reproduksi Remaja Indonesia (SKKRI) juga menunjukkan bahwa secara nasional, hanya 21,6% remaja yang menerapkan perilaku kebersihan yang baik. Sementara itu, menurut Survei Demografi Kesehatan Indonesia, perilaku remaja putri dalam menjaga kebersihan Ketika menstruasi masih buruk, mencapai 69,3% (Rohidah & Nurmala, 2019). Perawatan reproduksi termasuk personal *hygiene* bagian genetalia yang membersihkan area reproduksi. Namun, ada beberapa kondisi tubuh yang memerlukan perawatan reproduksi yang lebih spesifik, seperti yang dialami perempuan ketika menstruasi. Merawat kebersihan reproduksi selama menstruasi penting dijalankan, sebab pembuluh darah Rahim lebih rentan terinfeksi ketika menstruasi (Hamidah et al., 2022).

Studi pendahuluan yang dijalankan peneliti pada tanggal 09 November 2023 di SMPN 1 Panji, didapatkan dari 5 remaja putri bahwa empat orang menyatakan merasa cara menjalankan *hygiene* pada saat menstruasi belum benar serta tidak memahami efek samping *hygiene* yang kurang, sementara satu orang lainnya menyatakan sukar menjalankan aktivitas *self care* menstruasi *hygiene*. *Self care* menstruasi *hygiene* amat vital dijalankan, sebab pembuluh darah di dalam rahim rentan terinfeksi. *Self care* yang buruk saat menstruasi menyebabkan kuman dengan mudah masuk serta menyebabkan beragam penyakit pada saluran reproduksi, misalnya infeksi bakteri atau jamur yang dapat mengakibatkan kondisi seperti vaginitis atau keputihan yang abnormal sampai infeksi saluran kemih. Gejala yang timbul meliputi iritasi, gatal, inflamasi serta pruritus vulva (Fatmawati et al., 2021). *Self care* menstruasi *hygiene* diperlukan guna meningkatkan tingkat kesehatan individu, melalui menjaga kebersihan tubuh, memperbaiki kurangnya personal *hygiene*, mencegah penyakit, meningkatkan rasa percaya diri, serta menciptakan estetika. *Self care* menstruasi *hygiene* yang dijalankan sepanjang menstruasi sampai memperoleh kesejahteraan fisik dan psikis, serta meningkatnya derajat kesehatan seseorang (Linda, 2019).

Salah satu faktor yang berperan dalam meningkatkan perawatan diri saat menstruasi adalah *self-efficacy*. *Self-efficacy* merupakan persepsi individu terhadap kemampuannya dalam menghadapi dan berfungsi dengan baik dalam situasi tertentu (Karyati, 2021). Individu dengan *self-efficacy* yang tinggi umumnya bersedia menyelesaikan tugas tertentu, meskipun tugas tersebut tergolong sulit. Mereka tidak melihat tugas selaku ancaman yang harus dihindari. Seseorang

dengan *self efficacy* tinggi cenderung menganggap kegagalan selaku hasil kurangnya upaya yang keras, pengetahuan, serta keterampilan. Dalam menjalankan beragam tugas, orang dengan *self efficacy* tinggi ialah sebagai orang yang menunjukkan kinerja amat baik. Individu yang kurang yakin dengan kemampuannya atau *self efficacy* yang rendah cenderung menghindari tugas-tugas yang rumit sebab tugas tersebut dianggap seperti ancaman bagi mereka. *Self efficacy* yang rendah membuat individu beranggapan bahwa pada dasarnya mereka tidak berkemampuan menyelesaikan tugas di sekitarnya, individu dengan *self efficacy* rendah cenderung merasa putus asa pada situasi yang sulit (Siregar & Putri, 2020). Orang-orang dengan karakteristik ini mempunyai ambisi serta tekad yang minim dalam mencapai tujuan yang mereka tentukan. Saat dihadirkan pada tugas-tugas yang rumit, mereka cenderung terobsesi dengan kelemahan diri mereka sendiri dan gangguan yang dihadapi, serta risiko yang bisa merugikan mereka. Dalam menyelesaikan tugas, individu yang mempunyai *self efficacy* rendah cenderung menjauhi tugas tersebut (Shofiah & Raudatuzzalamah, 2018). Oleh karena itu, pada kesempatan kali ini peneliti tertarik mengetahui hubungan *self efficacy* dengan *self care* menstruasi *hygiene*. Hal ini menjadi daya tarik bagi peneliti sebab remaja putri diharapkan mempunyai tingkat pemahaman serta perilaku yang lebih dibandingkan pada masyarakat awam. Tujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-efficacy* dan perawatan kebersihan menstruasi pada remaja perempuan.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional dengan pendekatan observasional melalui desain penelitian *cross-sectional correlation*. Populasi penelitian terdiri dari 158 siswi kelas VII di SMPN 1 Panji, Kabupaten Situbondo. Sampel penelitian diambil menggunakan rumus Slovin dengan tingkat toleransi kesalahan (*d*) sebesar 5%, sehingga diperoleh 110 responden. Sampel yang digunakan adalah remaja putri yang memenuhi kriteria inklusi, yaitu: 1) Sudah memasuki masa menstruasi., 2) Siswi kelas VII SMPN 1 Panji, 3) Memperoleh izin dari orang tua. Sedangkan kriteria eksklusi mencakup: 1) Remaja putri yang belum mengalami menstruasi, 2) Siswi kelas VIII dan IX SMPN 1 Panji. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan metode cluster random sampling untuk memastikan representasi yang lebih baik dari populasi penelitian.

Variabel *self efficacy* beserta *self care* menerapkan alat ukur kuesioner penelitian yang sudah teruji validitas dengan nilai signifikansi  $<0,05$  dan reabilitas dengan nilai cronbach alpha sebesar 0,88. Pada kuesioner *self efficacy* terdapat 20 pernyataan meliputi 4 indikator : kognitif, motivasi, afektif dan selektif dengan skor rendah (1-27), sedang (28-54), tinggi (55-80) dan kuesioner *self care* terdapat 16 pernyataan meliputi 5 indikator: mandi, keramas, cara membersihkan vagina dengan benar, pemakaian celana dalam dengan benar, dan penggantian pembalut dengan skor rendah (1-20), sedang (21-40), dan tinggi (41-60). Uji statistik pada penelitian ini menerapkan uji Gamma. Penelitian ini dilakukan secara langsung pada tanggal 27 Januari 2024 di SMPN 1 Panji. Penelitian ini telah mendapatkan izin dari tempat penelitian

yaitu kepala sekolah SMPN 1 Panji dengan nomor 421/013/431.301.7.3.33/2024. Penelitian ini sudah dinyatakan “Layak Etik” dengan nomor 3/KEPK/UDS/I/2024.

## HASIL PENELITIAN

Karakteristik responden pada penelitian hubungan *self efficacy* dengan *self care* menstruasi *hygiene* remaja. Tabel 1. karakteristik responden di atas bisa diketahui bahwa dari 110 responden sebanyak 15 orang (13,6%) berusia 12 tahun, 45 orang (40,9%) berusia 13 tahun dan 50 orang (45,5%) berusia 14 tahun. Orang dengan *self efficacy* tinggi sejumlah 80 orang (72,2%), *self efficacy* sedang sejumlah 30 orang (27,3%), sedangkan yang mempunyai *self care* tinggi sejumlah 63 orang (57,3%), *self care* sedang 47 orang (42,7%).

**Tabel 1. Karakteristik Responden**

<b>Karakteristik</b>	<b>N</b>	<b>(%)</b>
<b>Umur</b>		
12 Tahun	15	13,6
13 Tahun	45	40,9
14 Tahun	50	45,5
<b>Total</b>	<b>110</b>	<b>100</b>
<b><i>Self Efficacy</i></b>		
Rendah	0	0
Sedang	30	27,3
Tinggi	80	72,7
<b>Total</b>	<b>110</b>	<b>100</b>
<b><i>Self Care</i></b>		
Rendah	0	0
Sedang	47	42,7
Tinggi	63	57,3
<b>Total</b>	<b>110</b>	<b>100</b>

Sumber: data primer terolah 2024

**Tabel 2. Tabulasi Silang Antara *Self Efficacy* dengan *Self Care* Menstruasi *Hygiene* Remaja Putri**

<i>Self Efficacy</i>	<i>Self care</i>							
	<i>Rendah</i>		<i>Sedang</i>		<i>Tinggi</i>		<i>Total</i>	
	<i>N</i>	<i>%</i>	<i>N</i>	<i>%</i>	<i>N</i>	<i>%</i>	<i>N</i>	<i>%</i>
Rendah	0	0 %	0	0 %	0	0 %	0	0 %
Sedang	0	0 %	30	27 %	0	0 %	30	27 %
Tinggi	0	0 %	17	15,4 %	63	57,2 %	80	73 %
Total	0	0%	47	42,4 %	63	57,2 %	110	100%

Sumber: data primer terolah 2024

Berdasarkan Tabel 2, yang menunjukkan tabulasi silang antara *self-efficacy* dan *self-care* kebersihan menstruasi pada remaja putri, dari 110 responden, tidak ada yang memiliki *self-efficacy* rendah dengan *self-care* rendah (0%). Sebanyak 27% responden memiliki *self-efficacy* sedang dengan *self-care* sedang, sementara 57,2% responden memiliki *self-efficacy* tinggi dengan *self-care* tinggi. Hasil uji Gamma menunjukkan nilai *p* (0,000) <  $\alpha$  (0,05), sehingga  $H_0$  ditolak. Dengan nilai Gamma sebesar 1,000, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang sangat kuat antara *self-efficacy* dan *self-care* kebersihan menstruasi pada remaja putri.

## PEMBAHASAN

Hasil distribusi frekuensi *self efficacy* pada remaja putri di SMPN 1 Panji dengan 110 responden menerangkan bahwa mayoritas remaja putri dengan *self efficacy* tinggi. Penelitian ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan hasil penelitian menerangkan sebagian besar siswi kelas VII mempunyai tingkat *self efficacy* pada kategori yang tinggi yaitu sebesar 56,8% (Karyati, 2021). Perolehan penelitian ini lebih tinggi daripada penelitian yang dilangsungkan oleh penelitian lain yang mana siswi sekolah menengah pertama yang mengalami menstruasi pada waktu dekat mempunyai tingkat *self efficacy* sedang sebesar 73,68% (Dalili, 2019). Diharapkan siswi mampu mempertahankan *self efficacy* atau keyakinan atas keterampilan yang dimiliki guna memperlihatkan performan yang mampu memengaruhi perilaku manajemen kebersihan ketika menstruasi.

Berlandaskan analisis butir kuesioner dari empat domain *self efficacy* diperoleh hasil bahwa domain paling tinggi terletak pada domain selektif. Hasil penelitian ini juga didukung dengan teori bahwa fungsi selektif memengaruhi bagaimana individu memilih aktivitas yang ingin mereka lakukan, namun individu tersebut sudah siap mengejar tantangan serta memilih situasi yang mereka rasa mampu dihadapinya (Dewi, 2017). Berlandaskan hal tersebut remaja putri mampu melakukan aktivitas secara mandiri seperti personal *hygiene* saat menstruasi dan mengelola stress yang timbul serta tindakan untuk menjauhi kecemasan agar berani menghadapi ancaman dan tekanan.

Hasil analisis kuesioner *Self Efficacy* dengan nilai tertinggi ada pada pertanyaan nomor 15 dengan nilai 431 terkait perilaku remaja putri selama menstruasi. Remaja putri kelas VII di SMPN 1 Panji menjalankan menstruasi hygiene dengan baik meliputi mandi 2 kali sehari serta mengganti pembalut sebanyak 3-5 kali sehari. Hasil penelitian ini relevan dengan penelitian sebelumnya yang menerangkan bahwa ada keterkaitan antara tindakan dengan personal *hygiene* ketika menstruasi dengan nilai  $p < 0,05$  ( $p = 0,032$ ), tindakan personal *hygiene* yang tepat kemungkinan besar akan mempengaruhi persepsi seseorang untuk bertindak baik juga, sehingga pada aspek ini lebih meminimalisir kemungkinan munculnya penyakit seperti infeksi saluran reproduksi (ISR) ataupun penyakit reproduksi lainnya (Pemiliana, 2019). Remaja putri yang mempunyai pengetahuan yang positif mengenai menstruasi hygiene akan menyiapkan remaja putri guna menghadapi masa menstruasi. Parameter kesiapan remaja putri biasanya ialah mereka memahami apa yang perlu dilakukan ketika menghadapi menstruasi. Oleh karena itu sikap remaja putri yang paham akan hal menstruasi hygiene tersebut meningkatkan derajat kesehatan yang diperoleh dan diharapkan individu berperilaku *hygiene* ketika mengalami menstruasi.

Hasil distribusi frekuensi *self care* pada remaja putri di SMPN 1 Panji dengan 110 responden menunjukkan bahwa mayoritas remaja putri dengan *self care* tinggi. Dimana didapatkan hasil usia responden sejumlah 95 (86,4%), berusia 13-14 tahun. Hal ini memperlihatkan bahwa remaja putri yang lebih matang secara usia cenderung berkemampuan berpikir logis saat menyikapi sebuah konflik, sebaliknya menurut penelitian lain usia yang amat muda menunjukkan ketidakmampuan remaja putri menerimanya serta peristiwa terjadinya periode menstruasi pertama tersebut membuat jiwa tertekan dan menyebabkan remaja putri menjadi lebih cemas menghadapi peristiwa tersebut (Suarni, 2020). Hasil penelitian ini juga disokong dengan penelitian lain bahwa didapatkan mayoritas remaja berusia 13 tahun memiliki pengetahuan yang baik tentang *self care* menstruasi (Triharini et al., 2022). Penelitian ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang menerangkan hasil bahwa ada kaitan antara usia ( $p$  value 0.000;  $r=0.43$ ) dengan *self care* yang dijalankan ketika mengalami menstruasi<sup>5</sup>. Berlandaskan hal tersebut, bisa dikatakan bahwa individu dengan rentang usia 13-14 tahun memiliki peningkatan kesadaran akan *self care* menstruasi, termasuk pemahaman tentang kesehatan reproduksi dan perawatan pribadi.

Hasil analisis kuesioner juga diperoleh bahwa nilai paling tinggi ada di pertanyaan nomor 10 dengan nilai 324 tentang *self care* remaja putri pada hal membersihkan vagina saat menstruasi. Hasil penelitian ini juga didukung dengan penelitian sebelumnya yang menjelaskan bahwa ada korelasi antara perilaku vulva hygiene dengan kejadian keputihan (Karyati, 2021). Usaha yang

bisa dijalankan guna mencegah keputihan supaya tidak mendatangkan dampak negatif bagi wanita terutama remaja putri, sangat menekankan pentingnya kesadaran akan pentingnya self care terutama *vulva hygiene*. Upaya pencegahan utama pada keputihan ialah menjaga kebersihan diri serta kelembaban vagina.

Berdasarkan analisis dari 5 komponen *self care* didapatkan hasil kuesioner bahwa nilai terendah ada di pertanyaan nomor 6 dengan nilai 164 sehubungan dengan aktivitas keramas selama menstruasi. Hasil penelitian ini juga disokong dengan penelitian lain bahwa masyarakat masih mempercayai salah satu mitos mengenai keramas saat menstruasi akan menyebabkan sakit kepala, tak sedikit pula yang masih menyalukannya pada keluarga yang masih berpegang teguh terhadap mitos yang turun temurun (Rahmawati & Andalas, 2022). Hal ini menerangkan bahwa remaja putri tidak menjalankan keramas dengan rutin saat menstruasi, mereka masih percaya akan budaya yang beredar di masyarakat. Oleh karena itu, remaja putri perlu mempunyai pemahaman tentang menstruasi dan mampu menjalankan menstruasi *hygiene* dengan tepat sepanjang masa menstruasi.

Hasil uji statistik Gamma memperlihatkan bahwa terdapat hubungan *self efficacy* dengan *self care* menstruasi *hygiene* remaja putri di SMPN 1 Panji. Hasil penelitian ini di dapatkan hasil uji *p value*  $0,000 < 0,05$ . Diidentifikasi ada hubungan *self efficacy* dengan *self care* menstruasi *hygiene* remaja putri di SMP 1 Panji. Berdasarkan 4 domain kuesioner *self efficacy* yaitu kognitif, motivasi, afektif, dan selektif. Domain kognitif mempengaruhi perspektif remaja putri saat menstruasi, remaja putri yakin mampu mernghadapi fase menstruasi yang sulit contohnya pada kondisi gatal gatal di area kewanitaan, ketika remaja putri mengahadapi fase yang sulit mereka yakin perilaku *self care* menstruasi seperti melakukan menstruasi *hygiene* 3-5 kali sehari adalah perilaku yang benar untuk menghadapi permasalahan tersebut. Pada domain motivasi, dukungan yang diberikan oleh keluarga atau pengalaman dari orang lain mengenai menstruasi hygiene membantu remaja putri tersebut bersemangat untuk melakukan *self care* saat menstruasi. Domain afektif membuat remaja putri merasakan hal sulit yang menimpa dirinya saat menstruasi merupakan hal yang membuat remaja putri semakin yakin untuk berusaha mencari jalan keluar dan mampu fokus pada setiap kali melakukan menstruasi *hygiene* bahkan ketidak berhasilan orang lain tidak mempengaruhi individu saat menjaga area kewanitaan. Pada domain selektif, perilaku remaja putri saat menstruasi seperti mengkonsumsi vitamin c dan , melakukan olahraga kecil dan mengamati bahan celana dalam yang digunakan saat menstruasi merupakan pemilihan perilaku yang tepat ketika menstruasi berlangsung. Hasil penelitian ini juga disokong dengan penelitian lain yang menerangkan bahwa *self efficacy* yang baik krusial dipunyai agar mampu untuk melakukan self care dengan baik pula (Khunafa'ati, 2023). Seseorang dengan

keyakinan diri yang tinggi cenderung berkebiasaan *self care* yang baik, sehingga mampu mencapai kemandirian saat menjalankan *self care* menstruasi *hygiene* dan tercapainya derajat kesehatan yang baik. *Self efficacy* dapat mempengaruhi remaja putri ketika meningkatkan pemenuhan kebutuhan *self care* individu, dengan keyakinan diri yang kuat umumnya akan mendorong individu tersebut bertindak sesuai dengan keinginan serta menjaga komitmen guna menjalankan perilaku-perilaku tersebut. Pengalaman yang dipetik dari orang-orang di sekitar mereka juga mampu memotivasi individu menjadi lebih kuat serta percaya diri dalam menghadapi masalah ketika melangsungkan manajemen kebersihan.

Hal ini relevan dengan penelitian sebelumnya menyatakan seseorang dengan keyakinan diri yang tinggi cenderung mempunyai perilaku perawatan diri yang baik, sehingga mampu menggapai kemandirian saat menjalankan *self care* dan tercapainya derajat kesehatan yang baik (Astuti et al., 2020). Peneliti berpendapat remaja putri yang masih melakukan *self care* yang buruk dalam masa menstruasi sehingga diperlukan *self efficacy*, *self efficacy* yang tinggi akan mendorong seseorang guna mengembangkan minat intrinsik serta ketertarikan saat melaksanakan aktivitas *self care*.

Hasil penelitian ini juga disokong dengan teori lain menyebutkan bahwa peran orangtua amat krusial ketika mendidik anaknya, khususnya pada hal perilaku *self care* semasa menstruasi (Hamidah et al., 2022). Hal ini relevan dengan penelitian sebelumnya menyatakan bahwa banyak responden yang mempunyai pemahaman layak dipengaruhi oleh beragam faktor, khususnya pengaruh peranan ibu serta akses informasi oleh remaja putri. Orang tua dengan latar belakang pendidikan yang baik mampu menyediakan informasi mengenai menstruasi, termasuk perilaku *self care* (Mulyani, T., Mustikarani, K.I. and Putri, 2023). Peneliti berpendapat bahwa ibu berperan sebagai sumber utama informasi serta dianggap mempunyai hubungan yang lebih dekat dengan anaknya, sehingga memudahkan penyampaikan informasi terkait *self care* yang benar selama menstruasi, remaja putri akan merasa nyaman serta tidak ragu bertanya kepada ibu mereka.

## PENUTUP

Hasil penelitian diperoleh bahwa mayoritas remaja putri yang memiliki *self efficacy* tinggi dengan jumlah 80 (72,7%). Mayoritas remaja putri mempunyai *self care* tinggi dengan jumlah 63 (57,3%). Berdasarkan hasil perhitungan menggunakan uji Gamma diperoleh nilai  $p$   $(0,000) \leq \alpha (0,05)$  maka ini memperlihatkan bahwa nilai  $p$  lebih kecil dari nilai  $\alpha$ , bisa disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara *self efficacy* dengan *self care* menstruasi *hygiene* pada remaja putri di SMPN 1 Panji. Tingkat korelasi antara *self efficacy* dengan *self care* mempunyai hubungan yang amat kuat dengan nilai value 1,000.

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman mengenai pentingnya kebersihan menstruasi. Oleh karena itu, pihak sekolah disarankan untuk mengadakan penyuluhan tentang kebersihan menstruasi setiap tahun, khususnya saat Masa Orientasi Siswa (MOS), guna membentuk perilaku manajemen kebersihan yang lebih baik. Selain itu, sekolah juga diharapkan dapat menyediakan fasilitas yang mendukung praktik kebersihan pribadi yang optimal selama menstruasi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, A. D., Lestari, S. D., & Sekolah, T. (2020). Teknik Self Management untuk mengurangi perilaku terlambat datang di Sekolah. 10(1), 54–68. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v10i1.6304>
- Dalili, A. (2019). Hubungan Antara Efikasi Diri Dan Dukungan Sosial Dengan Stres Akademik Pada Siswa. Untag Surabaya Repository. <https://repository.untag-sby.ac.id/1159/8/JURNAL.pdf>
- Dewi, R. S. (2017). Pengaruh Pelatihan Efikasi Diri Sebagai Pendidik Terhadap Penurunan Burnout Pada Guru Di Sekolah Inklusi. NATURALISTIC : Jurnal Kajian Penelitian Pendidikan Dan Pembelajaran, 1(2), 155–167. <https://doi.org/10.35568/naturalistic.v1i2.15>
- Fatmawati, A., Wahyu Ariyanti, F., & Putri Kurniasari, H. (2021). Faktor Yang Mempengaruhi Self Care Pada Remaja Yang Mengalami Dismenore di Long Ikis – Kalimantan Timur. Jurnal Ilmiah Ners Indonesia, 2(2), 71–79. <https://doi.org/10.22437/jini.v2i2.15548>
- Hamidah, E. N., Realita, F., & Kusumaningsih, M. R. (2022). Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Remaja Putri: Literature Review. Coping: Community of Publishing in Nursing, 10(3), 258. <https://doi.org/10.24843/coping.2022.v10.i03.p04>
- Karyati, A. (2021). Korelasi Antara Perilaku Vulva Hygiene Dengan Kejadian Keputihan Pada Mahasiswa Program Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura Pontianak. Occupational Medicine, 53(4), 130.
- Khunafa'ati. (2023). Hubungan Antara Self Efficacy dengan Self Care Diabetic pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2. Universitas Islam Sultan Agung, 1–61. [https://repository.unissula.ac.id/30182/1/Illu Keperawatan\\_30901900252\\_fullpdf.pdf](https://repository.unissula.ac.id/30182/1/Illu Keperawatan_30901900252_fullpdf.pdf)
- Linda, S. (2019). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Remaja Putri Tentang Personal Hygiene Pada Saat Menstruasi di SMP Negeri 12 Kota Pekanbaru. JOMIS (Journal Of Midwifery Science), 3(2), 68–79.
- Mulyani, T., Mustikarani, K.I. and Putri, D. S. . (2023). The relationship between knowledge and mother's role o young women's attitudes in vulva hygiene care during menstruation at SMP 3 Getasan. Universitas Kusuma Husada Surakarta.
- Pemiliana, P. D. (2019). Perilaku Remaja Putri Dengan Personal Hygiene Saat Menstruasi Di Sma Etidlandia Medan Tahun 2018. Gaster, 17(1), 62. <https://doi.org/10.30787/gaster.v17i1.341>
- Rahmawati, S., & Andalas, E. (2022). Dampak Mitos Menstruasi Terhadap Kehidupan Sosial Masyarakat Kabupaten Probolinggo. Lingua Franca:Jurnal Bahasa, Sastra, Dan Pengajarannya, 6(1), 97. <https://doi.org/10.30651/lf.v6i1.7817>
- Rohidah, S., & Nurmala. (2019). Hubungan tingkat pengetahuan remaja putri terhadap personal hygiene saat menstruasi di SMA Negeri 3 Pekanbaru tahun 2018. Jomis (Journal of Midwifery Science), 3(1), 32–35.

- Shofiah, V., & Raudatussalamah. (2018). Self-efficacy dan self-regulation sebagai unsur penting dalam pendidikan karakter (aplikasi pembelajaran mata kuliah akhlak tasawuf). *Kutubkhanah: Jurnal Penelitian Sosial Keagamaan*, 17(02), 214–229.
- Siregar, I. K., & Putri, S. R. (2020). Hubungan Self-Efficacy dan Stres Akademik Mahasiswa. *Consilium : Berkala Kajian Konseling Dan Ilmu Keagamaan*, 6(2), 91. <https://doi.org/10.37064/consilium.v6i2.6386>
- Suarni, L. (2020). Deskripsi Tingkat Kecemasan Remaja Putri Yang Mengalami Menarch Di Smp Islam Terpadu Kholisaturrahmi Binjai. *JUMANTIK (Jurnal Ilmiah Penelitian Kesehatan)*, 5(1), 46. <https://doi.org/10.30829/jumantik.v5i1.6391>
- Triharini, M., Pratiwi, I. N., Kusumaningrum, T., Pradanie, R., & Novianti, R. S. (2022). What Affects Menstrual Hygiene Behaviour of Full-day School Adolescents? *Malaysian Journal of Medicine and Health Sciences*, 18(Supplement 17), 126–132.