

ANALISIS BUDAYA LOKAL TERKAIT LARANGAN KERAMAS SAAT MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI

Christine Alda Manafe¹, Dewi Kurniati¹, Siti Syamsiah¹

¹Program Studi Sarjana Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Nasional, Jakarta, Indonesia

E-mail: christinealda05@gmail.com

Abstrak

Larangan keramas saat menstruasi merupakan praktik budaya yang masih dipertahankan di Desa Keoen dan berpotensi memengaruhi kebersihan diri serta kesehatan remaja putri. Penelitian ini bertujuan menganalisis keyakinan, pengalaman, peran keluarga dan lingkungan, serta dampak larangan keramas saat menstruasi pada remaja putri. Penelitian menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Sepuluh partisipan dipilih secara purposive, terdiri atas tujuh remaja putri dan tiga ibu, termasuk seorang tokoh masyarakat perempuan. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam semi-terstruktur secara daring, dokumentasi, dan catatan lapangan, kemudian dianalisis dengan model interaktif Miles, Huberman, dan Saldaña melalui reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan dan verifikasi. Keabsahan data dijaga melalui triangulasi sumber, metode, dan waktu, member check, audit trail, serta deskripsi kontekstual. Penelitian menghasilkan empat tema: keyakinan terhadap istilah lokal “darah putih naik”; pengalaman remaja dalam menjalani larangan; dominasi ibu dan keluarga dalam transmisi budaya; serta dampak fisik dan psikologis. Keluhan fisik meliputi rambut lepek dan berminyak, gatal, ketombe, serta luka akibat garukan berulang, sedangkan dampak psikologis berupa takut, khawatir, tidak nyaman, dan merasa terbebani. Larangan tetap dipatuhi karena dipandang sebagai nasihat kesehatan dan norma keluarga. Praktik ini memengaruhi perilaku perawatan diri selama menstruasi. Bidan perlu menerapkan culturally-sensitive care melalui edukasi persuasif, tidak menghakimi, dan melibatkan ibu serta tokoh masyarakat agar kebersihan menstruasi berbasis bukti dapat diterima tanpa merendahkan nilai budaya setempat.

Kata kunci: budaya lokal; larangan keramas; menstruasi; remaja putri; culturally-sensitive care

Abstract

The prohibition of hair washing during menstruation remains a culturally maintained practice in Keoen Village and may affect personal hygiene and adolescent girls' health. This study explored beliefs, lived experiences, family and social roles, and the perceived effects of this prohibition. A qualitative phenomenological design was used. Ten participants were purposively selected: seven adolescent girls and three mothers, including one female community figure. Data were collected through online semi-structured in-depth interviews, documentation, and field notes, and were analyzed using the interactive model of Miles, Huberman, and Saldaña through data condensation, data display, conclusion drawing, and verification. Trustworthiness was supported by source, method, and time triangulation, member checking, an audit trail, and contextual description. Four themes emerged: belief in the local notion of “white blood rising”; adolescents' experiences of observing the prohibition; the dominant role of mothers and families in cultural transmission; and physical and psychological effects. Reported physical complaints included greasy and oily hair, itching, dandruff, and scalp wounds caused by repeated scratching. Psychological effects

included fear, worry, discomfort, and a sense of burden. The prohibition continued because it was understood as health advice and a family norm. This cultural practice influenced menstrual self-care. Midwives should provide culturally sensitive, persuasive, and non-judgmental education involving mothers and community figures so that evidence-based menstrual hygiene can be accepted without devaluing local cultural beliefs.

Keywords: *adolescent girls; culturally sensitive care; hair-washing prohibition; local culture; menstruation*

LATAR BELAKANG

Menstruasi merupakan proses fisiologis normal yang terjadi secara periodik pada perempuan usia reproduktif sebagai bagian dari siklus reproduksi (Guyton & Hall, 2021). Selama menstruasi, perempuan perlu menerapkan Manajemen Kebersihan Menstruasi (MKM), termasuk mandi dan keramas secara teratur (UNICEF, 2019). Namun, praktik kebersihan selama menstruasi sering dipengaruhi oleh nilai budaya dan kepercayaan yang berkembang di masyarakat. Salah satu kepercayaan turun-temurun yang masih ditemukan adalah larangan keramas saat menstruasi yang dapat memengaruhi perilaku remaja putri dalam menjaga kebersihan diri.

Secara global, World Health Organization (WHO) dan UNICEF (2021) melaporkan bahwa di sejumlah negara, sekitar 15% hingga lebih dari 50% perempuan masih mengalami hambatan dalam mengelola kebersihan menstruasi hingga terpaksa absen dari aktivitas sekolah atau kerja akibat keterbatasan akses informasi, sanitasi yang tidak memadai, stigma sosial, serta norma budaya yang membatasi praktik kebersihan diri. Di Indonesia, UNICEF Indonesia (2020) menyebutkan bahwa masih terdapat sekitar 1 dari 5 remaja perempuan yang belum memahami manajemen kebersihan menstruasi secara memadai akibat kuatnya stigma dan tabu sosial yang turut memengaruhi perilaku kesehatan mereka. Selain itu, berbagai penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa praktik kebersihan menstruasi pada remaja putri masih belum optimal. Penelitian oleh Istikhomah et al. (2025) pada 60 remaja putri menunjukkan bahwa 46,7% responden memiliki perilaku vulva hygiene yang kurang selama menstruasi. Temuan tersebut menunjukkan bahwa praktik kebersihan menstruasi pada remaja putri masih menjadi perhatian untuk mendukung kesehatan reproduksi. Pada tingkat lokal, Desa Keoen di Kecamatan Pantai Baru, Provinsi Nusa Tenggara Timur, masih terdapat praktik budaya lokal terkait larangan keramas saat menstruasi yang turut memengaruhi perilaku kebersihan remaja putri di wilayah tersebut.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada Mei 2026 melalui wawancara terhadap lima remaja putri di Desa Keoen, diperoleh gambaran awal bahwa empat partisipan (80%) tidak melakukan keramas selama ± 1 minggu karena takut melanggar aturan keluarga, sedangkan satu partisipan (20%) tetap melakukan keramas meskipun mendapat teguran dari orang tua. Seluruh partisipan mengungkapkan adanya keluhan terkait kenyamanan dan kesehatan rambut selama menjalani praktik larangan keramas saat menstruasi, seperti rasa tidak nyaman pada kepala, kepala terasa berat, gatal pada kulit kepala, ketombe, rambut lepek, serta rasa perih akibat menggaruk. Tingkat ketidaknyamanan yang dirasakan bervariasi, mulai dari yang mengganggu aktivitas sehari-hari hingga yang dirasakan tidak terlalu memengaruhi keseharian.

Fenomena tersebut menunjukkan adanya kesenjangan yang nyata antara standar penatalaksanaan kesehatan reproduksi modern dengan praktik budaya yang hidup di masyarakat. Permasalahan ini tidak hanya berkaitan dengan perilaku higiene, tetapi juga menyangkut pembatasan hak remaja putri dalam menjaga kebersihan diri (personal hygiene) dan memperoleh kesehatan reproduksi yang layak. Menurut Health Belief Model, perilaku kesehatan dipengaruhi oleh persepsi individu terhadap kerentanan, tingkat keparahan, manfaat tindakan, hambatan, serta isyarat untuk bertindak (Rosenstock, 1974). Dalam konteks ini, remaja cenderung mematuhi praktik larangan keramas saat menstruasi karena adanya persepsi ancaman yang dibentuk oleh kepercayaan budaya. Jika kondisi ini terus berlangsung, maka praktik higiene menstruasi yang kurang tepat dapat menjadi norma sosial yang diwariskan antargenerasi.

Akibatnya, remaja cenderung mengikuti norma yang berlaku dalam keluarga meskipun praktik tersebut tidak sejalan dengan anjuran kesehatan mengenai kebersihan menstruasi. Berdasarkan literatur kesehatan, tidak melakukan keramas dalam waktu yang lama dapat menyebabkan penumpukan sebum, keringat, sel kulit mati, dan kotoran pada kulit kepala yang berpotensi menimbulkan gangguan, seperti ketombe, pruritus (gatal), dan dermatitis seboroik (Borda & Wikramanayake, 2015).

Dampak dari pembatasan higiene rambut selama menstruasi tidak hanya terbatas pada aspek fisik, tetapi juga mencakup aspek psikologis dan sosial. Secara fisik, pembatasan praktik kebersihan diri selama menstruasi dapat menurunkan kenyamanan tubuh, mengganggu kebersihan rambut, serta menghambat aktivitas harian remaja putri akibat ketidaknyamanan seperti rambut lepek, gatal, dan rasa tidak nyaman pada kulit kepala (UNICEF, 2019; Notoatmodjo, 2018). Secara

psikologis, kondisi ini dapat menimbulkan ketidaknyamanan emosional, kecemasan, serta konflik internal antara kepatuhan terhadap norma keluarga dan kebutuhan untuk menjaga kebersihan serta kenyamanan diri. Sementara itu, secara sosial, perbedaan pandangan antara remaja dan nilai yang dianut dalam lingkungan keluarga dapat memengaruhi interaksi serta hubungan sosial dalam kehidupan sehari-hari (Handayani & Wulandari, 2023).

Upaya tenaga kesehatan selama ini masih terbatas pada penyuluhan kesehatan reproduksi di sekolah yang secara positif dapat meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai kesehatan reproduksi dan kebersihan menstruasi. Namun demikian, pendekatan tersebut masih memiliki keterbatasan karena belum sepenuhnya menyentuh akar budaya yang melatarbelakangi terbentuknya praktik tersebut di masyarakat. WHO dan UNICEF (2020) menegaskan bahwa intervensi kesehatan menstruasi perlu bersifat komprehensif, tidak hanya berfokus pada aspek pengetahuan, tetapi juga mempertimbangkan norma sosial dan budaya yang berkembang di masyarakat serta tantangan implementasi di tingkat komunitas. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang lebih kontekstual dan sensitif budaya sebagai solusi lanjutan, salah satunya melalui pendekatan negosiasi budaya (*cultural care negotiation*) yang memungkinkan adanya pemahaman bersama antara nilai budaya lokal dan prinsip kesehatan reproduksi, sehingga diharapkan dapat diterima masyarakat tanpa menghilangkan nilai budaya yang ada namun tetap mendukung peningkatan kesehatan remaja putri

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan desain fenomenologi untuk memahami *lived experience* remaja putri dalam memaknai larangan keramas saat menstruasi. Penelitian dilaksanakan di Desa Keoen, Kecamatan Pantai Baru, Kabupaten Rote Ndao, Provinsi Nusa Tenggara Timur, pada April–Agustus 2026; pengumpulan data dilakukan secara intensif pada Juni–Juli 2026.

Partisipan dipilih menggunakan *purposive sampling*. Partisipan utama adalah remaja putri berusia 15–18 tahun, telah mengalami menstruasi minimal satu tahun, mengetahui dan menjalani larangan keramas saat menstruasi, mampu berkomunikasi, dan bersedia mengikuti penelitian. Partisipan pendukung adalah ibu yang berperan dalam memperkenalkan atau mewariskan larangan tersebut. Pengambilan partisipan dihentikan ketika informasi telah berulang dan saturasi data

tercapai. Jumlah akhir adalah 10 orang: tujuh remaja putri dan tiga ibu, salah satunya tokoh masyarakat perempuan.

Data utama dikumpulkan melalui wawancara mendalam semi-terstruktur secara daring. Wawancara menggali pemahaman mengenai larangan dan “darah putih naik”, sumber informasi, pengalaman pertama menjalani larangan, respons emosional dan fisik, cara mengatasi ketidaknyamanan, pengaruh keluarga, teman, media, serta pandangan terhadap informasi kesehatan. Dokumentasi dan catatan lapangan digunakan sebagai data pendukung. Dengan persetujuan partisipan, wawancara direkam dan ditranskripsikan secara verbatim.

Analisis dilakukan secara simultan dengan pengumpulan data menggunakan model interaktif Miles, Huberman, dan Saldaña. Tahap analisis meliputi membaca berulang transkrip, memberikan kode awal, menghubungkan kategori, membentuk tema, menyajikan matriks data, serta menarik dan memverifikasi kesimpulan. Interpretasi fenomenologis diarahkan untuk menemukan pola makna bersama tanpa menghilangkan variasi pengalaman individual.

Kredibilitas dijaga melalui triangulasi sumber antara remaja, ibu, dan tokoh masyarakat perempuan; triangulasi metode dan waktu; serta member check. Transferabilitas didukung dengan deskripsi konteks penelitian. Dependabilitas dan konfirmabilitas dijaga melalui dokumentasi proses, memo analitik, dan audit trail. Identitas partisipan disamarkan menggunakan kode P1–P7 untuk remaja dan PI1–PI3 untuk partisipan pendukung. Seluruh partisipan memberikan informed consent; remaja di bawah 18 tahun juga memperoleh persetujuan orang tua/wali. Prinsip kerahasiaan, anonimitas, kemanfaatan, dan tidak merugikan diterapkan sepanjang penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL PENELITIAN

1. Karakteristik Partisipan

Penelitian ini melibatkan 10 partisipan yang terdiri atas 7 remaja putri sebagai partisipan utama (P1–P7) dan 3 partisipan pendukung (PI1–PI3) yang terdiri atas dua ibu dan satu tokoh masyarakat perempuan. Seluruh partisipan berdomisili di Desa Keoen, Kecamatan Pantai Baru, Kabupaten Rote Ndao, Provinsi Nusa Tenggara Timur. Pemilihan partisipan dilakukan secara *purposive sampling* sesuai dengan kriteria penelitian.

Tabel 1.1 Karakteristik Partisipan Penelitian

No	Kode	Peran	Usia	Pendidikan
1	P1	Remaja putri	15	SMP
2	P2	Remaja putri	17	SMA
3	P3	Remaja putri	17	SMP
4	P4	Remaja putri	17	SMK
5	P5	Remaja putri	18	SD
6	P6	Remaja putri	17	SMA
7	P7	Remaja putri	18	SMK
8	PI1	Ibu	52	SD
9	PI2	Ibu	55	SD
10	PI3	Ibu/Tokoh masyarakat perempuan	49	SD

Berdasarkan Tabel 1, remaja putri berusia 15–18 tahun dan telah mengalami menstruasi serta menjalankan larangan keramas saat menstruasi. Partisipan pendukung berusia 49–55 tahun dan memiliki pengalaman dalam mengenalkan serta mempertahankan larangan tersebut dalam keluarga maupun masyarakat. Keterlibatan kedua kelompok partisipan memberikan gambaran mengenai praktik larangan keramas dari perspektif remaja sebagai penerima budaya dan ibu sebagai pihak yang mewariskan budaya.

2. Analisis Tema Penelitian

Hasil analisis wawancara terhadap remaja putri, ibu, dan tokoh masyarakat perempuan menghasilkan empat tema utama, yaitu: (1) keyakinan dan pemahaman remaja putri terhadap larangan keramas saat menstruasi, (2) pengalaman remaja putri dalam menjalankan larangan, (3) peran keluarga dan lingkungan dalam mempertahankan larangan, dan (4) dampak larangan terhadap kesehatan fisik dan psikologis remaja putri.

a. Keyakinan dan Pemahaman Remaja Putri terhadap Larangan Keramas Saat Menstruasi

Tabel 1.2 Ringkasan Kutipan Wawancara Remaja Putri

Fokus	Temuan Utama	Partisipan
Pemahaman larangan	Keramas saat menstruasi dipercaya menyebabkan “darah putih naik”, yang dimaknai sebagai pusing, sakit kepala, berkunang-kunang, hingga pingsan.	P1–P7
Sumber pengetahuan	Seluruh remaja pertama kali mengetahui larangan dari ibu.	P1–P7

Fokus	Temuan Utama	Partisipan
Alasan mempertahankan keyakinan	Takut mengalami pusing, sakit, atau dimarahi orang tua.	P1–P7
Pengalaman pribadi	P2 dan P6 pernah keramas saat menstruasi dan mengaku mengalami pusing sehingga semakin percaya P2, P6 terhadap larangan.	
Makna budaya	Larangan dianggap sebagai nasihat dan aturan turun-temurun yang perlu ditaati untuk menjaga kesehatan.	P1–P7

Berdasarkan hasil wawancara, seluruh remaja putri memiliki pemahaman yang relatif sama bahwa keramas saat menstruasi dapat menyebabkan “darah putih naik”, yang dimaknai sebagai pusing, sakit kepala, berkunang-kunang, jatuh, atau pingsan. Keyakinan tersebut terutama diperoleh dari ibu dan diperkuat oleh pengalaman pribadi. P2 dan P6 yang pernah keramas saat menstruasi mengaku mengalami pusing sehingga semakin meyakini larangan tersebut. Selain itu, kepatuhan juga dipengaruhi oleh rasa takut terhadap dampak kesehatan dan kekhawatiran dimarahi orang tua.

Temuan tersebut diperkuat oleh PI1 dan PI2 yang memperoleh keyakinan serupa dari ibu masing-masing dan meneruskannya kepada anak. PI3 juga menjelaskan bahwa larangan tersebut telah diwariskan secara turun-temurun dari mama atau nenek kepada anak perempuan. Dengan demikian, larangan keramas saat menstruasi dipertahankan melalui pewarisan pengetahuan dalam keluarga, pengalaman pribadi, dan norma budaya yang masih dihormati masyarakat.

Tabel 1.3 Ringkasan Wawancara Ibu dan Tokoh Masyarakat

Partisipan	Temuan Utama
PI1	Larangan diperoleh dari ibu, dipercaya berkaitan dengan “darah putih naik”, dan masih diterapkan dalam keluarga.
PI2	Larangan diwariskan dari ibu dan tetap diajarkan kepada anak karena dipercaya baik untuk kesehatan.
PI3	Larangan telah ada sejak dahulu, diwariskan antargenerasi, dan menjadi aturan tidak tertulis yang masih dihormati masyarakat.

Wawancara dengan partisipan pendukung menunjukkan adanya pola pewarisan budaya antargenerasi. Larangan yang diterima oleh ibu dari generasi sebelumnya kemudian diteruskan kepada anak perempuan. Meskipun tidak terdapat aturan tertulis, praktik tersebut tetap dipertahankan karena telah menjadi kebiasaan keluarga dan masyarakat.

Dengan demikian, tema pertama menunjukkan bahwa larangan keramas saat menstruasi bukan sekadar aturan mengenai kebersihan diri, tetapi merupakan keyakinan budaya yang telah terinternalisasi dalam pemahaman remaja dan diperkuat oleh keluarga serta lingkungan sosial.

b. Pengalaman Remaja Putri dalam Menjalani Larangan Keramas Saat Menstruasi

Tabel 1.4 Ringkasan Pengalaman Remaja Putri

Fokus	Temuan Utama	Partisipan
Awal larangan	menjalani Mulai menjalankan larangan pada usia 12–16 tahun setelah mendapat informasi dari ibu.	P1–P7
Lama tidak keramas	Umumnya tidak keramas selama masa menstruasi, sekitar 4–7 hari.	P1, P5
Perasaan	Takut, tidak nyaman, terganggu saat beraktivitas, dan sebagian merasa aturan memberatkan.	P1–P7
Kesulitan	Rambut lepek, berminyak, gatal, berketombe, panas dan gerah.	P1–P7
Cara mengatasi	Menahan rasa tidak nyaman, membiarkan rambut, atau menggaruk ketika gatal.	P1–P7
Perubahan pandangan	Sebagian besar tetap mempertahankan keyakinan, walaupun mulai melihat adanya orang yang tidak lagi mengikuti larangan.	P1–P7

Pengalaman remaja menunjukkan bahwa larangan keramas mulai diterapkan sejak usia 12–16 tahun dan diperkenalkan oleh ibu. Remaja menjalankannya setiap kali menstruasi hingga menstruasi selesai. Praktik tersebut menimbulkan ketidaknyamanan, seperti rasa takut dan terganggu, serta keluhan rambut lepek, berminyak, gatal, berketombe, panas, dan gerah. Sebagian remaja mengatasi gatal dengan menggaruk atau menahannya. Meskipun demikian, sebagian besar tetap mempertahankan larangan karena keyakinan yang telah terbentuk sejak awal.

Tabel 1.5. Ringkasan Wawancara Ibu tentang Pengalaman Penerapan Larangan

Fokus	Temuan Utama
Penyampaian	Ibu menjelaskan larangan dan alasan larangan kepada anak secara langsung dan baik-baik.
Waktu pengenalan	Umumnya diperkenalkan sebelum anak mengalami menstruasi pertama.
Respons anak	Anak memahami dan mengikuti larangan setelah diberikan

Fokus	Temuan Utama
Kesulitan	penjelasan. Ibu tidak mengalami kesulitan berarti dalam menyampaikan maupun menerapkan larangan.

Berbeda dengan pengalaman remaja yang merasakan ketidaknyamanan, para ibu memandang proses penerapan larangan sebagai sesuatu yang mudah. Hal ini menunjukkan bahwa dari perspektif ibu, kepatuhan anak merupakan bagian dari proses pendidikan keluarga dan penerusan kebiasaan yang telah diterima dari generasi sebelumnya.

c. Peran Keluarga dan Lingkungan dalam Mempertahankan Larangan Keramas Saat Menstruasi

Tabel 1.6 Peran Keluarga dan Lingkungan

Faktor	Temuan Utama	Partisipan
Ibu	Pihak paling dominan dalam mengajarkan, menjelaskan, dan mengingatkan larangan.	P1–P7
Nenek, kakak, tante	Turut menjadi sumber pengaruh dalam keluarga.	P2, P4, P5, P7
Teman sebaya	Sebagian teman juga menjalankan atau menyetujui larangan.	P1–P7
Media sosial	Tidak digunakan sebagai sumber informasi mengenai larangan.	P1–P7

Keluarga menjadi lingkungan utama dalam mempertahankan larangan keramas saat menstruasi, dengan ibu sebagai sumber informasi dan pengingat yang paling dominan. Keyakinan mengenai risiko “darah putih naik” diperkuat melalui pengulangan dan turut diwariskan oleh anggota keluarga perempuan seperti nenek, kakak, dan tante. Teman sebaya juga menjadi sumber penguatan karena sebagian remaja mengetahui teman mereka menerapkan larangan yang sama. Namun, seluruh remaja tidak pernah mencari informasi melalui media sosial dan cenderung mempercayai informasi dari ibu. Temuan ini menunjukkan bahwa otoritas keluarga, khususnya ibu, lebih berpengaruh dalam membentuk dan mempertahankan praktik tersebut.

d. Dampak Larangan Keramas Saat Menstruasi terhadap Kesehatan Fisik dan Psikologis Remaja Putri

Tabel 1.7 Dampak Larangan Menurut Remaja Putri

Aspek	Temuan Utama	Partisipan
Kebersihan rambut	Rambut lepek, berminyak, dan berketombe.	P1–P7
Keluhan fisik	Gatal, rasa panas, gerah, dan tidak nyaman.	P1–P7
Dampak menggaruk	Beberapa mengalami goresan, perdarahan, luka kecil, serta luka yang terasa pedih.	P1, P2, P5–P7
Pencarian informasi	Sebagian besar tidak mencari informasi kesehatan mengenai larangan tersebut.	P1–P5
Informasi tenaga kesehatan	Sebagian memperoleh informasi bahwa keramas saat menstruasi diperbolehkan, tetapi tetap ragu melakukannya.	P6–P7

Hasil wawancara menunjukkan bahwa dampak yang paling dirasakan remaja berkaitan dengan kebersihan dan kenyamanan diri. Tidak keramas selama menstruasi menyebabkan rambut lepek, berminyak, berketombe, gatal, panas, dan gerah. Pada P1, P2, P5, P6, dan P7, rasa gatal mendorong kebiasaan menggaruk hingga menimbulkan goresan atau luka kecil pada kulit kepala.

Sebagian besar remaja tidak mencari informasi kesehatan untuk memverifikasi larangan tersebut dan tetap mengikuti aturan keluarga. Meskipun P6 dan P7 pernah memperoleh informasi dari tenaga kesehatan bahwa keramas saat menstruasi diperbolehkan, keduanya tetap ragu dan memilih tidak keramas karena takut mengalami pusing. Temuan ini menunjukkan adanya kesenjangan antara informasi kesehatan dan keyakinan budaya yang telah tertanam dalam keluarga.

Tabel 1.8. Dampak Larangan Menurut Ibu

Aspek	Temuan Utama
Dampak kesehatan	PI1–PI2 menilai larangan berdampak baik karena dipercaya menjaga kesehatan dan mencegah pusing atau sakit kepala.
Nilai pendidikan	Larangan dianggap mengajarkan disiplin dan kepatuhan terhadap aturan keluarga.
Hubungan keluarga	Tidak menimbulkan konflik atau pengaruh khusus dalam keluarga.
Kebersihan diri	Ibu tetap menekankan bahwa tubuh harus dijaga kebersihannya selama menstruasi.

Pandangan ibu berbeda dengan pengalaman yang disampaikan remaja. PI1 dan PI2 menilai larangan sebagai praktik yang memberikan manfaat karena dipercaya dapat menjaga kesehatan dan mencegah pusing atau sakit kepala. Larangan juga dipandang memiliki fungsi pendidikan, yaitu mengajarkan anak perempuan untuk disiplin dan mematuhi nasihat orang tua.

Meskipun demikian, para ibu tetap menyadari pentingnya kebersihan diri selama menstruasi. Hal ini menunjukkan bahwa dalam pemahaman keluarga terdapat dua praktik yang berjalan bersamaan, yaitu mempertahankan larangan keramas dan tetap menjaga kebersihan tubuh selama menstruasi.

PEMBAHASAN

Menstruasi merupakan proses fisiologis normal yang terjadi secara periodik pada perempuan usia reproduktif sebagai bagian dari siklus reproduksi (Guyton & Hall, 2021). Selama menstruasi, perempuan perlu menerapkan Manajemen Kebersihan Menstruasi (MKM), termasuk menjaga kebersihan tubuh dan rambut dengan mandi serta keramas secara teratur (UNICEF, 2019). Namun, praktik kebersihan menstruasi tidak hanya dipengaruhi oleh pengetahuan kesehatan, tetapi juga nilai budaya dan kepercayaan masyarakat. Salah satu kepercayaan yang masih ditemukan adalah larangan keramas saat menstruasi yang dapat memengaruhi perilaku kebersihan remaja putri.

Secara global, WHO dan UNICEF (2021) melaporkan bahwa perempuan di berbagai negara masih menghadapi hambatan dalam mengelola kebersihan menstruasi akibat keterbatasan informasi, sanitasi, stigma sosial, dan norma budaya. Di Indonesia, UNICEF Indonesia (2020) menyebutkan bahwa sekitar 1 dari 5 remaja perempuan belum memahami manajemen kebersihan menstruasi secara memadai akibat kuatnya stigma dan tabu sosial. Penelitian Istikhomah et al. (2025) pada 60 remaja putri juga menunjukkan bahwa 46,7% responden memiliki perilaku *vulva hygiene* yang kurang selama menstruasi. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kebersihan menstruasi pada remaja putri masih menjadi perhatian dalam upaya meningkatkan kesehatan reproduksi.

Pada tingkat lokal, Desa Keoen, Kecamatan Pantai Baru, Provinsi Nusa Tenggara Timur, masih ditemukan praktik budaya berupa larangan keramas saat menstruasi. Studi pendahuluan pada Mei 2026 terhadap lima remaja putri menunjukkan bahwa empat partisipan (80%) tidak keramas selama sekitar satu minggu karena takut melanggar aturan keluarga, sedangkan satu partisipan (20%) tetap keramas meskipun mendapat teguran orang tua. Seluruh partisipan

melaporkan keluhan selama menjalankan larangan, seperti kepala terasa tidak nyaman atau berat, gatal, ketombe, rambut lepek, serta rasa perih akibat menggaruk. Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan antara kebutuhan kebersihan diri selama menstruasi dengan praktik budaya yang masih dipertahankan dalam keluarga.

Kepercayaan tersebut diperkuat oleh istilah lokal “darah putih naik”, yang dipahami sebagai kondisi pusing, sakit kepala, lemas, mata berkunang-kunang, hingga jatuh atau pingsan. Istilah tersebut bukan merupakan kondisi medis, melainkan bagian dari kepercayaan budaya yang diwariskan secara turun-temurun. Kepercayaan dan mitos mengenai menstruasi dapat membentuk pemahaman masyarakat terhadap menstruasi serta memengaruhi perilaku perempuan dalam kehidupan sehari-hari (Rahmawati & Andalas, 2022). Dalam konteks Desa Keoen, istilah “darah putih naik” menjadi bagian dari pemaknaan budaya terhadap menstruasi yang turut mendorong kepatuhan remaja terhadap larangan keramas.

Pewarisan praktik tersebut terutama berlangsung melalui keluarga. Dalam proses sosialisasi, nilai, keyakinan, dan praktik budaya dapat ditransmisikan dari generasi sebelumnya kepada generasi berikutnya melalui interaksi dalam keluarga dan lingkungan sosial (Nuraini & Setiawan, 2021). Dalam penelitian ini, ibu menjadi figur utama yang memperkenalkan dan mengajarkan larangan keramas, bahkan sebelum menstruasi pertama, kemudian diperkuat oleh nenek, kakak perempuan, dan tante. Keluarga dengan demikian menjadi lingkungan utama dalam mempertahankan praktik budaya secara turun-temurun. Temuan ini sejalan dengan penelitian mengenai transmisi budaya yang menunjukkan bahwa nilai dan kebiasaan yang berkembang dalam lingkungan sosial dapat tetap dipertahankan ketika diwariskan dan diterima oleh generasi berikutnya (Wismanjaya & Yuningsih, 2025).

Kepatuhan terhadap larangan juga berkaitan dengan persepsi terhadap risiko kesehatan. Perilaku kesehatan tidak hanya dipengaruhi oleh pengetahuan, tetapi juga oleh persepsi individu terhadap risiko, manfaat, hambatan, serta keyakinan yang berkembang dalam lingkungan sosial dan budaya (Notoatmodjo, 2018). Dalam penelitian ini, keyakinan bahwa keramas saat menstruasi menyebabkan “darah putih naik” membentuk persepsi ancaman kesehatan yang mendorong remaja tetap mematuhi larangan. Bahkan ketika sebagian remaja memperoleh informasi dari tenaga kesehatan bahwa keramas saat menstruasi diperbolehkan, mereka tetap ragu dan memilih tidak keramas. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa keyakinan budaya yang telah terbentuk sebelumnya dapat lebih kuat dalam memengaruhi perilaku dibandingkan informasi kesehatan yang

baru diterima. Hal ini sejalan dengan pandangan bahwa budaya dan keyakinan yang berkembang dalam lingkungan sosial dapat memengaruhi pemahaman serta perilaku kesehatan reproduksi remaja (Dewi & Sari, 2021). Oleh karena itu, pemberian edukasi kesehatan perlu mempertimbangkan nilai dan keyakinan budaya yang telah melekat agar informasi kesehatan dapat diterima tanpa mengabaikan konteks sosial masyarakat (Zulaikha & Permatasari, 2024).

Secara medis, tidak terdapat bukti bahwa keramas saat menstruasi menyebabkan “darah putih naik”. Sebaliknya, kebersihan diri selama menstruasi tetap dianjurkan untuk menjaga kenyamanan dan kesehatan reproduksi (Prawirohardjo, 2024). Tidak keramas dalam waktu lama dapat menyebabkan penumpukan sebum, keringat, sel kulit mati, dan kotoran pada kulit kepala yang dapat berkaitan dengan keluhan ketombe dan pruritus (Borda & Wikramanayake, 2015). Temuan di Desa Keoen menunjukkan bahwa sebagian remaja mengalami gatal, ketombe, rambut lepek dan berminyak, bahkan menggaruk hingga menimbulkan goresan, perdarahan, dan luka. Temuan ini sejalan dengan Ramadhani dan Astuti (2023) yang menunjukkan bahwa kepercayaan terhadap larangan keramas saat menstruasi berhubungan dengan praktik *personal hygiene* yang kurang baik pada remaja putri.

Dampak larangan tidak hanya berkaitan dengan aspek fisik, tetapi juga psikologis dan sosial. Remaja dapat mengalami rasa takut, tidak nyaman, terganggu dalam beraktivitas, serta terbebani karena harus memilih antara mematuhi aturan keluarga dan menjaga kenyamanan diri. Kondisi tersebut sejalan dengan penelitian Sari dan Lestari (2021) yang menunjukkan bahwa praktik *personal hygiene* selama menstruasi berkaitan dengan kenyamanan dan kondisi psikologis remaja putri. Selain itu, mitos dan kepercayaan yang berkembang di masyarakat dapat memengaruhi cara remaja memaknai menstruasi serta membentuk perilaku dan pembatasan tertentu selama menstruasi (Rahmawati & Andalas, 2022). Budaya keluarga dan lingkungan sosial juga berperan dalam mempertahankan praktik tersebut karena nilai dan kebiasaan yang telah diwariskan dapat terus diteruskan kepada generasi berikutnya (Dewi & Sari, 2021; Andini & Putri, 2020). Dengan demikian, larangan keramas saat menstruasi tidak hanya merupakan praktik kebersihan yang dipengaruhi oleh kepercayaan budaya, tetapi juga dapat memengaruhi kenyamanan, kondisi psikologis, dan perilaku sosial remaja.

Fenomena tersebut menunjukkan bahwa penyelesaian masalah tidak cukup dilakukan melalui penyuluhan kesehatan reproduksi kepada remaja. Informasi kesehatan tanpa mempertimbangkan keyakinan dan nilai budaya belum tentu mampu mengubah perilaku.

Intervensi kesehatan reproduksi perlu memperhatikan konteks budaya dan kearifan lokal yang berkembang di masyarakat agar informasi yang diberikan dapat diterima dan diterapkan oleh remaja (Rahmawati & Susanti, 2023; Zulaikha & Permatasari, 2024). Budaya dan lingkungan keluarga juga memiliki peran dalam membentuk pemahaman serta perilaku kesehatan reproduksi remaja (Dewi & Sari, 2021). Oleh karena itu, tenaga kesehatan, khususnya bidan, perlu menggunakan pendekatan komunikatif, empatik, tidak menghakimi, dan sensitif terhadap budaya. Pendekatan tersebut dapat dilakukan dengan menjembatani pengetahuan kesehatan berbasis bukti dengan keyakinan dan praktik budaya yang berkembang melalui komunikasi yang menghargai nilai masyarakat serta melibatkan keluarga dalam pemberian edukasi (Rahmawati & Susanti, 2023; Zulaikha & Permatasari, 2024).

Dengan demikian, larangan keramas saat menstruasi di Desa Keoen merupakan praktik budaya yang berkaitan dengan pewarisan budaya, otoritas keluarga, kontrol sosial, pengalaman pribadi, serta kebutuhan *self-care* remaja putri. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya pendekatan yang tidak konfrontatif, tetapi mampu membangun pemahaman bersama antara nilai budaya dan prinsip kesehatan reproduksi. Salah satu pendekatan yang dapat digunakan adalah negosiasi budaya (*cultural care negotiation*), yaitu menjembatani praktik budaya dengan kebutuhan kesehatan melalui dialog dan kesepakatan yang dapat diterima remaja, keluarga, dan masyarakat. Pendekatan ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman mengenai kebersihan menstruasi tanpa menghilangkan penghargaan terhadap nilai budaya lokal.

KESIMPULAN DAN SARAN

Larangan keramas saat menstruasi di Desa Keoen merupakan praktik budaya yang berpusat pada keyakinan “darah putih naik” dan dipertahankan sebagai nasihat kesehatan serta norma keluarga. Remaja mengalami ketidaknyamanan fisik berupa rambut lepek, berminyak, gatal, ketombe, dan luka akibat garukan, serta dampak psikologis berupa takut, khawatir, tidak nyaman, dan merasa terbebani. Ibu menjadi agen utama transmisi budaya, sementara keluarga dan lingkungan sosial memperkuat kepatuhan. Praktik tersebut memengaruhi kemampuan remaja memenuhi kebutuhan perawatan diri selama menstruasi.

Remaja dianjurkan mencari informasi dari tenaga kesehatan dan berkonsultasi jika terdapat keluhan kulit kepala. Keluarga perlu membuka ruang diskusi dan mendukung praktik kebersihan yang aman. Pemerintah desa, sekolah, puskesmas, Pustu, bidan, dan kader disarankan

menyelenggarakan edukasi manajemen kebersihan menstruasi secara bertahap dengan melibatkan ibu dan tokoh masyarakat. Bidan perlu menggunakan komunikasi persuasif, tidak menghakimi, dan sensitif budaya. Penelitian berikutnya dapat melibatkan tokoh adat serta tenaga kesehatan, melakukan observasi langsung dan pemeriksaan klinis, atau menguji efektivitas edukasi kesehatan reproduksi berbasis budaya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Program Studi Sarjana Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional, Pemerintah Desa Keoen, kader setempat, para partisipan, serta seluruh pihak yang mendukung pelaksanaan penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Andini, S. R., & Putri, D. A. (2020). Tradisi menstruasi dalam budaya Jawa: Studi etnografi. *Jurnal Antropologi Indonesia*, 15(2), 45–62.
- Borda, L. J., & Wikramanayake, T. C. (2015). Seborrheic dermatitis and dandruff: A comprehensive review. *Journal of Clinical and Investigative Dermatology*, 3(2), 10. <https://doi.org/10.13188/2373-1044.1000019>
- Dewi, N. P. S., & Sari, N. K. (2021). Pengaruh budaya terhadap perilaku kesehatan reproduksi remaja putri. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan*, 12(2), 101–108.
- Guyton, A. C., & Hall, J. E. (2021). *Textbook of medical physiology* (14th ed.). Elsevier.
- Handayani, T., & Wulandari, S. (2023). Gender dan tradisi: Perspektif remaja putri terhadap pantangan budaya. *Jurnal Studi Gender*, 18(2), 112–128.
- Istikhomah, I., Putri, D. K., & Wahyuningsih, E. N. (2025). Relationship between personal hygiene knowledge level and vulva hygiene behavior during menstruation in adolescent girls. *Journal of Midwifery and Nursing*, 7(1), 93–97.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan*. Rineka Cipta.
- Nuraini, F., & Setiawan, B. (2021). Transmisi budaya lokal pada generasi milenial: Studi kasus tradisi kesehatan reproduksi. *Jurnal Sosiologi Pendidikan*, 14(3), 156–172.

- Prawirohardjo, S. (2024). *Ilmu kebidanan* (Edisi ke-4, cetakan ke-6). PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Rahmawati, I., & Susanti, Y. (2023). Kearifan lokal dalam praktik kesehatan reproduksi: Perspektif antropologi medis. *Jurnal Antropologi Kesehatan*, 11(1), 67–83.
- Rahmawati, S. A. A., & Andalas, E. F. (2022). Dampak mitos menstruasi terhadap kehidupan sosial masyarakat Kabupaten Probolinggo. *Lingua Franca: Jurnal Bahasa, Sastra, dan Pengajarannya*, 6(1), 97–105. <https://doi.org/10.30651/lf.v6i1.7817>
- Ramadhani, D. S., & Astuti, N. H. (2023). Faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku personal hygiene saat menstruasi pada remaja di Jakarta Barat. *Health Promotion and Community Engagement Journal*, 1(2), 41–47.
- Rosenstock, I. M. (1974). Historical origins of the health belief model. *Health Education Monographs*, 2(4), 328–335.
- Sari, D., & Lestari, N. (2021). Hubungan personal hygiene saat menstruasi dengan kenyamanan dan kondisi psikologis remaja putri. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 12(2), 85–92.
- UNICEF. (2019). *Guidance on menstrual health and hygiene*. UNICEF.
- UNICEF Indonesia. (2020). *Buku panduan manajemen kebersihan menstruasi (MKM) bagi remaja perempuan*. UNICEF Indonesia & Muslimat NU.
- Wismanjaya, H., & Yuningsih, S. (2025). Kajian pustaka menurunnya nilai-nilai budaya pada remaja. *Jurnal Pendidikan Kewarganegaraan*, 12(1), 52–66. <https://doi.org/10.32493/jurnalpkn.v12i1.47181>
- Wulandari, A., & Fitriani, R. (2022). Dampak kebersihan diri terhadap kesehatan kulit kepala pada remaja. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 10(3), 150–156.
- World Health Organization, & UNICEF. (2021). *Progress on household drinking water, sanitation and hygiene 2000–2020: Five years into the SDGs*. World Health Organization. <https://washdata.org/reports/jmp-2021-wash-households>
- Zulaikha, S., & Permatasari, N. (2024). Adaptasi kearifan lokal dalam pendidikan kesehatan reproduksi remaja. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 7(2), 167–184.