

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Telaah Pustaka

1. Perilaku

a. Pengertian

Perilaku merupakan seperangkat perbuatan atau tindakan seseorang dalam melakukan respon terhadap sesuatu dan kemudian dijadikan kebiasaan karena adanya nilai yang diyakini. Perilaku manusia pada hakikatnya adalah tindakan atau aktivitas dari manusia baik yang diamati maupun tidak dapat diamati oleh interaksi manusia dengan lingkungannya yang terwujud dalam bentuk pengetahuan, sikap, dan tindakan. Perilaku secara lebih rasional dapat diartikan sebagai respon organisme atau seseorang terhadap rangsangan dari luar subyek tersebut. (Lumban dkk., 2019).

b. Dimensi perilaku kesehatan

Perilaku kesehatan dibagi dalam beberapa dimensi. Hal tersebut berguna untuk mengukur seberapa besar tingkat perilaku kesehatan individu yang bersangkutan. Notoatmodjo (2020), dalam "*Ilmu Perilaku Kesehatan*", menyebutkan bahwa terdapat dua dimensi dalam perilaku kesehatan, yaitu :

1) *Healthy Behavior*

Healthy behavior adalah perilaku orang sehat untuk mencegah penyakit dan meningkatkan kesehatan. Perilaku

preventif dan perilaku promotif termasuk dalam *healthy behavior*.

- a) Perilaku preventif, maksudnya adalah tindakan atau upaya untuk mencegah dari sakit dan masalah kesehatan yang lain.
- b) Perilaku promotif, maksudnya adalah tindakan atau kegiatan untuk memelihara dan meningkatkannya kesehatannya, seperti : makan dengan gizi seimbang, olah raga secara teratur, istirahat cukup, mengendalikan stress, dan lain sebagainya.

2) *Health Seeking Behavior*.

Health seeking behavior adalah perilaku orang sakit untuk memperoleh kesembuhan dan pemulihan kesehatannya. Termasuk dalam *health seeking behavior* adalah perilaku kuratif dan perilaku rehabilitatif, yang mencakup :

- a) Kegiatan mengenali gejala penyakit.
- b) Upaya memperoleh kesembuhan dan pemulihan yaitu dengan mengobati sendiri atau mencari pelayanan (tradisional maupun profesional).
- c) Patuh terhadap proses penyembuhan dan pemulihan (*compliance*) atau kepatuhan.

c. Domain Perilaku

Domain perilaku terbagi menjadi tiga yaitu pengetahuan atau *knowledge*, sikap atau *attitude* dan tindakan atau *practice*. Tiga

domain atau komponen tersebut erat kaitannya dengan perilaku individu. Perilaku dibagi dalam tiga tingkat atau ranah, yakni sebagai berikut:

1) Pengetahuan

a) Tahu (*know*)

Tahu (*know*) hanya sebagai memanggil (*recall*) memori yang telah ada sebelumnya setelah mengamati sesuatu.

b) Memahami (*comprehension*)

Bukan sekedar tahu terhadap objek namun juga memahami objek tersebut. Tidak sekedar dapat menyebutkan namun harus dapat menginterpretasikan secara akurat mengenai objek yang diketahui tersebut.

c) Aplikasi (*application*)

Aplikasi (*application*) diartikan apabila telah memahami objek yang dimaksud, dan dapat mengaplikasikan atau menggunakan prinsip yang diketahui pada situasi atau keadaan lain.

d) Analisis (*analysis*)

Analisis (*analysis*) merupakan kemampuan atau kapabilitas individu untuk menjabarkan dan/atau memisahkan, kemudian mencari korelasi antara komponen-komponen yang terdapat dalam suatu objek atau masalah yang diketahui.

e) Sintesis (*syntesis*)

Sintesis (*syntesis*) ini menunjuk kemampuan atau kapabilitas individu untuk merangkum atau meletakkan dalam satu hubungan yang logis atau masuk akal dari komponen-komponen pengetahuan yang dimiliki.

f) Evaluasi (*evaluation*)

Evaluasi (*evaluation*) ini berkaitan dengan kemampuan atau kapabilitas individu untuk melakukan penilaian atau justifikasi terhadap suatu objek. Penilaian ini didasarkan pada suatu tolak ukur yang ditentukan sendiri atau norma-norma yang berlaku di masyarakat.

c. Faktor-faktor yang mempengaruhi menurut L. W Green ada 3 faktor yang berpengaruh terhadap *personal hygiene* saat menstruasi:

1) *Predisposing Factor*

Faktor utama yang memengaruhi perilaku adalah sikap pengetahuan, konsep diri, kepercayaan, nilai dan informasi. Selain itu faktor demografi juga memengaruhi seperti status ekonomi, umur, jenis kelamin, dan jumlah keluarga juga memengaruhi, perubahan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi. Faktor predisposisi ini meliputi:

a) Pengetahuan

Pengetahuan adalah hasil pemikiran dan ini terjadi setelah orang melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu,

pengetahuan terjadi melalui panca indra manusia. Proses yang didasari oleh pengetahuan kesadaran dan sikap yang positif, maka perlakuan tersebut akan berlangsung lebih lama. Sebaliknya apabila perilaku tersebut tidak didasari oleh pengetahuan dan kesadaran maka tidak akan berlangsung lama.

b) Sikap

Sikap merupakan suatu reaksi atau respon yang masih tertutup dari seseorang terhadap suatu stimulus/ objek, bentuk sikap itu tidak dapat langsung dilihat tetapi hanya dapat diartikan terlebih dahulu dari perilaku yang tertutup, sikap secara nyata menunjukkan bahwa terdapat kesesuaian reaksi terhadap stimulus tertentu yang dalam kehidupan sehari-hari merupakan reaksi yang bersifat emosional pada stimulus sosial.

c) Persepsi

Persepsi seseorang adalah tanggapan atau pendapat seseorang terhadap stimulus dari lingkungan yang tertangkap.

d) Citra Tubuh

Citra tubuh merupakan konsep subjektif seseorang tentang penampilan fisiknya. *Personal hygiene* yang baik akan memengaruhi terhadap peningkatan citra tubuh seseorang.

Gambaran seseorang terhadap dirinya sangat memengaruhi kebersihan diri misalnya dengan adanya perubahan fisik

sehingga orang tersebut tidak peduli terhadap kebersihan dirinya.

e) Minat

Pengertian minat menurut bahasa (*etimologi*), adalah usaha dan kemauan untuk mempelajari sesuatu dan mencari sesuatu. Secara (*terminologi*), minat adalah sebuah keinginan, kesukaan dan kemauan terhadap suatu hal.

f) Usia

Usia adalah salah satu faktor yang dapat memengaruhi seseorang untuk melakukan dan memahami sesuatu.

2) *Enabling Factor* (faktor pendukung)

Faktor yang mendukung keinginan untuk melakukan sesuatu perubahan perilaku pencegahan penyakit adalah fasilitas kesehatan, lingkungan sekitar tempat tinggal.

3) *Reinforcing Factor* (faktor pendorong)

Faktor yang memperkuat sebuah perubahan perilaku seseorang dikarenakan adanya perilaku dan sikap orang lain di sekitarnya seperti tokoh masyarakat, petugas kesehatan, keluarga, dan orang-orang dari lingkungan sekitarnya.

2. Remaja

a. Pengertian

Secara etimologi remaja berarti “ tumbuh menjadi dewasa”. Definisi remaja (*adolescence*) menurut kesehatan dunia (WHO)

adalah periode usia antara 10 sampai 19 tahun, sedangkan menurut PBB (Perserikatan Bangsa Bangsa) menyebutkan kaum muda (*youth*) untuk usia antara 15 sampai 24 tahun. Remaja adalah suatu masa kehidupan dimana terjadi eksplorasi psikologis untuk menentukan identitas diri (Rosyida, 2019).

Menurut *The Health Resources dan Administrations Guidelines* Amerika Serikat, rentang usai remaja adalah 11-21 tahun dan terbagi menjadi 3 tahap, yakni remaja awal (11-14 tahun); remaja menengah (15-17 tahun); remaja akhir (18-21 tahun) (Rosyida, 2019).

b. Tugas-tugas Perkembangan Remaja

Kusmiran (2016) mengemukakan bahwa dalam perkembangan remaja ada tugas-tugas yang harus diselesaikan dengan baik. Tugas perkembangan merupakan hal-hal yang harus dipenuhi atau dilakukan oleh remaja dan dipengaruhi oleh harapan sosial. Deskripsi tugas perkembangan berisi harapan lingkungan yang menjadi tuntutan bagi remaja dalam bertingkah laku. Adapun tugas perkembangan adalah sebagai berikut :

- 1) Menerima keadaan dan penampilan diri, serta menggunakan tubuhnya secara efektif.
- 2) Belajar berperan sesuai dengan jenis kelamin (sebagai laki – laki atau perempuan).

- 3) Mencapai relasi yang baru dan lebih matang dengan teman sebaya, baik sejenis maupun lawan jenis.
 - 4) Mengharapkan dan mencapai perilaku sosial yang bertanggung jawab.
 - 5) Mencapai kemandirian secara emosional terhadap orang tua dan orang dewasa lainnya.
 - 6) Mempersiapkan karier dan kemandirian secara ekonomi.
 - 7) Menyiapkan diri (fisik dan psikis) dalam menghadapi perkawinan dan kehidupan keluarga.
 - 8) Mengembangkan kemampuan dan keterampilan intelektual untuk hidup bermasyarakat.
 - 9) Mencapai nilai – nilai kedewasaan.
- c. Ciri-Ciri Kewajiban dan Psikososial Remaja

Berkaitan dengan kesehatan reproduksi remaja, sangat penting untuk mengenali perkembangan remaja beserta dengan ciri-cirinya. Berdasarkan sifat atau ciri perkembangannya, Arifin dalam Kusmiran (2016) membagi masa atau rentang waktu terbagi menjadi dua tahap, yaitu :

- 1) Usia Remaja Muda (12 – 15 tahun)
 - a) Sikap protes terhadap orangtua

Pada usia ini remaja tidak menyetujui nilai-nilai hidup orangtuanya, mereka berusaha untuk mencari identitas diri

dan seringkali disertai dengan menjauhkan diri dari orangtua.

b) Preokupasi dengan badan sendiri

Tubuh seorang remaja pada masa ini mengalami perubahan yang cepat. Perubahan ini menjadi perhatian bagi remaja.

c) Kesetiakawanan dengan teman seusia.

Remaja pada usia ini merasakan ketertarikan dan kebersamaan dengan kelompok seusia dalam upaya mencari kelompok senasib.

d) Kemampuan untuk berpikir secara abstrak

Daya kemampuan berpikir seorang remaja mulai berkembang dan dimanifestasikan dalam bentuk diskusi untuk mempertajam kepercayaan diri.

e) Perilaku yang labil dan berubah-ubah

Remaja seringkali memperlihatkan perilaku yang berubah-ubah serta terdapat kecemasan akan perubahan pada dirinya.

2) Usia remaja penuh (16 – 19 tahun)

a) Kebebasan dari orangtua

Dorongan untuk menjauhkan diri dari orangtua menjadi realitas. Remaja mulai merasakan kebebasan, tetapi juga merasa kurang menyenangkan.

b) Ikatan terhadap pekerjaan

Remaja menunjukkan minat pada suatu tugas tertentu yang ditekuni secara mendalam.

c) Pengembangan nilai moral dan etis yang mantap

Remaja mulai menyusun nilai-nilai moral dan etis sesuai dengan cita-cita.

d) Pengembangan hubungan pribadi labil

Adanya tokoh panutan atau hubungan cinta yang stabil menyebabkan kestabilan remaja.

e) Penghargaan kembali pada orang tua dalam kedudukan sejajar.

d. Perubahan Fisik Pada Remaja

Pada masa remaja, terjadi suatu perubahan fisik yang disertai banyak perubahan, termasuk didalamnya pertumbuhan organ reproduksi (organ seksual) sehingga tercapai kematangan yang ditunjukkan dengan kemampuan melaksanakan fungsi reproduksi.

Perubahan yang muncul adalah sebagai berikut :

1) Tanda – Tanda Seks Primer Pada Remaja Putri

Pada masa remaja putri kematangan organ-organ seksnya ditandai dengan tumbuhnya rahim, vagina, dan ovarium secara cepat. Ovarium menghasilkan ovum (telur) dan mengeluarkan hormon-hormon yang diperlukan untuk kehamilan, menstruasi dan perkembangan seks sekunder.

2) Tanda – Tanda Seks Sekunder Pada Remaja Putri

Sedangkan tanda-tanda seks sekunder pada remaja putri adalah sebagai berikut:

a) Rambut

Rambut kemaluan pada remaja putri juga tumbuh seperti halnya remaja laki-laki. Tumbuhnya rambut kemaluan ini terjadi setelah pinggul dan payudara mulai berkembang.

b) Pinggul

Pinggul menjadi berkembang, membesar dan membulat. Hal ini sebagai akibat membesarnya tulang pinggul dan berkembangnya lemak di bawah kulit.

c) Payudara

Seiring pinggul membesar, maka payudara juga membesar dan puting susu menonjol. Hal ini terjadi secara harmonis sesuai pula dengan berkembang dan makin besarnya kelenjar susu sehingga payudara menjadi lebih besar dan lebih bulat.

d) Kulit

Seperti halnya pada laki-laki juga menjadi lebih kasar, lebih tebal, pori-pori membesar. Akan tetapi berbeda dengan laki-laki kulit wanita tetap lebih lembut.

e) Kelenjar lemak dan keringat

Kelenjar lemak di bawah kulit lebih aktif, sehingga akan menyebabkan produksi jerawat karena minyak yang meningkat. Aktivitas kelenjar keringat juga aktif, sehingga keringat bertambah banyak.

f) Otot

Menjelang akhir masa puber, otot semakin membesar dan kuat. Akibatnya akan membentuk pada bagian lengan, bahu dan tungkai kaki.

g) Suara

Suara pada anak perempuan akan bertambah menjadi semakin merdu dan tidak cempreng/kekanakan.

3. Organ Reproduksi Wanita

Menurut (Mulyani dkk., 2020) Organ reproduksi wanita terdiri dari organ reproduksi luar (eksterna) dan organ reproduksi dalam (interna).

a. Organ Genitalia Eksterna

1) Mons pubis

Mons pubis atau yang disebut juga dengan tundun adalah sebuah bantalan lemak yang terletak di depan simfisis pubis.

2) Labia mayora

Labia mayora adalah dua lipatan tebal yang membentuk sisi vulva dan terdiri atas kulit dan lemak, jaringan otot polos, pembuluh darah dan serabut saraf.

3) Labia minor

Labia minor merupakan lipatan kulit yang terdapat diantara kedua labium minora. Membentang dari klitoris sampai ke orificium vagina. Kearah anterior, labium minus melintasi klitoris sebagai preputium klitoridis.

4) Klitoris

Homolog dengan penis pria. Glans klitoris berisi jaringan yang dapat berereksi, sifatnya amat sensitif karena memiliki serabut saraf.

5) Vestibulum

Vestibulum merupakan rongga yang berada disebelah lateral dibatasi oleh kedua labia minora, disebelah anterior dibatasi oleh klitoris, disebelah dorsal dibatasi oleh fourchet.

a) Orifisium uretra eksterna

Terletak dibawah klitoris dan merupakan pintu masuk saluran perkemihan.

b) 2 duktus skene

Bagian yang analog dengan kelenjar prostat pria.

c) Introitus vagina

Menempati $\frac{2}{3}$ bagian bawah vestibulum. Pada Perempuan yang masih perawan ostium vagina tertutup oleh himen.

d) 2 duktus dan glandula bartolini

Terletak pada kedua sisi vagina dengan ukuran kurang lebih 1 cm, terletak dibawah otot konstriktor kunni dan mempunyai saluran kecil panjang yang bermuara di vulva.

e) Perineum

Terletak antara vulva dan anus. Panjangnya rata-rata 4 cm. Bisa meregang saat persalinan dan bisa robek jika perineum kaku atau salah dalam pertolongan persalinan.

b. Organ Genetalia Interna

1) Vagina

Suatu saluran musculo-membranosa yang menggabungkan uterus dengan vulva. Terletak antara kandung kencing dan rektum. Bagian dari serviks yang menonjol dalam vagina disebut portio.

2) Uterus

Uterus adalah organ otot yang berdinding tebal yang berfungsi sebagai tempat implantasi ovum yang telah dibuahi dan juga sebagai tempat perkembangan dan pemberian makanan kepada janin yang berada didalamnya. Uterus merupakan alat yang berongga dan berbentuk seperti buah pir dan terdiri dari 4 bagian menurut Hatini (2018) sebagai berikut:

- a) Fundus uteri: bagian uterus yang terletak antara kedua pangkal saluran yang berbentuk segitiga.
- b) Corpus uteri: bagian uterus yang terbesar pada saat hamil, bagian ini berfungsi sebagai tempat berkembangnya janin.
- c) Isthmus uteri: bagian antara serviks dan corpus atau bagian bawah rahim.
- d) Serviks: terbagi menjadi dua bagian yaitu pars supra vaginal dan pars vaginal/ portio.

4. Menstruasi

a. Definisi Menstruasi

Menstruasi adalah perdarahan periodik dari rahim yang dimulai sekitar 14 hari setelah ovulasi secara berkala akibat terlepasnya lapisan endometrium uterus. Kondisi ini terjadi karena tidak ada pembuahan sel telur oleh sperma, sehingga lapisan dinding rahim (endometrium) yang sudah menebal untuk persiapan kehamilan menjadi luruh. Umumnya siklus menstruasi pada wanita yang normal adalah 28-35 hari dan lama haid antara 3-7 hari (Sinaga dkk., 2017).

Siklus menstruasi pada wanita dikatakan tidak normal jika siklus haidnya kurang dari 21 hari atau lebih dari 40 hari. Siklus menstruasi merupakan waktu sejak hari pertama menstruasi sampai datangnya menstruasi periode berikutnya, sedangkan panjang siklus

menstruasi adalah jarak antara tanggal mulainya menstruasi yang lalu dan mulainya menstruasi berikutnya (Sinaga dkk., 2017).

b. Fase-fase pada siklus menstruasi

Beberapa fase dalam siklus menstruasi menurut Sinaga (2017) adalah sebagai berikut :

1) Siklus Endometrium

a) Fase menstruasi

Fase ini adalah fase yang harus dialami oleh seorang wanita dewasa setiap bulannya. Sebab melalui fase ini wanita baru dikatakan produktif. Oleh karena itu fase menstruasi selalu dinanti oleh para wanita, walaupun kedatangannya membuat para wanita merasa tidak nyaman untuk beraktivitas. Pada fase menstruasi, endometrium terlepas dari dinding uterus dengan disertai pendarahan. Rata-rata fase ini berlangsung selama lima hari (rentang 3-6 hari).

b) Fase proliferasi

Pada fase ini ovarium sedang melakukan proses pembentukan dan pematangan ovum. Fase proliferasi merupakan periode pertumbuhan cepat yang berlangsung sejak sekitar hari ke-5 sampai hari ke-14 dari siklus haid. Permukaan endometrium secara lengkap kembali normal sekitar empat hari atau menjelang perdarahan berhenti.

c) Fase sekresi/luteal

Fase sekresi berlangsung sejak hari ovulasi sampai sekitar tiga hari sebelum periode menstruasi berikutnya. Pada akhir fase sekresi, endometrium sekretorius yang matang dengan sempurna mencapai ketebalan seperti beludru yang tebal dan halus. Endometrium menjadi kaya dengan darah dan sekresi kelenjar.

d) Fase eskemi/premenstrual

Apabila tidak terjadi pembuahan dan implantasi, korpus Luteum yang mensekresi estrogen dan progesterone menyusut. Seiring penyusutan kadar estrogen dan progesteron yang cepat, arteri spiral menjadi spasme, sehingga suplai darah ke endometrium fungsional terhenti dan terjadi nekrosis.

2) Siklus Ovarium

Ovulasi merupakan peningkatan kadar estrogen yang menghambat pengeluaran FSH, kemudian kelenjar hipofisis mengeluarkan LH (lutening hormon). Peningkatan kadar LH merangsang pelepasan oosit sekunder dari folikel. Sebelum ovulasi, satu sampai 30 folikel mulai matur didalam ovarium dibawah pengaruh FSH dan estrogen. Lonjakan LH sebelum terjadi ovulasi. mempengaruhi folikel yang terpilih (Sinaga dkk., 2017).

5. *Personal hygiene* saat menstruasi

Pengetahuan tentang kesehatan sistem reproduksi merupakan faktor penting dalam menentukan perilaku higienis pada saat

menstruasi. Rendahnya pengetahuan tentang kesehatan reproduksi akan memungkinkan perempuan tidak berperilaku higienis pada saat menstruasi dan *personal hygiene* yang kurang pada remaja akan menimbulkan masalah kesehatan reproduksi. *Personal hygiene* menstruasi adalah kebersihan diri seorang wanita ketika menstruasi yang bertujuan untuk mencegah penyakit serta meningkatkan perasaan sejahtera (Kristina, 2014).

Infeksi Saluran Reproduksi (ISR), adalah infeksi di alat kelamin, ditularkan tanpa hubungan seksual, misalnya infeksi yang diakibatkan kesalahan dalam prosedur medis, ISR yang ditularkan tidak melalui hubungan seksual disebabkan *overgrowth*/pertumbuhan yang luar biasa kuman/jamur dalam vagina yang a-patogen (basil doederlien, stafilokokus, streptokokus, jamur kandida) menjadi ganas/patogen disamping disebabkan alergi (pembalut, cairan pembersih vagina) atau karena pemakaian kontrasepsi dalam rahim pada pasangan usia subur (Kristina, 2014).

Flora bakteri dalam vagina wanita sehat usia reproduksi didominasi oleh Lactobacilli. Selain spesies Lactobacillus, genera bakteri berikut ini juga dapat diisolasi dari saluran kelamin wanita: Streptococcus, Staphylococcus, Enterococcus, Escherichia dan Klebsiella, serta ragi Candida. Infeksi pada wanita yang mempengaruhi saluran genital meliputi penyakit menular seksual, infeksi endogen seperti kandidiasis vulvo vaginal, bacterial vaginosis atau aerobic vaginitis dan infeksi yang

berhubungan dengan perawatan kesehatan. (Wójkowska-Mach, dkk, 2021).

Kebersihan menstruasi tergantung pada jenis bahan yang digunakan, frekuensi penggantian pembalut, mandi setiap hari, membersihkan daerah vagina, dan membuang pembalut dengan benar. Menggunakan kain atau pembalut yang bersih, mengganti pembalut lebih dari atau sama dengan tiga kali sehari, mandi setiap hari, dan mencuci daerah genital dengan sabun dan air adalah praktik yang tepat. Secara berkala, produk menstruasi mengalami perkembangan. Barang-barang ini termasuk pembalut wanita, tampon, dan cangkir menstruasi. Pembalut wanita adalah produk menstruasi yang paling sering digunakan. Saat ini, beberapa pembalut dapat digunakan kembali dan ramah lingkungan. (Dar dkk, 2023).

a. Hal-hal yang perlu diperhatikan saat menstruasi

Adapun indikator yang perlu diperhatikan untuk *personal hygiene* pada saat menstruasi dalam Sinaga (2017) adalah :

1) Kebersihan pakaian sehari-hari dan celana dalam

Mengganti pakaian setiap hari sangat penting terutama pakaian dalam. Celana dalam yang baik adalah berbahan katun dan tidak ketat, serta dapat menutupi daerah pinggul agar dapat menopang pembalut dengan kuat. Celana dalam yang ketat membuat sirkulasi udara tidak lancar. Akibatnya, membuat kulit iritasi. Keringat yang tidak terserap dengan baik juga

beresiko mengundang kuman jahat untuk bersarang. Ketika haid, tidak jarang celana dalam lebih kotor dari biasanya karena ada bercak darah yang menempel dan kadang-kadang noda darah tersebut sulit untuk dihilangkan.

2) Penggunaan pembalut

Pembahasan penggunaan pembalut saat menstruasi terdiri dari beberapa topik, yaitu penjagaan kebersihan pembalut, pemilihan pembalut, jenis pembalut sekali pakai dan pembalut cuci ulang (Sinaga dkk., 2017).

a) Penjagaan kebersihan pembalut

Saat menstruasi, rahim seorang perempuan sangat mudah terinfeksi sehingga diperlukan penggantian pembalut sesering mungkin. Pada masa awal menstruasi, biasanya darah keluar dengan jumlah yang cukup banyak maka perlu mengganti pembalut lebih dari 3 kali dalam sehari. Bila terlalu lama tidak diganti, menyebabkan pembalut jadi sangat kotor oleh darah, hal ini bisa menjadi tempat bersarangnya bakteri dan jamur.

b) Pemilihan pembalut

Perempuan diharapkan mampu memilih pembalut yang tepat. Kesalahan memilih pembalut dapat berakibat iritasi kulit, alergi, hingga penyakit kulit dan infeksi. Pembalut yang baik adalah yang memiliki permukaan

halus dan berdaya serap tinggi, juga tidak mengandung pewangi dan materialnya tidak terlalu padat atau ringan. (Sinaga dkk., 2017).

(1) Jenis pembalut sekali pakai

Hampir semua wanita menggunakan pembalut ketika menstruasi. Tidak hanya pembalut, kini para Wanita menggunakan *pantyliner* dalam kehidupan sehari-hari demi menjaga kebersihan organ intimnya bermaksud agar kesehatan dan kebersihannya senantiasa terjaga. Pembalut dan *pantyliner* yang pada umumnya berasal dari bahan kapas atau kertas yang rentan terhadap bahan klorin yang biasa digunakan untuk memutihkan bahan bakunya (Sinaga dkk., 2017).

(2) Jenis pembalut cuci ulang

Saat ini pembalut cuci ulang sudah ada yang dijual di pasaran dan bisa juga dibuat sendiri. Untuk yang dijual di pasaran ada beberapa jenis, di bawah ini dicantumkan beberapa bahan dasarnya dan manfaatnya serta kelebihan masing-masing dari berbagai produsen yang mengedarkannya di Indonesia. Pembalut cuci ulang yang beredar di pasaran ini memiliki kombinasi warna yang menarik,

mempunyai harga relatif terjangkau dan tentu saja ramah lingkungan karena dapat dicuci dan dipakai ulang Sinaga dkk. (2017).

Ada bahan untuk pembalut cuci ulang yang menggunakan bahan dasar kain kaos untuk lapisan luar dan dalam juga memiliki ketebalan 10 lapis. Penggunaan berbahan kaos dengan mutu tinggi dipilih karena memiliki sifat :

- (a) Memiliki daya serap yang kuat
- (b) Lembut dan nyaman dipakai
- (c) Jika terkena noda/darah tidak melekat dan mudah dicuci
- (d) Tahan panas (setrika) sehingga menjaga bahan steril
- (e) Warna tidak luntur dan aman dipakai setiap saat
- (f) Tidak menimbulkan iritasi sehingga aman dipakai
- (g) Tidak mempunyai efek samping karena tidak mengandung bahan kimia berbahaya
- (h) Dapat digunakan dalam waktu lama karena tidak mudah rusak 3 tahun (\pm 36 kali pemakaian)

Cara penggunaan pembalut wanita cuci ulang sangat mudah, dalam Sinaga dkk. (2017) diantaranya sebagai berikut :

- (a) Sebelum digunakan pembalut dicuci terlebih dahulu.
- (b) Lalu pembalut disetrika untuk menjaga tetap steril.
- (c) Pembalut cuci ulang bersayap dipakai untuk haid yang tidak terlalu deras cukup satu saja.
- (d) Untuk haid yang cukup deras dapat dengan menggabungkan 2 pembalut, yaitu satu yang bersayap dengan yang tidak bersayap.
- (e) Jika haid banyak/deras, maka pembalut diganti setiap 3-4 jam agar lebih nyaman dan aman
- (f) Jika dibutuhkan, rendam dengan air hangat dan cuci dengan sabun mandi jika noda benar-benar melekat.

Selain dari bahan yang menggunakan kaos, ada juga produsen yang membuat pembalut cuci ulang dari bahan yang berbeda-beda untuk setiap lapisannya (Sinaga dkk ., 2017).

3) Perawatan wajah, kulit, dan rambut

Wajah merupakan bagian yang paling sensitif bagi seorang remaja terutama remaja putri. Pada saat menstruasi kelenjar sebaceous akan meningkat sehingga produksi keringat meningkat, oleh sebab itu mencuci muka dua sampai tiga kali

sehari dapat membantu mencegah timbulnya jerawat. Mencuci rambut di saat menstruasi harus tetap dilakukan, pelarangan mencuci rambut untuk wanita menstruasi adalah suatu mitos yang masih dipercayai sebagian masyarakat Indonesia, justru dikala menstruasi seorang wanita harus menjaga kebersihan kulit kepala karena adanya perubahan hormon (Sinaga dkk., 2017).

4) Kebersihan tubuh saat menstruasi

Kebersihan tubuh pada saat menstruasi juga sangat penting diperhatikan, dan sebaiknya mandi 2 kali sehari, dengan sabun biasa, pada saat mandi organ reproduksi terluar perlu cermat dibersihkan. Cara membersihkan daerah kewanitaan yang terbaik adalah membasuhnya dengan air bersih, selain itu yang harus diperhatikan ketika membasuh daerah kewanitaan, terutama setelah buang air besar (BAB), yaitu dengan membasuhnya dari arah depan ke belakang (dari vagina ke arah anus), bukan sebaliknya. Karena jika terbalik arah, maka kuman dari daerah anus akan terbawa ke depan dan dapat masuk ke dalam vagina. Saat membersihkan alat kelamin, tidak perlu menggunakan cairan pembersih karena cairan tersebut akan makin merangsang bakteri yang menyebabkan infeksi. Apabila menggunakan sabun, sebaiknya gunakan

sabun lunak (dengan pH 3,5) misalnya sabun bayi yang biasanya pH netral (Sinaga dkk., 2017).

Penghilangan sabun dengan air sampai bersih sangat diharuskan, selanjutnya di keringkan menggunakan tissue toilet. Vagina memiliki pH yang asam, yakni sekitar 3,5-4,5. Tingkat keasaman ini dapat memungkinkan vagina untuk memelihara bakteri baik. Jadi tidak diperlukan penggunaan sabun khusus pembersih vagina. Jika menggunakan sabun antiseptik, dapat membahayakan bakteri baik tersebut. Ketika bakteri baik mati, bakteri jahat dan jamur jadi akan lebih mudah bersarang. Banyak beredar produk berbahan kimia seperti pewangi daerah kewanitaan yang berbentuk sabun, spray, krim, hingga bedak (Sinaga dkk., 2017).

b. Faktor-faktor yang mempengaruhi *personal hygiene*

Sikap dan perilaku seseorang melakukan *personal hygiene* dipengaruhi oleh sejumlah faktor antara lain (Tarwoto dalam Nugraheni, 2019):

1) Citra tubuh (*body image*)

Pandangan seseorang terhadap dirinya mempengaruhi seseorang memelihara *hygiene*. Seseorang yang mempunyai perilaku *hygiene* yang buruk berarti gambaran terhadap dirinya buruk, begitu pula sebaliknya.

2) Praktik sosial

Kelompok sosial mempengaruhi *personal hygiene* seseorang. Pada masa anak-anak kebiasaan keluarga yang mempengaruhi *hygiene* remaja, teman juga mempengaruhi kebiasaan *hygiene* mereka.

3) Status sosial dan ekonomi

Untuk melakukan *personal hygiene* yang baik dibutuhkan sarana dan prasarana yang memadai seperti kamar mandi, peralatan mandi serta perlengkapan mandi yang cukup, misalnya: sabun, sikat gigi, sampo dan lain-lain.

4) Pengetahuan dan motivasi

Pengetahuan tentang *personal hygiene* sangat penting, karena pengetahuan yang baik dapat meningkatkan kesehatan. Namun, pengetahuan tanpa motivasi adalah hal yang sulit untuk diwujudkan.

5) Budaya

Lingkungan seseorang sangat mempengaruhi *personal hygiene*. Karena berbeda lingkungan seseorang, berbeda pula kebudayaan dan nilai pribadi yang mempengaruhi kemampuan perawatan *personal hygiene*.

6) Kebiasaan

Kebiasaan seseorang meliputi pilihan tentang kapan untuk mandi, bercukur, dan melakukan perawatan rambut serta

pemilihan produk seperti sabun, sampo dan lain lain berdasarkan selera pribadi, kebutuhan, dan dana.

7) Kondisi fisik

Seseorang dengan keterbatasan fisik, kemampuan untuk merawat diri berkurang sehingga memerlukan bantuan orang lain.

c. Dampak *personal hygiene* saat menstruasi

Perawatan organ genital adalah salah satu cara agar alat kelamin selalu sehat dan terhindar dari penyakit yang terjadi pada alat kelamin. Organ genital harus diberi perawatan dengan baik, organ genital merupakan organ yang sangat penting bagi setiap individu (Widyaningrum, 2016).

Menjaga kebersihan diri dengan cara yang tepat dapat memberikan kontribusi penting dalam mencegah individu dari penyebaran penyakit kepada orang lain. Kebersihan pribadi yang baik melibatkan menjaga bagian-bagian tubuh tetap bersih dan sehat. Hal ini penting untuk menjaga kesehatan fisik dan mental. Pedesaan maupun di perkotaan India, masyarakat, individu-individu berada dalam kondisi kemiskinan dan keterbelakangan. Mereka adalah diliputi oleh masalah buta huruf, mereka tidak mengetahui cara-cara untuk menjaga kebersihan diri. Ketika seseorang tidak sadar dalam hal cara menjaga kebersihan diri yang baik, ia cenderung mengalami masalah kesehatan dan penyakit. Sangat penting bagi individu untuk

menjadi berpengalaman dalam hal langkah-langkah dan pendekatan untuk menjaga kebersihan pribadi yang baik. Hal ini harus diterapkan sepanjang kehidupan individu. Dapat dikatakan, pemeliharaan kebersihan pribadi sangat diperlukan untuk meningkatkan kualitas hidup seseorang secara keseluruhan (Kapur, R., 2023).

Pemberian pendidikan kesehatan hendaknya diberikan secara rutin, tidak hanya mengenai *personal hygiene*, dapat mempengaruhi tindakan seseorang untuk bertindak sesuai dengan teori yang benar (Maharani, 2017). Salah satu akibat kurangnya pemahaman *personal hygiene* pada genetalia adalah terjadi gangguan kesehatan reproduksi seperti keputihan, infeksi saluran kemih (ISK), dan penyakit radang panggul (PRP) serta kemungkinan terjadi kanker leher rahim, sehingga dibutuhkan informasi yang sangat baik tentang kesehatan reproduksi agar remaja memiliki pemahaman yang baik dan dapat mencegah ancaman penyakit reproduksi. (Trisanti, 2016).

Dalil tentang kebersihan :

الإِسْلَامُ نَطِيفٌ فَتَنْطَفُؤُوا فَإِنَّهُ لَا يَدْخُلُ الْجَنَّةَ إِلَّا نَطِيفٌ (رواه البيهقي)

Artinya: “Islam itu adalah bersih, maka jadilah kalian orang yang bersih. Sesungguhnya tidak masuk surga kecuali orang-orang yang bersih” (H.R. Baihaqi)

Hadist di atas menunjukkan bahwa Islam itu bersih dan tidak masuk surga kecuali orang-orang yang bersih. Kebersihan yang harus

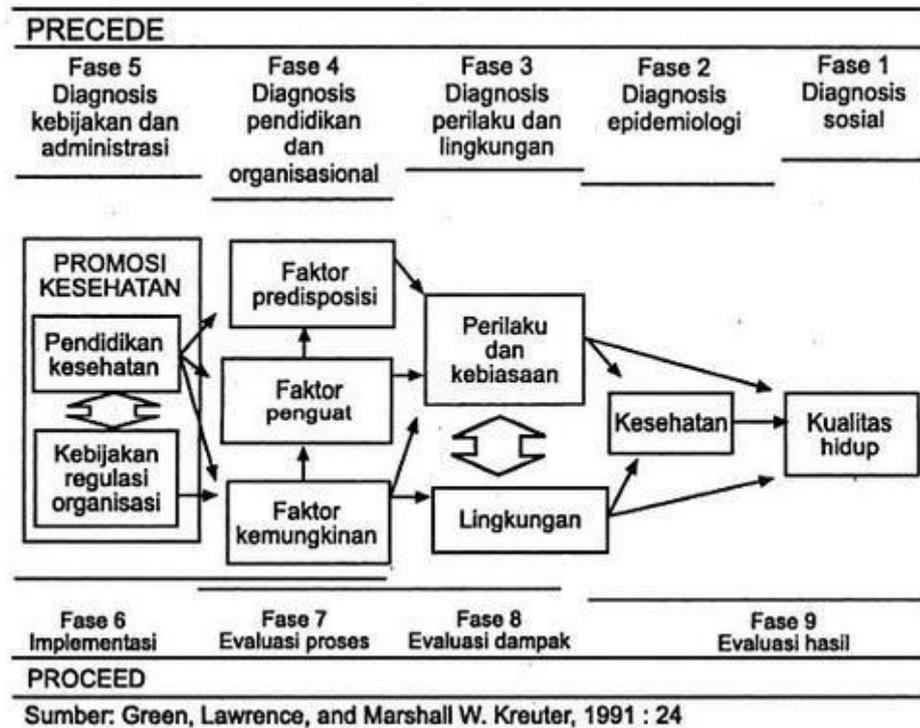
diperhatikan adalah salah satunya menjaga kebersihan pada saat menstruasi. Karena pada saat menstruasi, perempuan akan mengeluarkan darah dari vaginanya dan darah tersebut mengandung kotoran, maka dari itu kebersihan pada saat menstruasi sangat perlu diperhatikan.

6. Pondok Pesantren

Sebagian besar remaja berada di sekolah sehingga sekolah menjadi salah satu tempat memperoleh pendidikan, termasuk pendidikan kesehatan reproduksi, seksualitas, dan perilaku kesehatan. Salah satu model pendidikan yang ada di Indonesia adalah pondok pesantren, suatu tempat pendidikan dan juga pengajaran yang menekankan pada pelajaran agama Islam dan didukung asrama sebagai tempat tinggal santri. Pondok pesantren memiliki tiga kategori, yaitu tradisional, modern, dan perpaduan. Sebagian besar warga pondok pesantren adalah santri, yaitu remaja yang berusia 9–20 tahun dengan kategori santri muslim, yaitu santri yang menetap dan santri kalong, yaitu santri yang hanya datang saat-saat waktu mengaji.

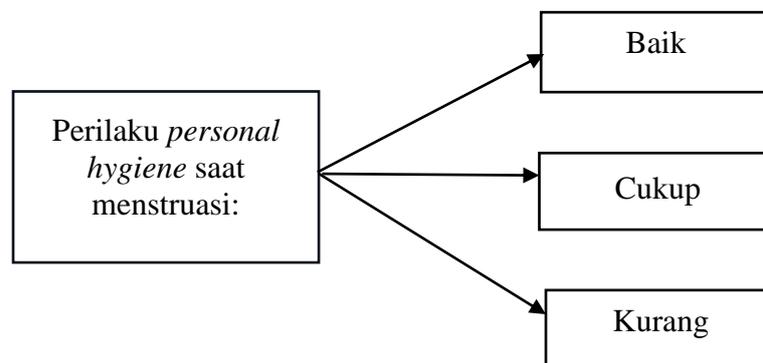
SMA adalah jenjang pendidikan menengah pada pendidikan formal di Indonesia setelah lulus sekolah menengah pertama (atau sederajat). Sekolah menengah atas ditempuh dalam waktu 3 tahun, mulai dari kelas 10 sampai kelas 12.

B. Kerangka Teori



Gambar 1. Kerangka Teori
Sumber: Green, Lawrence, and Marshall W. Kreuter, 1991

C. Kerangka Konsep



Gambar 2. Kerangka Konsep Perilaku Remaja Putri Tentang *Personal Hygiene* Saat Menstruasi

D. Pertanyaan Penelitian

Bagaimana perilaku remaja putri tentang *personal hygiene* saat menstruasi pada kelas XI SMA di Pondok Pesantren Ali Maksum Krpyak Yogyakarta?