

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Telaah Pustaka

1. Pengetahuan

a. Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan adalah hasil dari ‘tau’ dan ini terjadi setelah orang melakukan pengindraan terhadap suatu obyek tertentu. Penginderaan terjadi melalui pancaindra manusia, yakni: indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Pengetahuan atau kognitif merupakan dominan yang sangat penting dalam terbentuknya tindakan seseorang (*over behavior*) (Notoadmojo, 2011).

b. Cara Memperoleh Pengetahuan

Beberapa cara untuk memperoleh pengetahuan (Wawan, 2011)

Yaitu :

1) Cara coba salah (*Trial and Error*)

Cara coba sala ini dilakukan dengan menggunakan kemungkinan dalam memecahkan masalah dan apabila kemungkinan itu tidak berhasil maka dicoba, kemungkinan yang lain sampai masalah tersebut dapat dipecahkan.

2) Cara Kekuasaan atau Otoritas

Sumber pengetahuan cara ini dapat berupa pemimpin-pemimpin masyarakat baik formal atau informasi, ahli agama,

pemegang pemerintah, dan berbagai prinsip orang lain yang menerima, mempunyai yang dikemukakan oleh orang yang mempunyai otoritas, tanpa menguji terlebih dahulu atau membuktikan kebenarannya baik berdasarkan fakta empiris maupun penalaran sendiri.

3) Berdasarkan Pengalaman Pribadi

Upaya memperoleh pengetahuan dengan cara mengulang kembali pengalaman yang pernah diperoleh dalam memecahkan permasalahan yang dihadapi masa lalu.

c. Tingkat Pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (2011), pengetahuan mempunyai enam tingkatan yaitu :

1) Tahu (*know*)

Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Termasuk ke dalam pengetahuan tingkat ini adalah mengingat kembali (*recall*) sesuatu yang spesifik dari seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima. Oleh sebab itu, tahu ini merupakan tingkat pengetahuan yang paling rendah. Kata kerja orang tahu tentang apa yang dipelajari antara lain menyebutkan, menguraikan, masyarakat dan sebagainya.

2) Memahami (*Comprehension*)

Memahami diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui, dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar. Orang yang telah paham terhadap objek atau materi harus dapat menjelaskan, menyebutkan contoh, menyimpulkan, meramalkan, dan sebagainya terhadap objek yang dipelajari.

3) Aplikasi (*Application*)

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi real (sebenarnya). Aplikasi disini dapat diartikan sebagai aplikasi atau penggunaan hukum – hukum, rumus, metode, prinsip, dan sebagainya dalam konteks atau situasi yang lain.

4) Analisis (*Analysis*)

Analisis adalah suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu objek kedalam komponen – komponen, tetapi masih didalam satu struktur organisasi, dan masih ada kaitannya satu sama lain. Kemampuan analisis ini dapat dilihat dari penggunaan kata kerja, seperti dapat menggambarkan (membuat bagan), membedakan, memisahkan mengelompokkan dan sebagainya.

5) Sintesis (*Synthesis*)

Sintesis menunjuk kepada suatu kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian – bagian didalam suatu bentuk keseluruhan yang baru. Dengan kata lain, sintesis adalah suatu kemampuan untuk menyusun formulasi baru dari formulasi – formulasi yang ada.

6) Evaluasi (*Evaluation*)

Evaluasi ini berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek. Penilaian – penilaian itu didasarkan pada suatu kriteria yang ditentukan sendiri atau menggunakan kriteria – kriteria yang ada.

d. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

Menurut Budiman dan Riyanto (2013) faktor – faktor yang mempengaruhi pengetahuan meliputi :

1) Pendidikan

Pendidikan adalah proses perubahan sikap dan perilaku seseorang atau kelompok dan merupakan usaha mendewasakan manusia meliputi upaya pengajaran dan penelitian (Budiman dan Riyanto, 2013). Semakin tinggi pendidikan seseorang maka semakin cepat menerima dan memahami suatu informasi sehingga pengetahuan yang dimiliki juga semakin tinggi.

2) Informasi

Informasi adalah suatu teknik untuk mengumpulkan, menyiapkan, menyimpan, memanipulasi, mengumumkan, menganalisis dan menyebarkan informasi dengan tujuan tertentu. Informasi diperoleh dari pendidikan formal maupun nonformal dapat memberikan pengaruh jangka pendek sehingga menghasilkan perubahan dan peningkatan pengetahuan. Semakin berkembangnya teknologi menyediakan bermacam – macam media massa sehingga dapat mempengaruhi pengetahuan masyarakat. Informasi ini bisa didapatkan dari media cetak, elektronik (TV, radio, dan sebagainya) dan media lainnya sehingga dengan informasi tersebut dapat meningkatkan pengetahuannya yang pada akhirnya dapat merubah perilakunya kearah positif terhadap kesehatan (Notoatmodjo,2010).

Informasi mempengaruhi pengetahuan seseorang jika sering mendapatkan informasi tentang suatu pemberlajaran maka akan menambah pengetahuan dan wawasannya, sedangkan seseorang yang tidak sering menerima informasi tidak akan menambah pengetahuan dan wawasannya.

3) Sosial, Budaya dan Ekonomi

Tradisi atau budaya seseorang yang dilakukan tanpa perantara apakah yang dilakukan baik atau buruk akan menambah pengetahuannya walaupun tidak melakukan. Status

ekonomi juga akan menentukan tersedianya fasilitas yang dibutuhkan untuk kegiatan tertentu sehingga status ekonomi akan mempengaruhi pengetahuan seseorang.

Seseorang yang mempunyai sosial budaya yang baik maka pengetahuannya akan baik tapi jika sosial budayanya kurang baik maka pengetahuannya akan kurang baik. Status ekonomi seseorang mempengaruhi tingkat pengetahuan karena seseorang yang memiliki status ekonomi dibawah rata – rata maka seseorang tersebut akan sulit untuk memenuhi fasilitas yang diperlukan untuk meningkatkan pengetahuan.

4) Lingkungan

Lingkungan mempengaruhi proses masuknya pengetahuan kedalam individu karena adanya interaksi timbal balik ataupun tidak yang akan direspon sebagai pengetahuan oleh individu. Lingkungan yang baik akan pengetahuan yang didapatkan akan baik tapi jika lingkungan kurang baik maka pengetahuan yang didapat juga kurang baik.

5) Pengalaman

Pengalaman dapat diperoleh dari pengalaman orang lain maupun diri sendiri sehingga pengalaman yang sudah diperoleh dapat meningkatkan pengetahuan seseorang. Pengalaman seseorang tentang suatu permasalahan akan membuat orang tersebut mengetahui bagaimana cara menyelesaikan

permasalahan dari pengalaman sebelumnya yang telah dialami sehingga pengalaman yang didapat bisa dijadikan sebagai pengetahuan apabila mendapatkan masalah yang sama.

6) Usia

Semakin bertambahnya usia maka akan semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikirnya sehingga pengetahuan yang diperoleh juga akan semakin membaik dan bertambah.

7) Pekerjaan

Lingkungan pekerjaan dapat menjadikan seseorang memperoleh pengalaman dan pengetahuan baik secara langsung maupun tidak langsung.

a. Pengukuran Pengetahuan

Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket yang menanyakan tentang isi materi yang akan diukur dari subjek penelitian atau responden. Kedalaman pengetahuan yang ingin kita ketahui atau kita ukur kita sesuaikan dengan tingkatan – tingkatan diatas (Notoatmodjo, 2012).

Menurut Arikunto (2010), pengukuran tingkat pengetahuan dapat dikategorikan menjadi tiga yaitu :

- 1) Pengetahuan baik bila responden dapat menjawab 76 – 100% dengan benar dari total jawaban pertanyaan.

- 2) Pengetahuan cukup bila responden dapat menjawab 56 – 75% dengan benar dari total jawaban pertanyaan.
- 3) Pengetahuan kurang bila responden dapat menjawab <56% dari total jawaban pertanyaan.

2. Remaja

a. Pengertian

Remaja adalah masa transisi dari masa kanak – kanak ke masa dewasa. Masa remaja ditandai dengan perubahan – perubahan fisik pubertas dan emosional yang kompleks, dramatis serta penyesuaian sosial yang penting untuk menjadi dewasa. Kondisi demikian membuat remaja belum memiliki kematangan mental oleh karena masih mencari identitas atau jati dirinya sehingga sangat rentan terhadap berbagai pengaruh dalam lingkungan pergaulan termasuk dalam perilaku seksualnya (Prawirohardjo, 2011).

Secara etimologi, remaja berarti “tumbuh menjadi dewasa”. Definisi remaja (adolescence) menurut badan kesehatan dunia (WHO) adalah periode antara usia 10 – 19 tahun, sedangkan Perserikatan Bangsa Bangsa (PBB) menyebut kaum muda (youth) untuk usia antara 15 – 24 tahun.

Sementara itu, menurut The Health Resource And Services Administrations Guidelines Amerika Serikat, rentang usia remaja adalah 11 – 21 tahun dan terbagi menjadi tiga tahap, yaitu remaja awal (11- 24 tahun), remaja menengah (15 – 17 tahun) dan remaja

akhir (18 – 21 tahun). Definisi ini kemudian disatukan dalam terminology kaum muda (young people) yang mencakup usia 10 – 24 tahun (Kusmiran, 2014).

b. Tugas – Tugas Perkembangan Remaja

Havighurst dalam Kusmiran (2014) 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 (2014) 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. Dalam upaya ini, remaja seringkali melihat tokoh – tokoh diluar lingkungannya seperti guru, figure ideal lain yang ada di film ataupun tokoh idola.

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. Perilaku demikian menunjukkan bahwa dalam diri remaja terdapat konflik yang memerlukan pengertian dan penanganan bijaksana.

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. Pada diri remaja timbul kebutuhan untuk terikat dengan orang lain dengan cinta yang stabil.

b) Ikatan terhadap pekerjaan

Remaja menunjukkan minat pada suatu tugas tertentu yang ditekuni secara mendalam. Terjadi perkembangan akan cita

– cita masa depan yaitu mulai memikirkan melanjutkan sekolah atau mencari kerja.

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. Pada masa inilah remaja

kurang pengetahuan tentang kesehatan daerah kewanitaannya (Syamsu, 2008).

2) Tanda – Tanda Seks Sekunder Pada Remaja Putri

Sedangkan tanda-tanda seks sekunder pada remaja putri adalah sebagai berikut: (Widyastuti, 2011)

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. Bulu ketiak dan bulu pada kulit wajah mulai tampak setelah haid. Semua rambut kecuali rambut wajah mula-mula lurus dan terang warnanya, kemudian menjadi subur, lebih kasar, lebih gelap dan agak keriting.

b) Pinggul

Pinggul pun 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 putting 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 dan baunya menusuk terutama sebelum dan saat terjadi menstruasi.

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 (Widyastuti, Rahmawati dan Purnamasari, 2009)

3. Personal Hygiene

a. Pengertian

Personal hygiene menurut Ambarwati & Sunarsih (2011) adalah kebersihan perseorangan atau tindakan untuk menjaga kebersihan seseorang. Brooker (2009) mendefinisikan *personal*

hygiene sebagai aktivitas yang memiliki tujuan kebersihan dan penampilan tubuh. Aktivitas tersebut meliputi mencuci, mandi, bercukur bagi pria jika perlu, perawatan mata dan alat bantu penglihatan, perawatan telinga, rambut, kuku, gigi dan gusi dan sebagainya.

Personal hygiene adalah cara perawatan diri manusia untuk memelihara kesehatan mereka. Pemeliharaan hygiene perorangan diperlukan untuk kenyamanan individu, keamanan, dan kesehatan. Praktek hygiene sama dengan meningkatkan kesehatan (Potter dan Perry, 2012). Seseorang yang sakit, biasanya dikarenakan masalah kebersihan yang kurang diperhatikan. Hal ini terjadi karena kita menganggap masalah kebersihan adalah masalah yang biasa saja, padahal jika hal tersebut dibiarkan terus dapat mempengaruhi kesehatan secara umum. Karena itu hendaknya setiap orang selalu berusaha supaya *personal hygiennya* dipelihara dan ditingkatkan.

Hygiene adalah ilmu kesehatan. Cara perawatan diri manusia untuk memelihara kesehatan mereka disebut hygiene perorangan. Cara perawatan diri menjadi rumit dikarenakan kondisi isik atau keadaan emosional seseorang. Pemeliharaan hygiene perorangan diperlukan untuk kenyamanan individu, keamanan, dan kesehatan. Seperti pada orang sehat mampu memenuhi kebutuhan kesehatannya sendiri, pada orang sakit atau tantangan fisik

memerlukan bantuan perawat untuk melakukan praktik kesehatan yang rutin (Potter dan Perry, 2012).

b. Tujuan Personal Hygiene

Organ reproduksi adalah satu bagian terpenting dalam tubuh manusia yang memiliki peran besar dan tidak dapat digantikan oleh organ lainnya. Organ reproduksi yang sehat dan dapat berfungsi sebagaimana mestinya menjadi sebuah hal yang dituju yaitu untuk:

- 1) Meningkatkan derajat kesehatan seseorang
- 2) Memelihara kebersihan diri seseorang
- 3) Memperbaiki personal hygiene yang kurang
- 4) Mencegah penyakit
- 5) Menciptakan keindahan
- 6) Meningkatkan rasa percaya diri (sulistyono 2012)

c. Macam – macam personal hygiene

Menurut Potter dan Perry (2012) bahwa macam – macam *personal hygiene* adalah sebagai berikut :

- 1) Perawatan kulit
- 2) Perawatan kaki dan kuku
- 3) Perawatan mulut
- 4) Perawatan rambut
- 5) Perawatan mata
- 6) Perawatan telinga
- 7) Perawatan hidung

8) Perawatan genetalia

d. Faktor – faktor yang mempengaruhi *personal hygiene*

Menurut Potter dan Perry (2012), faktor – faktor yang dapat mempengaruhi seseorang untuk melakukan *personal hygiene* yaitu :

1) Citra tubuh

Penampilan umum pasien dapat menggambarkan pentingnya hygiene pada orang tersebut. Citra tubuh merupakan konsep subjektif seseorang tentang penampilan fisiknya. Citra tubuh ini dapat sering berubah. Citra tubuh mempengaruhi cara mempertahankan hygiene. Citra tubuh dapat berubah akibat adanya pembedahan atau penyakit fisik harus membuat suatu usaha ekstra untuk meningkatkan *hygiene*.

2) Status sosio ekonomi

Sumber daya ekonomi seseorang mempengaruhi jenis dan tingkat praktik kebersihan yang dilakukan. Apakah dapat menyediakan bahan – bahan yang penting seperti deodoran, shampo, pasta gigi, dan kosmetik (alat – alat yang membantu dalam memelihara *hygiene* dalam lingkungan rumah).

3) Pengetahuan

Pengetahuan tentang pentingnya *hygiene* dan implikasinya bagi kesehatan mempengaruhi praktik *hygiene*. Kendati demikian, pengetahuan itu sendiri tidak cukup, harus termotivasi untuk memelihara perawatan diri.

4) Informasi

Majunya teknologi akan tersedia bermacam-macam media massa yang dapat mempengaruhi pengetahuan masyarakat tentang inovasi baru. Sebagai sarana komunikasi dan berbagai bentuk media massa mempunyai pengaruh besar terhadap pembentukan opini dan kepercayaan orang. Seseorang mendapat informasi yang lebih banyak akan menambah pengetahuan menjadi luas. Informasi ini bisa didapatkan dari media cetak, elektronik (TV, radio, dan sebagainya) dan media lainnya sehingga dengan informasi tersebut dapat meningkatkan pengetahuannya yang pada akhirnya dapat merubah perilakunya ke arah positif terhadap kesehatan.

4. *Vulva Hygiene*

a. *Pengertian Vulva Hygiene*

Vulva hygiene adalah tindakan menjaga kebersihan alat kelamin luar perempuan (Hidayat, 2009) seperti membilas organ genitalia eksternal dengan air matang dan sabun setelah buang air kecil atau buang air besar dan perawatan sehari-hari dalam memelihara organ genitalia. Menurut Ayu (2010) Vulva hygiene merupakan suatu tindakan untuk memelihara kebersihan organ genitalia eksternal yang dilakukan untuk mempertahankan kesehatan dan mencegah infeksi. Kebiasaan menjaga kebersihan, termasuk kebersihan organ-organ seksual atau reproduksi,

merupakan awal dari usaha menjaga kesehatan tubuh secara umum. Kebersihan di area vagina sering diabaikan kaum hawa, padahal jika berlarut-larut akan lebih rentan terinfeksi virus berbahaya.

b. Manfaat *Vulva Hygiene*

Alat reproduksi merupakan salah satu organ tubuh yang sensitif dan memerlukan perawatan khusus. Pengetahuan dan perawatan yang baik merupakan faktor penentu dalam memelihara kesehatan reproduksi. Manfaat perawatan vulva dan vagina, antara lain (Siswono, 2011) :

- 1) Untuk mencegah terjadinya infeksi pada vulva dan menjaga kebersihan vulva.
- 2) Untuk kebersihan perineum dan vulva
- 3) Menjaga vagina dan daerah sekitarnya tetap bersih dan nyaman
- 4) Mencegah munculnya keputihan, bau tak sedap dan gatal-gatal.
- 5) Menjaga agar Ph vagina tetap normal (3-4) .
- 6) Membersihkan bekas keringat dan bakteri yang ada di sekitar vulva di luar vagina.
- 7) Mencegah rangsangan tumbuhnya jamur, bakteri, protozoa.

c. Cara Pelaksanaan *Vulva Hygiene*

Secara umum menjaga kesehatan berawal dari menjaga kebersihan, hal ini berlaku bagi kesehatan organ–organ seksual, termasuk vagina. Berikut adalah cara membersihkan vagina :

- 1) Selalu mencuci tangan sebelum menyentuh vagina.

- 2) Membersihkan vagina dengan cara membasuh bagian diantara vulva (bibir vagina) secara hati-hati menggunakan air bersih dan sabun yang lembut setiap buang air kecil, buang air besar dan ketika mandi. Seandainya alergi dengan sabun lembut sekalipun, anda bisa membasuhnya dengan air hangat, yang penting adalah membersihkan bekas keringat dan bakteri yang ada disekitar vulva diluar vagina. Cara membasuh alat kelamin wanita yang benar adalah dari arah depan (vagina) ke belakang (anus), jangan terbalik karena bakteri yang ada disekitar anus bisa terbawa ke dalam vagina, setelah dibersihkan gunakan handuk bersih atau tisu kering untuk mengeringkannya (Ika, 2011 dan Salika, 2010).
- 3) Hati-hati ketika menggunakan kamar mandi umum, apabila akan menggunakan kloset duduk maka siramlah terlebih dahulu untuk mencegah terjadinya penularan penyakit menular seksual. Bakteri, kuman, dan jamur bisa menempel di kloset yang sebelumnya digunakan oleh penderita penyakit menular seksual. (Ika, 2011 dan Depkes, RI 2007).
- 4) Larangan menggunakan alat pembersih kimiawi tertentu karena dapat merusak kadar keasaman vagina yang berfungsi menyebabkan bakteri atau kuman masuk. Tidak perlu sering menggunakan sabun khusus pembersih vagina. Vagina sendiri sudah mempunyai mekanisme alami untuk mempertahankan

keasamannya. Keseringan menggunakan sabun khusus ini justru akan mematikan bakteri baik dan memicu berkembangbiaknya bakteri jahat yang dapat menyebabkan infeksi (Salika, 2010 dan Depkes RI, 2010).

- 5) Jangan sering-sering menggunakan pantyliner. Gunakan pantyliner sesuai dengan kebutuhan artinya ketika mengalami keputihan yang banyak sekali, dan gunakan pantyliner yang tidak berparfum untuk mencegah iritasi, dan sering mengganti pantyliner saat keputihan. (Ika, 2011 dan Salika, 2010).
- 6) Kebersihan daerah kewanitaan juga bisa dijaga dengan sering mengganti pakaian dalam, paling tidak sehari dua kali di saat mandi, apalagi pada wanita yang aktif dan mudah berkeringat untuk menjaga vagina dari kelembaban yang berlebihan.(Ika, 2011 dan Salika, 2010). Bahan celana dalam yang baik harus menyerap keringat, misalnya katun. Hindari memakai celana dalam atau celana jeans yang ketat kulit jadi susah bernafas dan akhirnya menyebabkan daerah kewanitaan menjadi lembab,berkeringat dan mudah menjadi tempat berkembang biak jamur yang dapat menimbulkan iritasi. Infeksi sering kali terjadi akibat celana dalam yang tidak bersih. Hindari juga menggunakan handuk atau washlap orang lain untuk mengeringkan vagina kita (Ika, 2011)

- 7) Rambut yang tumbuh disekitar daerah kewanitaanpun perlu diperhatikan kebersihannya, jangan mencabut-cabut rambut tersebut, lubang ini bisa menjadi jalan masuk bakteri, kuman dan jamur,yang dikhawatirkan dapat menimbulkan iritasi dan penyakit. Perawatan rambut didaerah kewanitaan cukup dipendekan dengan gunting atau alat cukur dan busa sabun yang lembut. Rambut di daerah kewanitaan berguna untuk merangsang pertumbuhan bakteri baik serta menghalangi masuknya benda kecil ke dalam vagina (Salika, 2010).
- 8) Haid merupakan mekanisme tubuh untuk membuang darah kotor. waktu haid, sering ganti pembalut karena pembalut juga menyimpan bakteri kalau lama tidak diganti, bila dipermukaan pembalut sudah ada segumpal darah haid meskipun sedikit,sebaiknya segera mengganti pembalut. Gumpalan darah haid yang ada di permukaan pembalut menjadi tempat sangat baik untuk perkembangan bakteri dan jamur (Depkes RI, 2007), oleh karena itu gantilah pembalut setiap kali terasa basah atau sekitar tiga jam sekali. Pembalut ini perlu diganti sekitar 4 sampai 5 kali dalam sehari untuk menghindari pertumbuhan bakteri yang berkembang biak pada pembalut tersebut kedalam vagina (Baradero, 2007).

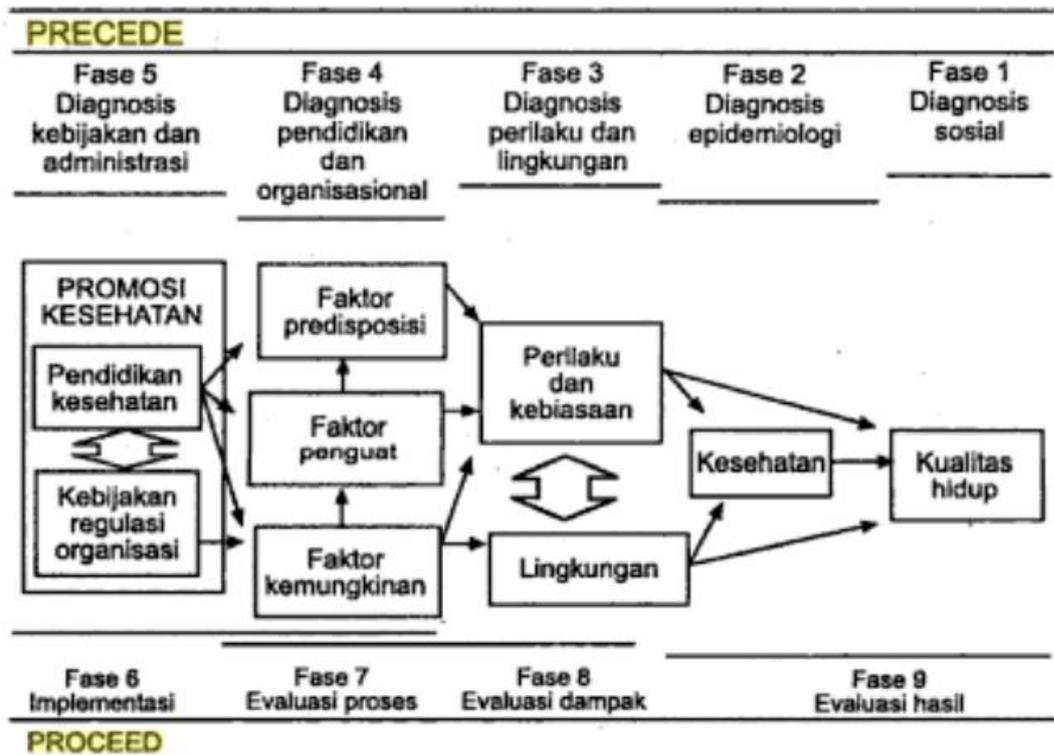
5. Pondok Pesantren

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.

Boarding school atau yang biasa disebut dengan pondok pesantren adalah sekolah yang memiliki asrama, di mana para siswa hidup; belajar secara total di lingkungan sekolah. Karena itu segala jenis kebutuhan hidup dan kebutuhan belajar disediakan oleh sekolah dengan diutamakan pelajaran agama islam (Depag RI, 1985).

Madrasah Aliyah (disingkat MA), adalah jenjang pendidikan menengah berbasis agama pada pendidikan formal di Indonesia setelah lulus Sekolah Menengah Pertama (atau sederajat). Sekolah menengah atas (SMA) merupakan lanjutan dari jenjang pendidikan dasar.

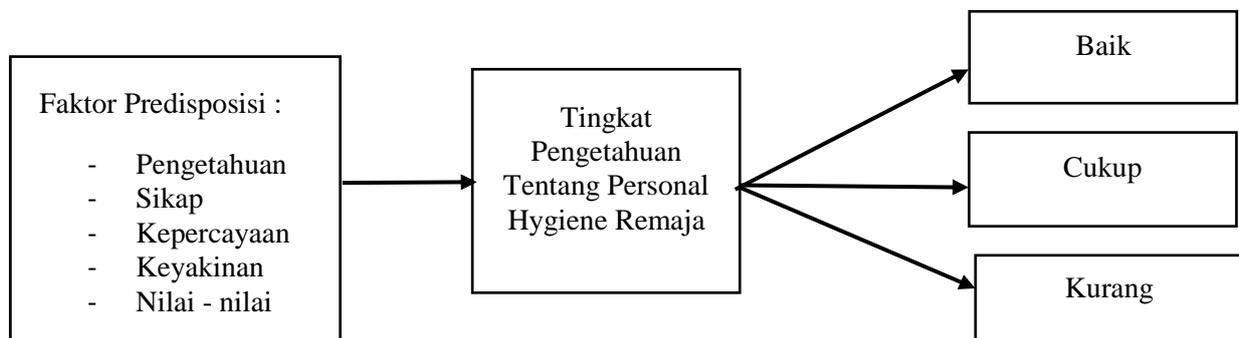
B. Kerangka Teori



Gambar 1. Kerangka Teori

Sumber: Lawrence Green dalam Notoatmodjo (2007)

C. Kerangka Konsep



Gambar 2. Kerangka Konsep Tingkat Pengetahuan Tentang Personal Hygiene Pada Remaja Putri

D. Pertanyaan Penelitian

Bagaimana tingkat pengetahuan tentang personal hygiene pada remaja putri Kelas XI Aliyah Di Pondok Pesantren Ali Maksum Krapyak Yogyakarta tahun 2019 ?