

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Telaah Pustaka

1. Pengetahuan

a. Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan adalah hasil penginderaan manusia, atau hasil tahu seseorang terhadap objek melalui indera yang dimilikinya (mata, hidung, telinga, dan sebagainya) dengan sendirinya, pada waktu penginderaan sampai menghasilkan pengetahuan tersebut sangat dipengaruhi oleh intensitas perhatian dan persepsi terhadap objek. Sebagian besar pengetahuan seseorang diperoleh melalui indera pendengaran yaitu telinga dan indera penglihatan yaitu mata (Wiwiet Susan Amelia and Yulis Marita, 2025).

b. Tingkat Pengetahuan

Menurut Notoatmodjo, tingkat pengetahuan terdiri atas enam tahapan, yaitu (Adhikari, 2024) :

1) Tahu (*knowledge*)

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.

2) Memahami (*comprehension*)

Memahami diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui dan dapat menginterpretasi materi tersebut secara benar.

3) Menerapkan (*application*)

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi real (sebenarnya).

4) Menganalisis (*analysis*)

Analisis adalah suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu objek ke dalam komponen-komponen, tetapi masih di dalam satu struktur organisasi dan masih ada kaitannya satu sama lain.

5) Mensintesis (*synthesis*)

Sintesis menunjuk kepada suatu kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian di dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru.

6) Mengevaluasi (*evaluation*)

Evaluasi ini berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek berdasarkan suatu kriteria yang ditentukan sendiri atau menggunakan kriteria-kriteria yang telah ada.

c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

Menurut Notoatmodjo, faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan adalah (Fitriyanto *et al.*, 2024) :

1) Pendidikan

Pendidikan adalah suatu usaha untuk mengembangkan kepribadian dan kemampuan di dalam dan di luar sekolah dan berlangsung seumur hidup. Pendidikan mempengaruhi proses belajar, makin tinggi pendidikan seseorang makin mudah orang tersebut untuk menerima informasi.

2) Media Massa/Informasi

Informasi yang diperoleh dari berbagai sumber akan mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang. Media massa seperti televisi, radio, surat kabar, majalah, dan internet dapat membawa pesan-pesan yang berisi informasi kesehatan termasuk tentang perawatan genitalia.

3) Sosial, Budaya, dan Ekonomi

Kebiasaan dan tradisi yang dilakukan masyarakat dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang. Status ekonomi juga dapat menentukan tersedianya fasilitas yang diperlukan untuk kegiatan tertentu, sehingga status ekonomi akan mempengaruhi pengetahuan.

4) Lingkungan

Lingkungan adalah segala sesuatu yang ada di sekitar individu, baik lingkungan fisik, biologis, maupun sosial. Lingkungan berpengaruh

terhadap proses masuknya pengetahuan ke dalam individu yang berada dalam lingkungan tersebut.

5) Pengalaman

Pengalaman sebagai sumber pengetahuan adalah suatu cara untuk memperoleh kebenaran pengetahuan dengan cara mengulang kembali pengetahuan yang diperoleh dalam memecahkan masalah yang dihadapi masa lalu.

6) Usia

Usia mempengaruhi daya tangkap dan pola pikir seseorang. Semakin bertambah usia akan semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikirnya, sehingga pengetahuan yang diperolehnya semakin membaik.

d. Cara Mengukur Pengetahuan

Menurut Janne M. Tullius, pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket yang menanyakan tentang isi materi yang ingin diukur dari subjek penelitian atau responden. Kedalaman pengetahuan yang ingin diketahui atau diukur dapat disesuaikan dengan tingkatan pengetahuan. Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan menggunakan kuesioner yang berisi pertanyaan-pertanyaan tentang substansi materi yang akan diukur (Tullius *et al.*, 2024).

e. Kategori Tingkat Pengetahuan

Menurut A Saiful, tingkat pengetahuan dapat dikategorikan menjadi (A Saiful and Kareba Lexy, 2023) :

1) Pengetahuan Baik

Bila subjek mampu menjawab dengan benar 76-100% dari seluruh pertanyaan.

2) Pengetahuan Cukup

Bila subjek mampu menjawab dengan benar 56-75% dari seluruh pertanyaan.

3) Pengetahuan Kurang

Bila subjek mampu menjawab dengan benar <56% dari seluruh pertanyaan.

2. Perilaku

a. Pengertian Perilaku

Menurut Notoatmodjo, Perilaku dapat diartikan sebagai kegiatan maupun aktivitas individu yang saling berinteraksi. Sudut pandang biologis menunjukkan bahwa seluruh makhluk hidup termasuk tumbuh-tumbuhan hingga manusia memiliki perilaku, karena mereka memiliki aktivitas masing-masing. Jadi dapat disimpulkan bahwa perilaku seorang individu adalah seluruh aktivitas individu baik yang bisa diamati langsung maupun yang tidak bisa diamati oleh individu lain (Dimas Putri *et al.*, 2021).

b. Domain Perilaku (Kognitif, Afektif, Psikomotor)

Menurut Habsy Bakhrudin dalam, perilaku dibagi menjadi 3 domain, yaitu (Habsy *et al.*, 2025) :

1) Domain Kognitif (*Cognitive Domain*)

Domain kognitif adalah pengetahuan yang mencakup kemampuan intelektual dalam berpikir. Domain ini mencakup 6 tingkatan yaitu: tahu, memahami, aplikasi, analisis, sintesis, dan evaluasi.

2) Domain Afektif (*Affective Domain*)

Domain afektif berkaitan dengan sikap, emosi, penghargaan, dan nilai. Domain ini terdiri dari 4 tingkatan:

- a) Menerima (*Receiving*): bersedia menerima dan memperhatikan stimulus
- b) Merespon (*Responding*): memberikan jawaban terhadap stimulus
- c) Menghargai (*Valuing*): mengakui dan menerima nilai yang dianut
- d) Bertanggung jawab (*Responsible*): bertanggung jawab atas segala sesuatu yang dipilih

3) Domain Psikomotor (*Psychomotor Domain*)

Domain psikomotor berkaitan dengan keterampilan motorik atau tindakan yang memerlukan koordinasi antara sistem saraf dan otot. Domain ini mencakup praktik atau tindakan nyata.

c. Bentuk-bentuk Perilaku

Menurut Maria, dilihat dari bentuk respons terhadap stimulus, maka perilaku dapat dibedakan menjadi (Maria and Yusnita, 2024) :

1) Perilaku Tertutup (*Covert Behavior*)

Perilaku tertutup adalah respons seseorang terhadap stimulus dalam bentuk terselubung atau tertutup. Respons terhadap stimulus ini masih terbatas pada perhatian, persepsi, pengetahuan, kesadaran, dan sikap yang terjadi pada orang yang menerima stimulus tersebut, dan belum dapat diamati secara jelas oleh orang lain.

2) Perilaku Terbuka (*Overt Behavior*)

Perilaku terbuka adalah respons seseorang terhadap stimulus dalam bentuk tindakan nyata atau terbuka. Respons terhadap stimulus tersebut sudah jelas dalam bentuk tindakan atau praktik yang dapat diamati orang lain.

d. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perilaku

Menurut Lawrence Green (1980), perilaku kesehatan dipengaruhi oleh tiga faktor utama, yaitu faktor predisposisi (*predisposing factors*), faktor pemungkin (*enabling factors*), dan faktor penguat (*reinforcing factors*) (Sukini, Widatiningsih and Rofi'ah, 2021). Ketiganya berperan dalam membentuk, memfasilitasi, dan mempertahankan perilaku sehat seseorang.

1) Faktor Predisposisi (*Predisposing Factors*)

Faktor predisposisi merupakan faktor yang mempermudah atau memicu munculnya perilaku, meliputi pengetahuan, sikap, nilai, dan kebiasaan individu.

2) Faktor Pemungkin (*Enabling Factors*)

Faktor pemungkin adalah hal-hal yang memfasilitasi seseorang melakukan perilaku sehat, seperti sarana, informasi, dan ekonomi. Ketersediaan sarana (air bersih, sabun, pembalut) sangat berpengaruh terhadap perilaku kebersihan menstruasi

3) Faktor Penguat (*Reinforcing Factors*)

Faktor penguat memperkuat dan mempertahankan perilaku sehat, seperti dukungan sosial dan kebijakan lingkungan. Dukungan keluarga menjadi penguat utama perilaku kebersihan remaja Teman sebaya dan guru turut memperkuat perilaku higienis.

4) Pengukuran Perilaku

Menurut Ardiansyah, Perilaku dapat diukur melalui (Ardiansyah, Risnita and Jailani Syahrani M, 2023) :

a) Observasi Langsung

Mengamati tindakan yang dilakukan subjek secara langsung.

b) Wawancara

Menanyakan tentang tindakan yang dilakukan subjek.

c) Kuesioner

Menggunakan daftar pertanyaan tentang perilaku yang telah atau akan dilakukan.

Kategori Perilaku:

- i. Baik: bila subjek melakukan perilaku sesuai standar 76-100%
- ii. Cukup: bila subjek melakukan perilaku sesuai standar 56-75%
- iii. Kurang: bila subjek melakukan perilaku sesuai standar <56%

3. Alat genitalia Wanita

a. Alat Genitalia Eksterna (Vulva)

Menurut Nguyen D John, Alat genitalia eksterna merupakan organ reproduksi bagian luar yang berfungsi melindungi organ dalam serta menjadi jalur keluarnya urin dan darah menstruasi (Nguyen D John, Adegbenro O. Fakoya O Adegbenro and Duong Hieu, 2025). Bagian ini terdiri atas beberapa struktur, yaitu:

1) Mons Pubis/Veneris

Mons pubis berfungsi sebagai bantalan saat berhubungan seksual. Mons pubis juga mengandung kelenjar sebacea yang mengeluarkan feromon untuk merangsang hasrat seksual.

2) Labia Majora

sepasang lipatan kulit yang menonjol dan membentuk batas longitudinal lateral celah vulva.

3) Labia Minora

Labia minora adalah sepasang lipatan kulit kecil yang dimulai di klitoris dan memanjang ke posterior. Lipatan anterior labia minora melingkari klitoris, membentuk tudung klitoris dan frenulum.

4) Klitoris

Klitoris adalah organ kecil yang kaya saraf dan berperan dalam rangsangan seksual.

5) Vestibulum

vestibulum menjadi area tempat bermuaranya uretra dan vagina.

6) Kelenjar Bartholin

Kelenjar Bartholin menghasilkan cairan pelumas untuk menjaga kelembapan vulva,

7) Himen (Selaput Dara)

Himen merupakan selaput tipis yang sebagian menutupi lubang vagina dan dapat robek karena aktivitas fisik maupun hubungan seksual.

b. Alat Genitalia Interna

1) Vagina

Vagina merupakan saluran muskular yang berfungsi sebagai jalan keluarnya darah menstruasi dan jalur lahir bayi.

2) Uterus (Rahim)

Uterus adalah organ berotot tempat implantasi dan perkembangan janin selama kehamilan.

3) Tuba Fallopii

Tuba fallopii berperan menghubungkan ovarium dengan uterus serta menjadi lokasi terjadinya pembuahan.

4) Ovarium

Ovarium berfungsi memproduksi sel telur (ovum) serta hormon estrogen dan progesteron yang mengatur siklus menstruasi.

4. Perawatan Genetalia Saat Menstruasi

a. Definisi Perawatan genetalia

Perawatan genetalia saat menstruasi merupakan upaya menjaga kebersihan dan kesehatan organ reproduksi eksternal (vulva) selama periode menstruasi melalui tindakan yang tepat dan higienis. Menurut (WHO, 2022), perawatan menstruasi yang baik mencakup praktik menjaga kebersihan tubuh, penggunaan produk penampung darah menstruasi yang aman, serta pengelolaan limbah menstruasi secara higienis. Perawatan genetalia yang benar berperan penting dalam mencegah terjadinya infeksi saluran reproduksi, meningkatkan kenyamanan, dan mendukung kesejahteraan perempuan selama masa menstruasi (Betsu *et al.*, 2024).

b. Tujuan Perawatan Genitalia Saat Menstruasi

Tujuan perawatan genitalia saat menstruasi adalah menjaga kebersihan dan kenyamanan area genital untuk mencegah iritasi, bau, dan infeksi saluran reproduksi; serta mendukung kesehatan reproduksi dan kesejahteraan psikososial remaja/wanita selama menstruasi. Perawatan yang tepat juga mendorong kebiasaan sehat yang berkelanjutan (Nur Suci Permata Darniaty *et al.*, 2023).

c. Cara Perawatan Genitalia yang Benar

Menurut Holdcroft, Alexandra M, Cara perawatan genitalia yang benar yaitu (Holdcroft, Ireland and Payne, 2023) :

1) Membersihkan area genitalia

Pembersihan area genital (vulva) dilakukan dengan membersihkan bagian luar organ reproduksi menggunakan air bersih secara lembut tanpa memasukkan sabun atau cairan keras ke dalam vagina, karena vagina dapat membersihkan diri secara alami. Sebelum dan sesudah mengganti pembalut, tangan harus dicuci, serta bila menggunakan sabun, disarankan memilih sabun lembut dengan pH seimbang dan membilasnya hingga bersih

2) Teknik cebok yang benar

Teknik cebok yang benar penting untuk mencegah perpindahan bakteri dari anus ke vagina atau uretra. Pembersihan sebaiknya dilakukan dari arah depan ke belakang (dari vulva menuju anus) menggunakan air atau tisu bersih. Jika menggunakan tisu, sebaiknya dibuang ke tempat

sampah dan tidak disiram ke dalam toilet, terutama bila terdapat pembalut

3) Pemilihan produk pembersih

Produk pembersih area genital sebaiknya lembut, bebas pewangi, memiliki pH seimbang, dan diformulasikan khusus untuk area genital luar. Penggunaan spray, sabun wangi keras, atau produk antiseptik secara rutin perlu dihindari karena dapat mengganggu keseimbangan mikrobiota alami. Beberapa produk juga dapat mengandung bahan berisiko seperti pewangi atau PFAS, sehingga disarankan memilih produk bersertifikat dan berasal dari sumber yang tepercaya

4) Frekuensi pembersihan

Pembersihan area vulva sebaiknya dilakukan 1–2 kali sehari apabila tidak terdapat kebutuhan khusus. Selama menstruasi, disarankan membas area genital setiap kali mengganti pembalut atau ketika terasa kotor maupun berbau. Mencuci secara berlebihan perlu dihindari karena dapat menyebabkan iritasi dan mengganggu keseimbangan flora normal

d. Penggunaan Pembalut

Menurut Hendriyenni Pradhita, Berikut penjelasan mengenai penggunaan pembalut (Hendriyenni Pradhita, 2024) :

1) Jenis-jenis pembalut

- a) Pembalut sekali pakai (*sanitary pad*), tersedia dalam berbagai ukuran dan ketebalan sesuai kebutuhan.

- b) Tampon (*internal*), digunakan dengan memperhatikan aturan kebersihan, tidak dianjurkan untuk usia atau kelompok tertentu tanpa edukasi yang tepat.
- c) Pembalut kain (*reusable pad*) dan celana menstruasi (*period underwear*), bersifat ramah lingkungan apabila dirawat dan dibersihkan dengan benar.

2) Cara penggunaan pembalut

Sebelum dan sesudah mengganti pembalut, tangan harus dicuci untuk mencegah kontaminasi. Pembalut bersih dipasang pada posisi yang nyaman, sedangkan penggunaan tampon harus sesuai petunjuk dan tidak terlalu lama. Pembalut bekas dibuang ke tempat sampah tertutup untuk menjaga kebersihan

3) Frekuensi penggantian pembalut

Pembalut sekali pakai sebaiknya diganti setiap 4–6 jam atau lebih sering bila sudah penuh. Tampon perlu diganti setiap 4–8 jam dan tidak boleh digunakan lebih dari 8 jam untuk mencegah risiko *Toxic Shock Syndrome* (TSS), meskipun kasusnya jarang terjadi. Sementara itu, pembalut kain harus dicuci hingga bersih, dikeringkan dengan baik, dan disimpan dalam kondisi kering sebelum digunakan kembali

e. Pemilihan Pakaian Dalam

Pakaian dalam sebaiknya terbuat dari bahan yang menyerap dan memungkinkan sirkulasi udara, seperti katun, dengan ukuran pas namun

tidak terlalu ketat agar tidak menimbulkan gesekan atau kelembapan berlebih. Bahan sintetis sebaiknya dihindari karena dapat memerangkap kelembapan, terutama saat aliran menstruasi sedang berat. Selain itu, celana dalam perlu diganti segera apabila terasa basah atau kotor untuk menjaga kebersihan dan mencegah iritasi (Lohova-Matisa, Rezeberga and Miskova, 2025).

f. Dampak Perawatan Genitalia yang Tidak Tepat

Perawatan genitalia yang tidak benar, seperti pembersihan berlebihan, penggunaan produk berpewangi atau iritan, teknik cebok yang salah, serta menunda penggantian pembalut, dapat menimbulkan berbagai masalah kesehatan. Dampak yang umum terjadi meliputi iritasi kulit, ruam, dan dermatitis kontak. Selain itu, praktik kebersihan yang buruk dapat meningkatkan risiko infeksi vulvovaginal, baik bakteri maupun jamur, yang berpotensi menimbulkan komplikasi bila berulang. Kondisi ini juga dapat menyebabkan bau tidak sedap, rasa tidak nyaman, serta gangguan dalam aktivitas sosial maupun sekolah. Berbagai studi lintas-populasi menunjukkan adanya hubungan antara praktik kebersihan menstruasi yang buruk dengan peningkatan risiko gangguan kesehatan reproduksi (Diyah Yuliarti *et al.*, 2021).

g. Pencegahan Infeksi pada Area Genitalia

Menurut Hasnani Fenti, Langkah Pencegahan Praktis dalam Perawatan Genitalia Saat Menstruasi (Hasnani, Suryati and Rahmawaty, 2024) :

- 1) Mencuci tangan sebelum dan sesudah mengganti pembalut atau tampon

Langkah ini penting untuk mencegah perpindahan kuman ke area genital dan menjaga kebersihan selama proses penggantian pembalut.

- 2) Mengganti pembalut atau tampon secara teratur

Pembalut sekali pakai dianjurkan diganti setiap 4–6 jam, sedangkan tampon setiap 4–8 jam. Penggantian teratur mencegah pertumbuhan bakteri dan risiko *Toxic Shock Syndrome*.

- 3) Menerapkan teknik cebok dari depan ke belakang

Teknik cebok yang benar, yaitu dari arah vulva ke anus, membantu mencegah perpindahan bakteri dari anus ke vagina atau saluran kemih.

- 4) Menggunakan produk pembersih yang lembut dan ber-pH seimbang

Produk tanpa pewangi dan diformulasikan khusus untuk area luar genital lebih aman digunakan. Hindari penggunaan douching atau produk antiseptik keras karena dapat mengganggu keseimbangan mikrobiota vagina.

- 5) Memilih pakaian dalam yang menyerap dan menjaga kekeringan

Pakaian dalam berbahan katun lebih disarankan karena mampu menyerap keringat dan memungkinkan sirkulasi udara. Celana dalam perlu segera diganti bila basah atau kotor.

6) Merawat pembalut kain dengan benar

Pembalut kain harus dicuci menggunakan sabun ringan, dibilas hingga bersih, dan dikeringkan di bawah sinar matahari agar bebas dari bakteri dan aman digunakan Kembali

h. Faktor yang mempengaruhi Perawatan Genetalia Saat Menstruasi

Menurut Rufaridah Anne, beberapa faktor utama yang memengaruhi praktik perawatan genitalia saat menstruasi pada perempuan, khususnya remaja putri. Faktor-faktor tersebut meliputi aspek pengetahuan, lingkungan sosial, ekonomi, budaya, sikap individu, serta kondisi lingkungan fisik (Rufaridah *et al.*, 2024).

- 1) Tingkat pengetahuan tentang menstruasi dan kebersihan genitalia memiliki pengaruh yang signifikan terhadap perilaku perawatan yang dilakukan. Semakin baik pemahaman seseorang mengenai pentingnya menjaga kebersihan selama menstruasi, maka semakin besar kemungkinan individu tersebut menerapkan praktik yang higienis dan benar.
- 2) Dukungan dari keluarga dan lingkungan sekitar, seperti orang tua, teman sebaya, maupun pihak sekolah, turut berperan penting dalam membentuk perilaku kebersihan menstruasi. Dukungan yang positif dapat meningkatkan rasa percaya diri dan kepatuhan remaja dalam menjaga kebersihan genitalia selama periode menstruasi.
- 3) Faktor ekonomi dan akses terhadap produk kebersihan menstruasi juga menjadi penentu penting. Keterbatasan kemampuan ekonomi

dapat menghambat remaja dalam memperoleh produk kebersihan yang layak dan aman, seperti pembalut atau produk kebersihan lainnya, sehingga berpotensi menurunkan praktik higienis.

- 4) Aspek sosiokultural seperti mitos, stigma, serta norma budaya yang masih menganggap menstruasi sebagai hal tabu sering kali menjadi penghalang bagi perempuan untuk memperoleh informasi yang benar dan terbuka mengenai perawatan genitalia. Kondisi ini dapat menyebabkan praktik kebersihan yang kurang optimal selama menstruasi.
- 5) Sikap pribadi terhadap kebersihan dan menstruasi juga berpengaruh terhadap perilaku yang ditunjukkan. Individu dengan sikap positif cenderung lebih disiplin dan sadar dalam menjaga kebersihan diri, sedangkan sikap negatif atau rasa malu terhadap menstruasi dapat menyebabkan pengabaian terhadap kebersihan genitalia.
- 6) Faktor lingkungan fisik, seperti ketersediaan fasilitas mandi, air bersih, dan kondisi sanitasi di lingkungan rumah maupun sekolah, sangat menentukan kemampuan seseorang dalam melakukan perawatan genitalia secara tepat. Lingkungan yang bersih dan fasilitas sanitasi yang memadai akan mendukung terciptanya perilaku kebersihan menstruasi yang baik.

5. Menstruasi

a. Konsep Menstruasi

Menstruasi adalah proses keluarnya darah, lendir, serta sel-sel epitel dari rahim secara berkala. Peristiwa ini merupakan hal penting dalam kehidupan seorang remaja putri. Oleh karena itu, remaja putri perlu memahami perubahan yang terjadi pada tubuhnya agar tidak merasa takut atau cemas ketika mengalami menstruasi pertama. Pemberian informasi mengenai menstruasi juga harus disesuaikan dengan tahap perkembangan dan tingkat kedewasaan mereka, sehingga dapat memberikan rasa tenang, nyaman, dan pemahaman yang tepat (Azmi Fauziah *et al.*, 2021).

Aspek kesehatan menstruasi merupakan bagian yang sangat penting dari kesehatan reproduksi wanita, yang mencakup tidak hanya kesehatan fisik, tetapi juga kesehatan mental, spiritual, dan sosial. Setiap perempuan perlu memahami pola serta jarak siklus menstruasinya sendiri agar dapat mengenali dan menilai apabila terjadi perubahan atau kondisi yang tidak sesuai dengan kebiasaannya (Nuryati and Aprilina, 2025).

Kewajiban menjaga kesehatan dan kebersihan terkait menstruasi sering diabaikan. Faktor yang menyebabkannya antara lain karena ketidaktahuan atau karena kurangnya perhatian dalam mengikuti apa yang seharusnya dilakukan. Adapun beberapa tantangan yang dihadapi wanita, seperti akses yang buruk terhadap informasi lengkap tentang

menstruasi, kurangnya pengetahuan untuk mengelola darah menstruasi, ketidakcukupan air, sanitasi dan fasilitas yang tidak memadai, keyakinan sosial-budaya yang menyesatkan serta pantangan-pantangan yang dianggap tabu. Hal tersebut berdampak pada pembatasan perilaku, ketidaknyamanan remaja putri dan resiko kesehatan reproduksi (Han *et al.*, 2024).

b. Proses Menstruasi

Menstruasi merupakan proses keluarnya darah dari rahim secara berkala yang biasanya terjadi sekitar 14 hari setelah ovulasi, akibat peluruhan lapisan endometrium. Hal ini terjadi karena sel telur tidak dibuahi oleh sperma, sehingga dinding rahim yang telah menebal untuk mempersiapkan kehamilan akan luruh. Pada wanita yang tidak sedang hamil, menstruasi umumnya berlangsung setiap bulan dengan siklus normal berkisar antara 28 hingga 35 hari dan durasi perdarahan sekitar 3 sampai 7 hari. Siklus haid dianggap tidak normal apabila berlangsung kurang dari 21 hari atau lebih dari 40 hari. Siklus menstruasi sendiri diartikan sebagai rentang waktu dari hari pertama haid hingga hari pertama haid berikutnya, sedangkan panjang siklus menstruasi adalah jarak antara tanggal mulai menstruasi sebelumnya hingga menstruasi berikutnya (Jain *et al.*, 2022).

c. Siklus Menstruasi

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. Masa menstruasi yang terjadi dalam 2-8 hari, masa tersebut terjadi pelepasan endometrium (selaput rahim) sehingga mengakibatkan perdarahan juga hormon – hormon ovarium mengalami penurunan kadar paling rendah (Meliana and Kisnawaty, 2025).

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. Dalam fase ini endometrium tumbuh menjadi tebal $\pm 3,5$ mm atau sekitar 8-10 kali lipat dari semula, yang akan berakhir saat ovulasi. Pada fase proliferasi terjadi peningkatan kadar hormon estrogen, karena fase ini tergantung

pada stimulasi estrogen yang berasal dari folikel ovarium (Meliana and Kisnawaty, 2025).

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. Umumnya pada fase pasca ovulasi wanita akan lebih sensitif. Sebab pada fase ini hormon reproduksi (FSH, LH, estrogen dan progesteron) mengalami peningkatan. Jadi pada fase ini wanita mengalami yang namanya Premenstrual Syndrome (PMS). Beberapa hari kemudian setelah gejala PMS maka lapisan dinding rahim akan luruh kembali (Meliana and Kisnawaty, 2025).

2) Siklus Ovarium

Ovulasi merupakan peningkatan kadar estrogen yang menghambat pengeluaran FSH, kemudian kelenjar hipofisis mengeluarkan LH (Luteinizing Hormone). Peningkatan kadar LH merangsang pelepasan oositsekunder 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. Di dalam folikel yang terpilih,

oositmatur (folikel deGraaf) terjadi ovulasi, sisa folikel yang kosong di dalam ovarium berformasi menjadi korpus luteum. Korpusluteum mencapai puncak aktivitas fungsional pada 8 hari setelah ovulasi, dan mensekresi hormon estrogen dan progesteron. Apabila tidak terjadi implantasi, korpus luteum berkurang dan kadar hormon progesterone menurun. Sehingga lapisan fungsional endometrium tidak dapat bertahan dan akhirnya luruh (Pratiwi *et al.*, 2021).

6. Remaja Putri

a. Pengertian Remaja

Remaja dalam ilmu psikologis dikenal dengan istilah seperti puberteit, adolescence, dan youth. Remaja atau *adolescence* (Inggris), berasal dari bahasa Latin "*Adolescere*" yang berarti tumbuh ke arah kematangan. Kematangan yang dimaksud adalah bukan kematangan fisik saja tetapi juga kematangan sosial dan psikologi (Wahyuni Sri, 2021).

Menurut WHO, masa remaja adalah masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa, dimana pada masa itu terjadi pertumbuhan yang pesat termasuk fungsi reproduksi sehingga mempengaruhi terjadinya perubahan-perubahan perkembangan, baik fisik, mental, maupun peran sosial (Azmi Fauziah *et al.*, 2021).

b. Batasan Usia Remaja

Batasan usia remaja dapat berbeda-beda tergantung pada kondisi sosial dan budaya suatu masyarakat. Menurut WHO, usia remaja berada pada rentang 10–19 tahun (Dartiwen and Mira Aryanti, 2022). Tiga hal yang menjadikan masa remaja penting sekali bagi kesehatan reproduksi adalah sebagai berikut (Dwitania, Suprayitno and Muflihatin, 2021) :

- 1) Masa remaja (usia 10–19 tahun) merupakan fase khusus yang menandai pematangan organ reproduksi manusia, sehingga sering disebut sebagai masa pubertas.
- 2) Pada masa ini terjadi perubahan fisik dan biologis yang sangat cepat, sering kali tidak seimbang dengan perkembangan mental dan emosional. Kondisi ini dapat menimbulkan kebingungan bagi remaja, sehingga mereka membutuhkan pemahaman, bimbingan, serta dukungan dari lingkungan agar dapat tumbuh menjadi individu dewasa yang sehat secara jasmani, mental, dan sosial.
- 3) Dalam konteks sosial tertentu, terdapat perbedaan perlakuan antara remaja laki-laki dan perempuan. Remaja laki-laki biasanya memperoleh lebih banyak kebebasan, sementara remaja perempuan sering kali mulai mengalami berbagai bentuk pembatasan, seperti pada masa lalu ketika seorang gadis mulai dipingit saat pertama kali mengalami menstruasi.

c. Karakteristik Remaja Berdasarkan umur

Karakteristik remaja berdasarkan umur adalah sebagai berikut ini (Dwitania, Suprayitno and Muflihatin, 2021) :

1) Remaja awal (*Early adolescence*)

Yaitu remaja usia 10-12 tahun, pada masa ini remaja masih merasa heran terhadap perubahan yang terjadi pada tubuhnya dan dorongan yang mengikuti perubahan tersebut.

2) Remaja tengah (*Middle adolescence*)

Yaitu remaja usia 13-15 tahun. Masa ini remaja cenderung bingung dalam menentukan keputusan, sehingga pada masa ini remaja membutuhkan kehadiran teman.

3) Remaja Akhir (*Late adolescence*)

Yaitu remaja usia 16-19 tahun, pada masa ini remaja memiliki minat yang lebih besar, munculnya ego untuk Bersama dengan orang lain mencari pengalaman baru dan identitas seksual mulai terbentuk dan menetap serta terjadi banyak perubahan besar pada diri remaja Masa remaja awal (10-12 tahun) (Dwitania, Suprayitno and Muflihatin, 2021).

d. Tumbuh Kembang Remaja

Tumbuh kembang remaja merupakan proses perubahan yang mencakup dua aspek utama, yaitu pertumbuhan fisik dan perkembangan psikologis atau emosional. Pertumbuhan menggambarkan perubahan yang bersifat kuantitatif, seperti peningkatan ukuran tubuh, berat badan,

tinggi badan, dan kematangan organ reproduksi. Sedangkan perkembangan mencakup perubahan yang kualitatif, seperti kematangan emosi, kepribadian, serta kemampuan berpikir dan bersosialisasi (Rany N, 2022). Tumbuh kembang remaja adalah proses atau tahap perubahan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang ditandai dengan adanya berbagai perubahan, yaitu (Rany N, 2022) :

- 1) Perubahan fisik, meliputi perubahan yang bersifat badaniah baik yang tampak dari luar maupun yang tidak tampak, seperti pertumbuhan payudara, perubahan suara, dan mulai berfungsinya organ reproduksi.
- 2) Perubahan emosional, yang tercermin dari sikap dan tingkah laku remaja yang cenderung labil, mudah tersinggung, serta mengalami peningkatan perasaan ingin tahu terhadap diri dan lingkungannya.
- 3) Perkembangan kepribadian, di mana remaja mulai mencari identitas diri dan mulai dipengaruhi oleh lingkungan luar selain keluarga, seperti teman sebaya dan lingkungan sekolah (Rany N, 2022).

e. Perubahan Fisik pada Remaja

Masa remaja terjadi ketika seseorang mengalami perubahan struktur tubuh dari anak-anak menjadi dewasa (pubertas). Pada masa ini terjadi perubahan fisik yang cepat disertai perkembangan organ reproduksi menuju kematangan fungsi reproduksi (Kemenkes RI., 2020).

Menurut Modul Kesehatan Reproduksi Remaja, perubahan pada masa pubertas meliputi tanda seks primer dan tanda seks sekunder. Pada

remaja perempuan, tanda seks primer ditandai dengan terjadinya menstruasi pertama (menarche) sebagai indikator kematangan fungsi reproduksi. Sementara itu, tanda seks sekunder ditandai dengan pembesaran payudara, pelebaran pinggul, serta pertumbuhan rambut pada daerah ketiak dan genital sebagai bagian dari proses kematangan seksual (Kemenkes RI., 2020).

7. Kesehatan Reproduksi Remaja

a. Pendidikan Kesehatan Reproduksi bagi Remaja

Pendidikan kesehatan reproduksi bagi remaja merupakan proses transfer nilai (*transfer of value*) yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran serta mengubah sikap dan perilaku remaja terhadap pentingnya menjaga kondisi kesehatan fisik, mental, dan sosial yang berkaitan dengan sistem reproduksi, termasuk fungsi serta proses yang terjadi di dalamnya (Hannifah, Damayanti and Herawati, 2024).

Tujuan pendidikan kesehatan reproduksi bagi remaja adalah memberikan pemahaman tentang perubahan fisik, mental, emosional, dan seksual selama masa remaja serta membantu mengurangi kecemasan terkait perkembangan seksual (Febriani Dungga *et al.*, 2023).

Manfaat pendidikan kesehatan reproduksi bagi remaja yaitu meningkatkan kemampuan dalam mengambil keputusan serta

memberdayakan mereka melalui pemberian informasi yang akurat dan memadai tentang organ dan proses reproduksi (Budiarti *et al.*, 2023).

b. Manajemen Kebersihan Menstruasi

1) Manajemen Kebersihan Remaja Saat Menstruasi

Menurut Qolbah, Pengetahuan tentang kesehatan reproduksi berperan penting dalam membentuk perilaku kebersihan saat menstruasi. Personal hygiene selama menstruasi merupakan upaya menjaga kebersihan diri untuk mencegah infeksi serta meningkatkan kenyamanan dan kesejahteraan remaja (Qolbah *et al.*, 2024). Beberapa praktik kebersihan yang dianjurkan selama menstruasi meliputi::

a) Kebersihan tubuh

Kebersihan tubuh pada saat menstruasi juga sangat penting diperhatikan, Cara membersihkan daerahewanitaan yang terbaik adalah membasuhnya dengan air bersih, selain itu yang harus diperhatikan ketika membasuh daerahewanitaan, 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, makakuman dari daerah anus akan terbawa ke depan dan dapat masuk ke dalam vagina. Penggunaan sabun antiseptik atau produk kimia tambahan seperti spray, krim, atau bedakewanitaan tidak diperlukan karena dapat merusak bakteri baik yang menjaga pH

vagina sekitar 3,5–4,5. Sabun dengan pH netral sudah cukup, kemudian bilas hingga bersih dan keringkan dengan tisu. Mandi dengan air hangat diperbolehkan, terutama saat cuaca dingin, dan tidak berpengaruh terhadap jumlah darah yang keluar selama haid (Sofiyati, 2023).

b) Kebersihan pakaian sehari-hari

Mengganti pakaian, terutama pakaian dalam, setiap hari sangat penting untuk menjaga kebersihan dan kesehatan areaewanitaan. Celana dalam yang ideal terbuat dari bahan katun dan tidak terlalu ketat, karena pakaian yang ketat dapat menghambat sirkulasi udara, memicu iritasi kulit, serta membuat keringat tidak terserap dengan optimal, sehingga meningkatkan risiko pertumbuhan bakteri (Injelita and Anggraeni, 2023).

2) Pemilihan pembalut

Pemilihan pembalut merupakan aspek penting dalam menjaga kesehatan dan kenyamanan selama menstruasi. Pembalut yang digunakan sebaiknya tidak mengandung pewangi, memiliki daya serap yang baik, serta memungkinkan sirkulasi udara tetap terjaga untuk mencegah kelembapan berlebih yang dapat meningkatkan risiko iritasi dan infeksi. Selain itu, jenis pembalut dapat disesuaikan dengan kebutuhan dan aktivitas sehari-hari guna memberikan perlindungan dan kenyamanan yang optimal (William Emadogo, Omotayo and Godwin Inalegwu, 2024).

c. Lingkungan

Lingkungan merupakan salah satu faktor yang memengaruhi kesehatan reproduksi remaja. Sanitasi lingkungan adalah upaya pengendalian faktor lingkungan yang berpotensi menyebabkan penyakit melalui penyediaan sarana sanitasi yang memadai, seperti air bersih, jamban, dan tempat pembuangan sampah. Sanitasi yang baik mendukung perilaku kebersihan menstruasi serta membantu mencegah gangguan kesehatan reproduksi (Razi *et al.*, 2024)(Daniel, 2021).

1) Sarana Air Bersih

Ketersediaan air bersih yang cukup dan berkualitas sangat penting untuk menunjang kebersihan diri selama menstruasi. Air bersih digunakan untuk membersihkan tubuh dan area genital sehingga dapat membantu mencegah gangguan kesehatan akibat sanitasi yang buruk (Syaiful Bachri *et al.*, 2025).

2) Sarana Pembuangan Kotoran (Jamban)

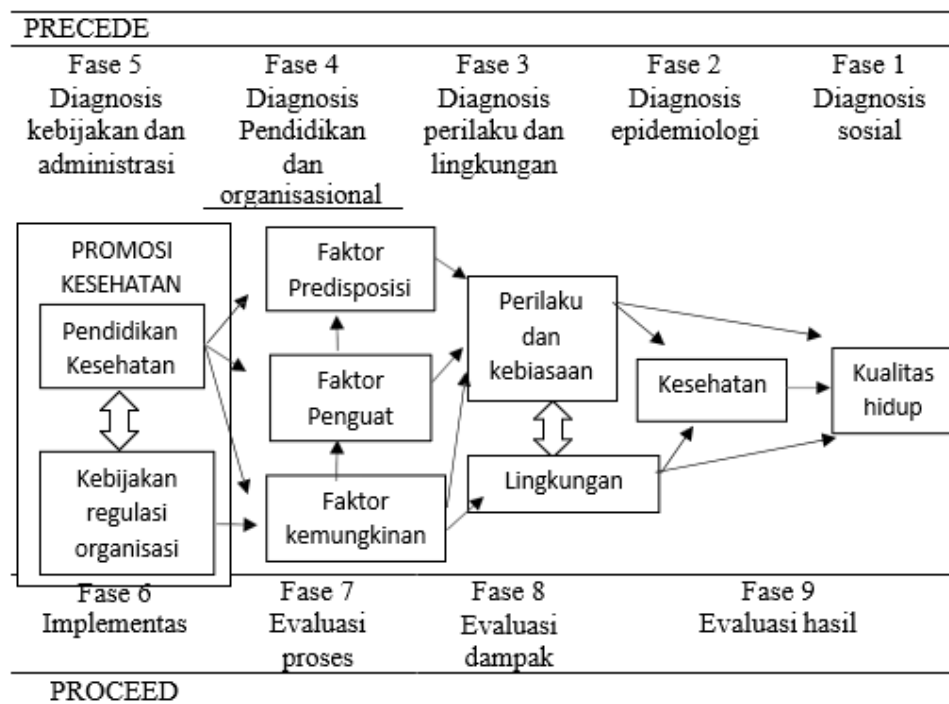
Jamban yang layak merupakan bagian dari sanitasi dasar yang berfungsi mencegah pencemaran lingkungan dan penyebaran penyakit. Ketersediaan jamban yang memadai mendukung praktik kebersihan diri selama menstruasi (Rau and Novita, 2021).

3) Sarana Pembuangan Sampah

Menurut WHO 2022, Ketersediaan tempat pembuangan sampah yang memadai penting untuk mendukung pembuangan pembalut bekas secara higienis dan mencegah pencemaran

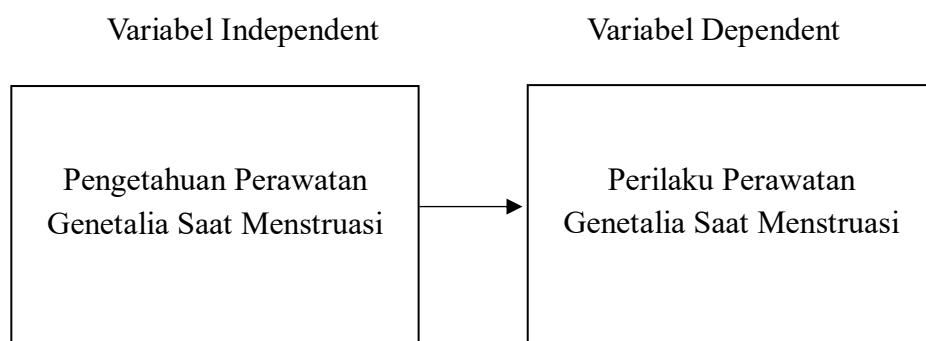
lingkungan. Pengelolaan limbah menstruasi yang baik juga membantu menjaga kebersihan dan kesehatan lingkungan (WHO, 2022).

B. Kerangka Teori atau Landasan Teori



Gambar 2.1 Kerangka Teori Green, L. W., & Kreuter, M. W. (2005).

C. Kerangka Konsep



Gambar 2. 2 Kerangka Konsep

D. Hipotesis atau Pertanyaan Penelitian

Adapun Hipotesis sebagai berikut: Ada Hubungan antara Tingkat Pengetahuan dengan Perawatan Genetalia saat Menstruasi pada Remaja Putri Kelas VII di SMPN 3 Mlati Sleman Tahun 2026.