

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kajian Pustaka

Penelitian dari berbagai studi literature menunjukkan kondisi bahwa pengetahuan siswa putri dengan populasi remaja masih berada di kategori kurang. Temuan dari penelitian yang dilakukan oleh Rohmawati et al (2023) berjudul “Gambaran Pengetahuan Siswi Tentang Menarche di SD Negeri 1 Keprabon Polanharjo Klaten” yang dilakukan kepada 32 siswi di SD Negeri 1 Keprabon Polanharjo Klaten didapatkan hasil masih rendahnya pengetahuan siswi SD tentang menarche tingkat pengetahuan siswi paling banyak berada pada kategori kurang yaitu 18 siswi.

Temuan dari penelitian yang dilakukan oleh (Manoppo & Suwardi, 2022) berjudul “Pengetahuan Remaja Tentang Menstruasi Terhadap Tingkat Kecemasan Menghadapi *Menarche*” yang dilakukan kepada 96 remaja putri didapatkan gambaran pengetahuan *menarche* sebagian besar memiliki pengetahuan yang kurang sebanyak 61,5%.

2.2 Konsep Menstruasi

2.2.1 Definisi Menstruasi

Menstruasi adalah meluruhnya lapisan rahim yang terjadi secara siklik dan teratur, sebagai respons terhadap interaksi hormon yang dihasilkan oleh hipotalamus, hipofisis, dan ovarium (Reed and Carr, 2018). Menstruasi adalah pelepasan bulanan dari lapisan fungsional endometrium rahim yang terjadi ketika

tidak diikuti dengan pembuahan. Menstruasi terjadi kira-kira setiap 28 hari, dengan kisaran setiap 21 hingga 45 hari (Lacroix, Gondal, dan Langaker, 2021). Menstruasi merupakan keadaan fisiologis, yaitu peristiwa keluarnya darah, lendir ataupun sisa-sisa sel secara berkala (Fasha, 2017). Menurut *American Congress of Obstetricians and Gynecologists* (ACOG) menstruasi adalah pengeluaran darah dan jaringan bulanan dari rahim yang terjadi ketika seorang wanita tidak hamil.

Menstruasi adalah perubahan fisiologis dalam tubuh wanita yang terjadi secara berkala dan dipengaruhi oleh hormon reproduksi baik FSH-Estrogen atau LH-Progesteron (Sarwono, 2019). Usia remaja putri pada pertama kalinya muncul menstruasi (menarche) bervariasi yaitu antara 10-16 tahun, tetapi rata-rata nya 12,5 tahun dan berlangsung hingga menopause (biasanya terjadi sekitar usia 45-55 tahun) (Wijayanti, 2019).

Menstruasi merupakan peristiwa keluarnya darah, sisa-sisa sel, dan lendir yang terjadi secara berkala berasal dari mukosa uterus dan terjadi secara teratur mulai dari menarche hingga menopause, kecuali pada masa hamil dan laktasi. Lama perdarahan menstruasi bervariasi, pada umumnya terjadi selama 4-6 hari, tetapi 2-9 hari masih dianggap fisiologis (Mandang, 2016).

2.2.2 Siklus Menstruasi

Siklus menstruasi yaitu menstruasi yang berulang setiap bulan yang merupakan suatu proses kompleks yang mencakup reproduktif dan endokrin yang secara kompleks dan saling mempengaruhi (Sherwood, 2019). Panjang siklus menstruasi yaitu jarak antara tanggal mulainya menstruasi yang lalu dan mulainya menstruasi berikutnya. Hari mulainya perdarahan dinamakan hari pertama siklus.

Umumnya, jarak siklus menstruasi itu berkisar dari 15-45 hari dengan rata-rata 28 hari. Lamanya berbeda-beda anantara 2-8 hari, dengan rata-rata 4-6 hari (Price&Wilson, 2016).

Pada umumnya siklus menstruasi berlangsung 28 hari. Siklus normal berlangsung 21-35 hari. Siklus menstruasi bervariasi tiap perempuan, namun beberapa perempuan memiliki siklus yang tidak teratur. Panjang siklus menstruasi dihitung dari hari pertama menstruasi yang kemudian dihitung sampai dengan hari perdarahan menstruasi bulan berikutnya dimulai. Siklus menstruasi bervariasi pada perempuan dan hampir 90% perempuan memiliki siklus 25-35 hari dan hanya 10-15% yang memiliki panjang siklus 28 hari, namun beberapa perempuan memiliki siklus yang tidak teratur dan hal ini bisa menjadi indikasi adanya masalah kesuburan (Dewi, 2013).

Siklus menstruasi dibagi menjadi 3 fase yaitu (Wirenviona, 2020) :

1. Fase Menstruasi

Fase paling jelas, ditandai dengan pengeluaran darah dan sisa endometrium melalui vagina. Fase ini bersamaan dengan fase folikular ovarium. Saat korpus luteum berdegenerasi tidak terjadi fertilisasi, kadar progesteron dan estrogen menurun tajam, merangsang pembebasan prostaglandin yang menyebabkan vasokonstriksi vaskular endometrium. Penurunan distribusi oksigen menyebabkan kematian endometrium beserta vaskularnya. Perdarahan yang terjadi melalui kerusakan vaskular ini membilas jaringan yang mati ke lumen uterus dan hanya menyisakan sebuah lapisan tipis epitel dan kelenjar yang nantinya menjadi asal regenerasi endometrium. Prostaglandin uterus juga

merangsang kontraksi ritmik ringan miometrium uterus yang membantu mengeluarkan darah dan sisa endometrium melalui vagina. Kontraksi yang terlalu kuat akibat produksi prostaglandin berlebih dapat menyebabkan rasa kram yang disebut dismenorea.

2. Fase Proliferasi

Berlangsung bersamaan dengan bagian akhir fase folikular ovarium. Ketika darah menstruasi berhenti, endometrium mulai memperbaiki diri dan berproliferasi dibawah pengaruh estrogen dari folikel-folikel yang baru berkembang. Estrogen memacu proliferasi sel epitel, kelenjar dan vaskular endometrium. Fase ini berlangsung dari akhir menstruasi hingga ovulasi, kadar puncak estrogen memicu lonjakan LH yang menjadi penyebab ovulasi.

3. Fase sekretorik

Berlangsung bersamaan dengan fase luteal ovarium, setelah ovulasi, terbentuk korpus luteum baru yang mengeluarkan sejumlah besar progesteron dan estrogen. Progesteron mengubah endometrium menjadi kaya vaskular dan glikogen yang mana dipersiapkan untuk implantasi.

Kelainan atau gangguan haid biasanya terjadi karena ketidak seimbangan hormon-hormon yang mengatur haid, namun dapat juga disebabkan oleh kondisi medis lainnya. Berikut jenis-jenis kelainan atau gangguan haid :

1. Amenorhea

Amenorhea adalah kondisi dimana perempuan tidak mengalami menstruasi pada usia subur. *Amenorhea* dibagi menjadi 2 yaitu, amenorhea primer dan amenorhea sekunder. *Amenorhea* primer apabila seorang perempuan

yang telah berusia 14 tahun dan belum mengalami menstruasi dan tidak mengalami pertumbuhan karakteristik seksual sekunder lain seperti perkembangan payudara dan pertumbuhan rambut pubis. Atau berusia 16 tahun namun tidak mengalami menstruasi meskipun karakteristik seksual sekunder sudah berkembang (Wati, 2019).

2. *Oligomenorhea*

Oligomenorhea disebut juga sebagai haid jarang atau siklus panjang. *Oligomenorhea* terjadi bila siklus lebih dari 35 hari. (Wati, 2019) Prevalensi *oligomenorhea* adalah 13,5 persen pada populasi umum. Penyakit polikistik ovarium menyumbang 4 hingga 10 persen *oligomenorhea* pada wanita usia reproduksi (dari pubertas hingga menopause). (Riaz dan Parekh, 2021) Pengobatan *oligomenorhea* sendiri tergantung pada penyebabnya dimana dapat berupa perubahan gaya hidup, terapi hormonal, menangani kondisi medis yang menyertainya serta terapi pembedahan. *Oligomenorhea* sendiri bukanlah suatu masalah medis yang serius, namun penyebab utamanya harus diatasi karena dapat menyebabkan infertilitas serta meningkatkan risiko hiperplasia endometrium dan kanker endometrium. (Riaz dan Parekh, 2021).

3. *Polymenorhea*

Polymenorhea adalah kelainan haid dimana siklus kurang dari 21 hari dan siklus pendek dari 25 hari (Wati, 2019). Beberapa orang memiliki panjang siklus menstruasi yang berbeda dan mungkin normal bagi mereka. Namun, siklus menstruasi yang tidak teratur dapat mengindikasikan adanya penyebab yang mendasarinya. (Kay dan Richards, 2020) Terapi *polymenorhea* berbeda-

beda pada setiap orang tergantung pada penyebab yang mendasarinya. Selain itu, penanganannya harus didasarkan pada keinginan fertilitas dan kebutuhan kontrasepsi, gejala-gejalanya, kondisi lain yang ditemukan serta faktor-faktor lain yang mempengaruhinya. (Kay dan Richards, 2020)

2.2.2 Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Menstruasi

Menurut Kusmiran (2014) faktor yang mempengaruhi haid atau menstruasi diantaranya yaitu:

1. Faktor Hormon

Hormon-hormon yang mempengaruhi terjadinya menstruasi pada seorang wanita yaitu (Kusmiran, 2014)

- a. *Follicle Stimulating Hormone (FSH)*
- b. Estrogen yang dihasilkan oleh ovarium
- c. *Luteinizing Hormon (LH)* yang dihasilkan oleh hipofisi
- d. Progesteron yang dihasilkan oleh ovarium

2. Stress

Secara teori, tingkat stres memiliki hubungan dengan terganggunya siklus menstruasi. Stres yang membuat satu tuntutan baru bagi suatu pekerjaan, meningkatkan menstruasi, jadi menunda periode setiap bulannya. Stres pada seseorang akan memicu pelepasan hormon kortisol dalam tubuh seseorang, dimana hormon ini akan bekerja mengatur seluruh sistem didalam tubuh, seperti jantung, paru-paru, peredaran darah, metabolisme tubuh dan sistem kekebalan tubuh dalam menghadapi stres. Saat stress terjadi, tubuh mengalami gangguan atau ketidakseimbangan. Hal inilah yang bertanggung jawab terhadap berbagai

perubahan yang terjadi pada tubuh. Secara khusus stress bisa menyebabkan peningkatan hormon kortisol dan menyebabkan ketidakseimbangan. Hormon ini bisa memengaruhi fungsi ovarium dan membuat terjadinya menstruasi. Semakin tinggi tingkat stress, semakin banyak pula kadar hormon kortisol yang tubuh produksi. Hal ini berarti bahwa proses terjadinya pada menstruasi akan semakin tinggi (Kartikawati dan Sari, 2017).

3. Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik adalah segala macam gerak yang membutuhkan energi. Aktivitas fisik secara teratur telah lama dianggap sebagai komponen penting dari gaya hidup sehat. Tingkat aktivitas fisik yang sedang dan berat dapat membatasi fungsi menstruasi. Aktivitas fisik merangsang inhibisi *Gonadotropin Releasing Hormon* (GnRH) dan aktivitas gonadotropin sehingga menurunkan level serum estrogen. Sehingga tidak merangsang perbaikan dinding uterus yaitu endometrium sehingga endometrium berkurang. Estrogen yang naik akan menghambat pembentukan FSH dan memerintahkan hipofisis menghasilkan LH yang berfungsi sebagai folikel de graf yang masuk untuk mengadakan ovulasi. Jika tidak terjadi fertilisasi maka hormon seks akan berulang menjadi menstruasi (Tanudjaja, Polii, Wungouw, 2016).

4. Indeks Massa Tubuh (IMT)

Status gizi berperan penting dalam mempengaruhi fungsi organ reproduksi. Selama ini telah diketahui bahwa remaja yang memiliki status gizi kurang memiliki proses terjadinya menstruasi yang diakibatkan oleh terganggunya pertumbuhan dan perkembangan sistem reproduksi. Berat badan

yang rendah atau penurunan berat badan turun secara mendadak dapat menghambat pelepasan GnRH (gonadotropin releasing hormone), yang dapat mengurangi kadar LH dan FSH hormon yang bertanggung jawab untuk perkembangan telur dalam ovarium, tetapi sel telur tidak akan pernah dibebaskan karena kekurangan hormon. Hal ini dikaitkan dengan jumlah jaringan lemak tubuh. Bila jumlah lemak tubuh sedikit, kadar estrogen yang dihasilkan tak cukup untuk membangun dinding rahim, yang nantinya meluruh sebagai darah menstruasi. Kelebihan lemak akan meningkatkan kadar hormon estrogen yang memicu indung telur untuk berhenti melepaskan sel telur. Efek dari kelebihan estrogen adalah penebalan dinding rahim, dalam hal ini saat proses menstruasi terjadi dengan jumlah perdarahan menjadi lebih banyak (Andriana, Aldriana, dan Andria, 2018).

5. Makanan

Makanan dapat mempengaruhi fungsi menstruasi. Konsumsi makanan yang buruk pada akhirnya dapat mengganggu produksi hormon estrogen, progesteron serta *Gonadotropin-Releasing (GnRH)* sehingga dapat menghambat terjadinya menstruasi. Namun sebaliknya konsumsi makanan yang baik akan meningkatkan produksi hormon yang baik untuk proses terjadinya proses menstruasi (Wati, 2019).

6. Paparan Lingkungan dan kondisi kerja

Beban kerja yang berat berhubungan dengan jarak menstruasi yang panjang dibandingkan dengan beban kerja ringan dan sedang. Paparan agen kimiawi dapat mempengaruhi atau meracuni ovarium, seperti beberapa obat

antikanker (obat sitotoksik) merangsang gagalnya proses di ovarium termasuk hilangnya folikel-folikel, anovulasi, oligomenorhea, dan amenorrhea neuropletik berhubungan dengan amenorhea. Tembakau pada rokok berhubungan dengan gangguan pada metabolisme estrogen sehingga terjadi elevasi folikel pada fase plasma estrogen dan progesteron. (Futri, 2017).

7. Gangguan endokrin

Adanya penyakit-penyakit endokrin seperti diabetes, hipotiroid, serta hipertiroid yang berhubungan dengan gangguan menstruasi. Prevalensi amenorhea dan oligomenorhea lebih tinggi pada pasien diabetes. Penyakit polycystic ovarium berhubungan dengan obesitas, resistensi insulin, dan oligomenorhea. Amenorhea dan oligomenorhea pada perempuan dengan penyakit polycystic ovarium berhubungan dengan insensitivitas hormon insulin dan menjadikan perempuan tersebut obesitas. Hipertiroid berhubungan dengan oligomenorhea dan lebih lanjut menjadi amenorhea (Futri, 2017).

2.2.4 Personal Hygiene saat Menstruasi

Personal hygiene menstruasi adalah perilaku individu yang berkaitan dengan tindakan untuk memelihara kesetana dan mengupayakan kebersihan pada daerah kewanitaan saat menstruasi (Proverawati, 2019). *Personal Hygiene* menstruasi adalah kebersihan diri seorang wanita ketika menstruasi yang bertujuan untuk mencegah penyakit serta meningkatkan perasaan sejahtera (Sinaga et al, 2017). Perilaku *personal hygiene* menstruasi adalah perilaku individu yang berkaitan dengan tindakan untuk memelihara kesehatan dan mengupayakan kebersihan pada daerah kewanitaan saat menstruasi. Perilaku tersebut mencakup;

menjaga kebersihan genitalia, seperti mencucinya dengan air bersih, menggunakan celana yang menyerap keringat, mengganti celana dalam, sering mengganti pembalut, mandi dua kali sehari (Futri, 2017).

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

1. Kebersihan tubuh

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 kewanitaannya yang terbaik adalah membasuhnya dengan air bersih, selain itu yang harus diperhatikan ketika membasuh daerah kewanitaannya, 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 ber pH netral. Penghilangan sabun dengan air sampai bersih sangat diharuskan, selanjutnya di keringkan menggunakan tissue toilet (Sinaga et al, 2017).

Selama haid, disarankan mandi menggunakan shower atau gayung dan tidak disarankan mandi menggunakan bathtub agar kotoran ikut terbuang langsung bersama dengan air. Mandi dengan air hangat lebih baik apalagi, jika

seorang wanita mengalami nyeri haid. Air hangat bisa membantu melenturkan otot serta merilekskan tubuh, sehingga se usai mandi seorang wanita akan merasa lebih segar dan siap kembali beraktivitas. Setelah mandi seperti biasa, pengeringan daerah kewanitaan dapat digunakan paper towel, paper towel dijepit dengan paha, sambil menyiapkan pembalut dan celana dalam. Setelah memakai celana dalam maka paper towel dibuang ke tempat sampah. Harus diusahakan celana dalam dan pembalut yang digunakan hendaknya disesuaikan dengan kebutuhan. Jika nyeri masih berlanjut, setelah mandi air hangat, maka dapat mengkonsumsi obat nyeri haid (Sinaga et al, 2017)

2. Kebersihan pakaian sehari-hari

Mengganti pakaian setiap hari sangatlah penting terutama pakaian dalam. Celana dalam yang baik adalah yang berbahan katun dan tidak ketat, serta dapat mencover daerah pinggul agar dapat menopang pembalut dengan kuat. Jangan menggunakan sejenis G-string atau yang minimalis. 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, tak jarang celana dalam kita lebih kotor dari biasanya karena ada bercak darah yang menempel dan kadang- kadang noda darah tersebut sulit untuk dihilangkan. Untuk mengatasi hal ini celana dalam dicuci dengan menggunakan air hangat agar bercak darah lebih cepat hilang. Selanjutnya sabun mandi atau sabun mild ditambahkan padanya, jangan menggunakan detergen karena akan mengubah sifat dari celana dalam dan berpengaruh terhadap daerah kewanitaan wanita. (Sinaga et al, 2017).

3. Pemanfaatan pembalut

Bahasan pemanfaatan pembalut saat menstruasi terdiri dari beberapa topik, yaitu penjagaan kebersihan pembalut, pemilihan pembalut, jenis pembalut sekali pakai dan pembalut cuci ulang (Sinaga et al., 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 yang keluar jumlahnya cukup banyak maka perlu pengantian pembalut lebih dari 3 kali dalam sehari. Bila terlalu lama tidak diganti, menyebabkan pembalut jadi sangat kotor oleh darah, dan hal ini bisa menjadi tempat bersarangnya bakteri dan jamur. Sehingga, jika tidak secara berkala diganti maka bakteri akan berkembang dan membuat daerah kewanitaan bermasalah.

b. Pemilihan pembalut

Sejak dahulu ternyata perempuan sudah berusaha melakukan segala cara agar dapat merasa nyaman selama masa menstruasi. Seorang 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. Kriteria tersebut agar sirkulasi udara di vagina tetap terjaga dan selalu kering karena keadaan lembab membuat bakteri lebih mudah berkembang biak dan dapat menyebabkan iritasi.

Pembalut yang dipilih dengan criteria itu juga harus disesuaikan dengan aktivitas wanita (Sinaga et al., 2017).

Mengganti pembalut sebaiknya dilakukan sesering mungkin dan tidak perlu menunggu hingga pembalut tersebut penuh. Darah yang terkumpul dalam pembalut jika didiamkan lama akan muncul kuman patogen dan saat menstruasi, pembuluh darah dalam rahim sangat mudah terkena infeksi. Oleh karena itu kebersihan genitalia harus lebih dijaga karena kuman mudah sekali masuk dan dapat menimbulkan penyakit pada saluran reproduksi. Salah satu perilaku positif saat menstruasi yaitu mengganti pembalut paling sedikit (3–5) kali sehari, pemakaian pembalut tidak boleh lebih dari enam jam dan diganti sesering mungkin bila sudah penuh dengan darah. 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).

Saat sedang menstruasi, kebersihan organ reproduksi sangatlah penting untuk dijaga dan diperhatikan kebersihannya agar terhindar dari masalah kesehatan reproduksi. Perlu kita ketahui bahwa darah haid merupakan tempat yang ideal bagi pertumbuhan bakteri dan jamur penyebab keputihan dan infeksi. Ada mitos yang masih dipercayai sebagian besar masyarakat sampai saat ini, seperti larangan keramas saat sedang haid, faktanya keramas saat haid justru sangat dianjurkan agar kepala tetap bersih dan segar, apalagi saat sedang menstruasi produksi keringat menjadi lebih banyak dari biasanya termasuk di

kulit kepala sehingga kebersihan tubuh dan rambut haruslah tetap dijaga. (Maharani, 2017).

2.2.5 Dampak *Personal Hygiene*

1. Dampak *personal hygiene* yang buruk

Dampak yang dapat terjadi jika seseorang kurang memperhatikan kebersihan organ genetalia saat menstruasi dalam waktu dekat akan mudah mengalami demam, gatal-gatal pada kulit vagina, radang pada permukaan vagina, keputihan, rasa panas atau sakit pada bagian bawah perut Selain itu dampak yang ditimbulkan jika memiliki personal hygiene buruk adalah terkena kanker leher rahim karena kesalahan dalam arah membersihkan vagina saat selesai buang air besar maupun air kecil. (Yuni, 2015).

Dampak yang ditimbulkan oleh personal hygiene kesehatan reproduksi yang buruk antara lain keputihan, vaginitis, vulvitis, vulvovaginitis dan kanker serviks. Personal hygiene yang buruk terutama area genetalia juga menjadi faktor predisposisi terjadinya kanker serviks. (Widyaningsi Utami Siti. (2022).

Akibat Tidak Melakukan Personal Hygiene Saat Menstruasi. Kurangnya kebersihan pada saat menstruasi akan mengakibatkan (Ambarwati, 2014)

- a. Gatal pada kulit vagina
- b. Permukaan vagina menjadi radang
- c. Keputihan (fluor albus)
- d. Bagian perut terasa sakit dan perih
- e. Terjadinya demam panas

2. Dampak jarang mengganti pembalut

Bila terlalu lama tidak diganti, menyebabkan pembalut jadi sangat kotor oleh darah, dan hal ini bisa menjadi tempat bersarangnya bakteri dan jamur. Sehingga, jika tidak secara berkala diganti maka bakteri akan berkembang dan membuat daerah kewanitaannya bermasalah. (Sinaga, 2017).

Karena ketika menstruasi kondisi vagina akan semakin lembab, hal ini dikarenakan permukaan kulit pembalut bersentuhan langsung dengan vagina. Pembalut yang mengandung banyak gumpalan darah menjadi tempat yang baik untuk pertumbuhan dan perkembangan jamur dan bakteri. Saat pemakaian, pembalut sering menimbulkan infeksi, iritasi, dan gatal-gatal. Hal berbahaya lain yang dapat disebabkan oleh pembalut adalah ketika digunakan lebih dari empat jam lamanya. Tanpa disadari, pemakaian pembalut terlalu lama dapat menyebabkan infeksi, iritasi, hingga benjolan yang rasanya sangat gatal dan mengganggu. Apabila hal tersebut terjadi, infeksi sekunder dapat segera terjadi seperti kandidiasis, vaginosis bakterial, dan trikomoniasis. Jika hal ini terjadi maka akan membuat keadaan lebih buruk. (FT I, 2015).

Daerah genetalia yang lembab akan mengakibatkan tumbuhnya jamur kandida dan bakteri yang dapat menyebabkan pruritis vulvae yang ditandai dengan adanya sensasi gatal, infeksi serta keputihan pada daerah vagina. (Widyaningsi Utami Siti. (2022).

A. Keputihan

Leukorea atau keputihan adalah suatu cairan putih yang keluar dari vagina secara berlebihan. Keputihan dibedakan menjadi dua jenis yaitu

keputihan normal (fisiologis) dan keputihan abnormal (patologis). Keputihan yang normal biasanya terjadi pada masa menjelang dan sesudah menstruasi, pada sekitar fase sekresi antara hari ke 10-16 menstruasi, juga terjadi pada rangsangan seksual. Sedangkan, pada keputihan yang abnormal atau patologis terjadi pada infeksi alat kelamin (infeksi bibir kelamin, liang senggama, mulut rahim, rahim, dan jaringan penyangganya, dan pada infeksi penyakit hubungan kelamin (Futri, 2017).

B. Iritasi

Iritasi adalah kulit meradang, merah, terasa gatal, panas, perih, dan bengkak. Hal ini dapat terjadi karena banyak keringat, terlambat mandi, gesekan baju yang ketat, dan garukan kuku. Masalah iritasi juga dapat terjadi karena orang terobsesi ingin selalu bersih, sehingga terlalu banyak menggunakan sarana pembersih organ intim, seperti mencuci dengan air panas, membilas dengan sabun terlalu banyak, dan menggunakan kompres larutan obat yang terlalu pekat (Futri, 2017).

C. Infeksi

a. Infeksi Jamur

Yang menyerang kulit organ intim ada dua golongan yaitu jamur dermatofita dan jamur candida albicans.

b. Infeksi Bakteri

Bakteri adalah tumbuhan berukuran mikro yang mempunyai berbagai macam bentuk, yakni basil berbentuk batang, kokus berbentuk bulat, dan spirochaete berbentuk spiral. Ketiganya dapat ditemukan pada

kelainan organ intim yang bermasalah. Namun, gejala penyakit dan tempat yang terserang berbeda. Contohnya bakteri *Gardenerella*, bakteri jenis ini dapat berubah bentuk sehingga disebut kokobasil. Ditemukan dalam jumlah kecil dalam keadaan normal di dalam vagina (Futri, 2017).

2.2.6 Pre-Menstrual Syndrome

Pre-menstrual syndrome (PMS) adalah perubahan fisik atau suasana hati beberapa hari sebelum menstruasi dimana gejalanya dapat terjadi berbulan-bulan dan mempengaruhi kehidupan normal seorang wanita (*American Congress of Obstetricians and Gynecologists/ACOG*, 2021). Sindroma atau gejala PMS ini akan hilang begitu haid mulai atau bahkan 1-2 hari menjelang menstruasi. Tidak ada tes atau pemeriksaan laboratorium ataupun pemeriksaan lain yang dapat digunakan untuk menegakkan diagnosis PMS (*American Congress of Obstetricians and Gynecologists/ACOG*, 2021).

Data medis terakhir menyebutkan bahwa ditemukan lebih dari 100 gejala yang berhubungan dengan PMS, tetapi yang paling sering dialami perempuan, antara lain (Sinaga et al., 2017) :

1. Pembengkakan dan rasa nyeri pada payudara
2. Timbul jerawat
3. Nafsu makan meningkat, terutama terhadap cemilan yang manis dan asin
4. Berat badan bertambah
5. Perut terasa mulas dan kembung, bahkan kadang-kadang keram

6. Konstipasi (sembelit)
7. Sakit kepala
8. Pegal linu, keram
9. Kadang-kadang terjadi pembengkakan di ujung-ujung jari, tangan, atau kaki
10. Nyeri punggung
11. Lemas dan lesu
12. Mudah Lelah
13. Mudah cemas dan tersinggung, uring-uringan, depresi
14. Sulit berkonsentrasi
15. Gangguan tidur (insomnia)

2.3 Konsep Remaja

2.3.1 Definisi Remaja

Remaja tidak dapat didefinisikan secara tepat dikarenakan banyak sekali sudut pandang yang bisa digunakan dalam mendefinisikan remaja. Kata “remaja” berasal dari bahasa Latin adolescence yang artinya to grow atau to grow maturity. Ada banyak tokoh yang mendefinisikan remaja seperti DeBrun mendefinisikan remaja sebagai periode pertumbuhan antara masa kanak-kanak dan dewasa (Putro, 2017).

Ada juga Papalia dan Olds yang tidak memberikan pengertian remaja secara eksplisit melainkan secara implicit melalui pengertian masa remaja. Mereka mendefinisikan remaja sebagai masa transisi perkembangan antara masa kanak-

kanak dan dewasa yang pada umumnya dimulai pada usia 12 atau 13 tahun yang berakhir pada usia akhir belasan tahun atau di usia awal 20 tahun (Agra, 2016).

Badan kesehatan dunia (WHO) memberikan batasan mengenai siapa remaja secara konseptual. WHO mengemukakan terdapat 3 kriteria yang digunakan yakni biologis, psikologis dan sosial ekonomi, yaitu :

- a. Individu yang berkembang saat pertama kali menunjukkan tandatanda askesual sekundernya sampai pada saat mencapai kematangan seksual
- b. Individu yang mengalami perkembangan psikologis dan pola identifikasi dari anak-anak menjadi dewasa, dan
- c. Terjadi peralihan dari ketergantungan sosial ekonomi yang penuh kepada keadaan yang lebih mandiri (Putro, 2017)

Remaja meupakan golongan usia individu yang dapat dikatakan sebagai golongan usia transisi yaitu antara bukan golongan dewasa namun bukan juga golongan anak-anak. Dalam rentang usia ini, remaja sedang mengalami proses perubahan menuju kematangan fisik dan mental emosional dengan kata lain remaja diasumsikan dalam masa proses tumbuh dewasa. (Sinaga et al., 2017).

Masa remaja adalah suatu tahap antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa. Istilah ini menunjukkan masa dari awal pubertas sampai pada tercapainya kematangan yang dimulaidari usia 14 pada pria dan 12 pada wanita. (Ahyani et al., 2018).

2.3.2 Perkembangan Remaja dan Ciri Cirinya

Dalam Putro (2017) rentang masa remaja pasti memiliki ciri-ciri tertentu yang membuatnya berbeda dari periode sebelum dan sesudah masa remaja nya. Masa remaja merupakan sebuah masa yang sulit bagi remaja maupun orangtuanya. Beberapa kesulitan yang dialami oleh remaja berangkat dari fenomena remaja sendiri dengan beberapa perilaku khusus, yaitu :

1. Remaja sudah mulai menyampaikan kebebasannya dan haknya untuk mengemukakan pendapatnya sendiri. Hal ini dapat menciptakan ketegangan dan perselisihan dan dapat menjauhkan remaja dari keluarganya.
2. Remaja lebih mudah dipengaruhi oleh teman-temannya daripada ketika mereka masih kanak-kanak. Ini berarti bahwa pengaruh orangtua semakin lemah. Anak remaja berperilaku dan mempunyai kesenangan yang berbeda bahkan bertentangan dengan perilaku dan kesenangan keluarga. Contoh-contoh yang umum adalah dalam hal mode pakaian, potongan rambut, kesenangan musik yang kesemuanya harus mutakhir.
3. Remaja mengalami perubahan fisik yang luar biasa, baik pertumbuhannya maupun seksualitasnya. Perasaan seksual yang mulai muncul bisa menakutkan, membingungkan dan menjadi sumber perasaan salah dan frustrasi.
4. Remaja sering menjadi terlalu percaya diri (over confidence) dan ini bersama-sama dengan emosinya yang biasanya meningkat, mengakibatkan sulit menerima nasihat dan pengarahan orangtua (Putro, 2017).

Dari penjelasan tersebut maka ciri-ciri remaja dari Ahyani et al (2018) adalah sebagai berikut :

1. Perkembangan Fisik

Perubahan dramatis dalam bentuk dan ciri-ciri fisik berhubungan erat dengan mulainya pubertas. Aktivitas kelenjar pituitari pada saat ini berakibat dalam sekresi hormon yang meningkat, dengan efek fisiologis yang tersebar luas. Hormon pertumbuhan memproduksi dorongan pertumbuhan yang cepat, yang membawa tubuh mendekati tinggi dan berat dewasanya dalam sekitar dua tahun. Dorongan pertumbuhan terjadi lebih awal pada pria daripada wanita, juga menandakan bahwa wanita lebih dahulu matang secara seksual daripada pria.

Pencapaian kematangan seksual pada gadis remaja ditandai oleh kehadiran menstruasi dan pada pria ditandai oleh produksi semen. Hormon-hormon utama yang mengatur perubahan ini adalah androgen pada pria dan estrogen pada wanita, zat-zat yang juga dihubungkan dengan penampilan ciri-ciri seksual sekunder : rambut wajah, tubuh, dan kelamin dan suara yang mendalam pada pria; rambut tubuh dan kelamin, pembesaran payudara, dan pinggul lebih lebar pada wanita. Perubahan fisik dapat berhubungan dengan penyesuaian psikologis; beberapa studi menganjurkan bahwa individu yang menjadi dewasa di usia dini lebih baik dalam menyesuaikan diri daripada rekan-rekan mereka yang menjadi dewasa lebih lambat.

2. Perkembangan Kognitif

Kekuatan pemikiran remaja yang sedang berkembang membuka cakrawala kognitif dan cakrawala sosial yang baru. Pemikiran mereka semakin

abstrak, logis, dan idealistis; lebih mampu menguji pemikiran diri sendiri, pemikiran orang lain dan apa yang orang lain dan apa yang oranglain pikirkan tentang mereka. Perkembangan anak sangat dipengaruhi oleh stimulus yang di berikan pada anak tersebut, semakin banyak anak mendapatkan stimulus, semakin banyak anak belajar hal baru dan mengakibatkan semakin kuat juga sinapsis neuron yang ada di dalam otak anak, hal tersebut dapat merangsang anak tumbuh dengan kemampuan yang jauh lebih baik dan optimal (Ahyani et al., 2018).

3. Perkembangan Seksual

Perkembangan awal kemasakan seksual secara biologis dapat terjadi pada usia 10 tahun hingga 14 tahun. Hal tersebut diiringi perubahan yang terjadi terkait hormonal maupun secara fisik. Selain itu proses perubahan hormonal pada remaja juga mengakibatkan meningkatnya interaksi sosial remaja dengan lawan jenis, serta lebih merani memunculkan ekspresi psikoseksual pada lawan jenisnya. Perubahan fisik yang terjadi pada masa pubertas bertanggungjawab atas munculnya dorongan seks. Pemuasan dorongan seks masih dipersulit dengan banyaknya tabu sosial, sekaligus juga kekurangan pengetahuan yang benar tentang seksualitas.

Pada umumnya anak mengalami ketertarikan dengan lawan jenis di usia 10 sampai dengan 12 tahun, kemudian mereka mengalami pengalaman fantasi seksual dengan lawan jenis 1 tahun berikutnya. Terlepas dari keterlibatan mereka dalam aktivitas seksual, beberapa remaja tidak tertarik pada, atau tahu tentang, metode Keluarga Berencana atau gejala-gejala Penyakit Menular

Seksual (PMS). Akibatnya, angka kelahiran tidak sah dan timbulnya penyakit kelamin kian meningkat. (Ahyani et al., 2018).

Menurut Widyastuti, Rahmawati & Purnamaningrum (2015) masa (rentang waktu) remaja ada tiga tahap, yaitu :

- a. Masa remaja awal (10-12 tahun)
 1. Tampak dan memang merasa lebih dekat dengan teman sebaya.
 2. Tampak dan merasa ingin bebas.
 3. Tampak dan memang lebih banyak memperhatikan keadaan tubuhnya dan mulai berpikir yang khayal (abstrak).
- b. Masa remaja tengah (13-15 tahun)
 1. Tampak dan ingin mencari identitas diri.
 2. Ada keinginan untuk berkencan atau ketertarikan pada lawan jenis.
 3. Timbul perasaan cinta yang mendalam.
 4. Kemampuan berpikir abstrak (berkhayal) makin berkembang.
 5. Berkhayal dengan hal-hal yang berkaitan dengan seksual
- c. Masa remaja akhir (16-19 tahun)
 1. Menampakkan pengungkapan kebebasan diri.
 2. Dalam mencari teman sebaya lebih selektif.
 3. Memiliki citra (gambaran, keadaan, peranan) terhadap dirinya.
 4. Dapat mewujudkan perasaan cinta.
 5. Memiliki kemampuan berpikir khayal atau abstrak

2.4 Konsep Pengetahuan

2.4.1 Definisi Pengetahuan

Pengetahuan adalah kumpulan informasi yang didapat dari pengalaman atau sejak lahir yang menjadikan seseorang itu tahu akan sesuatu, proses tahu tersebut diperoleh dari proses kenal, sadar, insaf, mengerti dan pandai. Pengetahuan adalah faktor penentu bagaimana manusia berpikir, merasa dan bertindak (Ratnasari et al., 2019).

Pengetahuan memegang peranan penting dalam penentuan perilaku yang utuh karena pengetahuan akan membentuk kepercayaan yang selanjutnya dalam mempersepsikan kenyataan, memberikan dasar bagi pengambilan keputusan dan menentukan perilaku terhadap objek tertentu sehingga akan mempengaruhi seseorang dalam berperilaku (Devi Pramita Sari & Nabila Sholihah 'Atiqoh, 2020).

2.4.2 Tingkat Pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (2010) ada 6 tingkatan pengetahuan :

1. Tahu

Tahu adalah tingkat pengetahuan paling rendah atau dasar yang memiliki arti sebagai pengingat suatu substansi yang sudah dipelajari. Kata kerja untuk menilai jika seseorang tahu apa yang sedang dipelajari yaitu: menjabarkan, menyebutkan dan menjelaskan.

2. Memahami

Memahami adalah keterampilan untuk menjabarkan secara baik mengenai materi yang diketahui dan dapat memahami materi tersebut dengan

baik. Misalnya, seseorang yang mengerti suatu objek atau harus bisa menyampaikan mengapa pentingnya berolahraga.

3. Aplikasi

Aplikasi adalah keterampilan untuk menerapkan atau mengaplikasikan materi yang sudah dipelajari pada keadaan yang sesungguhnya. Misal seseorang yang telah mendapatkan informasi bahwa berolahraga itu penting dan seseorang tersebut mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari.

4. Analisis

Analisis merupakan suatu keterampilan untuk menguraikan informasi yang didapat sehingga informasi tersebut dapat dicerna dengan baik.

5. Sintesis (synthesis)

Sintesis merupakan keterampilan untuk melakukan penghubungan dalam bentuk satu kesatuan yang baru dan utuh. Misalnya dapat membentuk, menggagaskan, merancang, dan membangun.

6. Evaluasi

Evaluasi adalah keterampilan menilai dan menjustifikasi suatu informasi. Hasil dari penilaian tersebut menggunakan tolak ukur yang sudah ada ataupun berdasarkan pada kategori yang ditetapkan sendiri.

2.4.3 Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan

Menurut (Anwar & Febrianty, 2017) ada 6 faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang yaitu :

1. Pendidikan

Pendidikan berarti bimbingan yang diberikan kepada orang lain terhadap suatu hal agar mereka dapat memahami. Tidak dapat dipungkiri bahwa semakin tinggi pendidikan seseorang, maka semakin mudah pula mereka menerima informasi, dan pada akhirnya semakin banyak pula pengetahuan yang dimilikinya. Sebaliknya, jika tingkat pendidikan seseorang itu rendah, maka akan menghambat perkembangan sikap seseorang terhadap penerimaan informasi dan nilai-nilai baru yang diperkenalkan.

2. Pekerjaan

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

3. Umur

Dengan bertambahnya umur seseorang akan terjadi perubahan pada aspek fisik dan psikologis (mental). Secara garis besar pertumbuhan fisik secara garis besar ada empat kategori perubahan, yaitu perubahan ukuran, perubahan proporsi, hilangnya ciri-ciri lama dan timbulnya ciri-ciri baru. Perubahan ini terjadi akibat pematangan fungsi organ. Pada aspek psikologis dan mental, taraf berfikir seseorang semakin matang dan dewasa.

4. Minat

Minat sebagai suatu kecenderungan atau keinginan yang tinggi terhadap sesuatu. Minat menjadikan seseorang untuk mencoba dan menekuni suatu hal dan pada akhirnya akan diperoleh pengetahuan yang lebih dalam.

5. Pengalaman

Pengalaman adalah suatu kejadian yang pernah dialami seseorang dalam berinteraksi dengan lingkungannya. Ada kecenderungan pada seseorang yang mempunyai pengalaman yang kurang baik seseorang tersebut akan berusaha untuk melupakan. Namun sebaliknya, jika pengalaman tersebut menyenangkan maka secara psikologis akan timbul kesan yang membekas dalam emosi sehingga menimbulkan sikap positif.

6. Informasi

Kemudahan untuk memperoleh suatu informasi dapat mempercepat seseorang memperoleh pengetahuan yang baru.

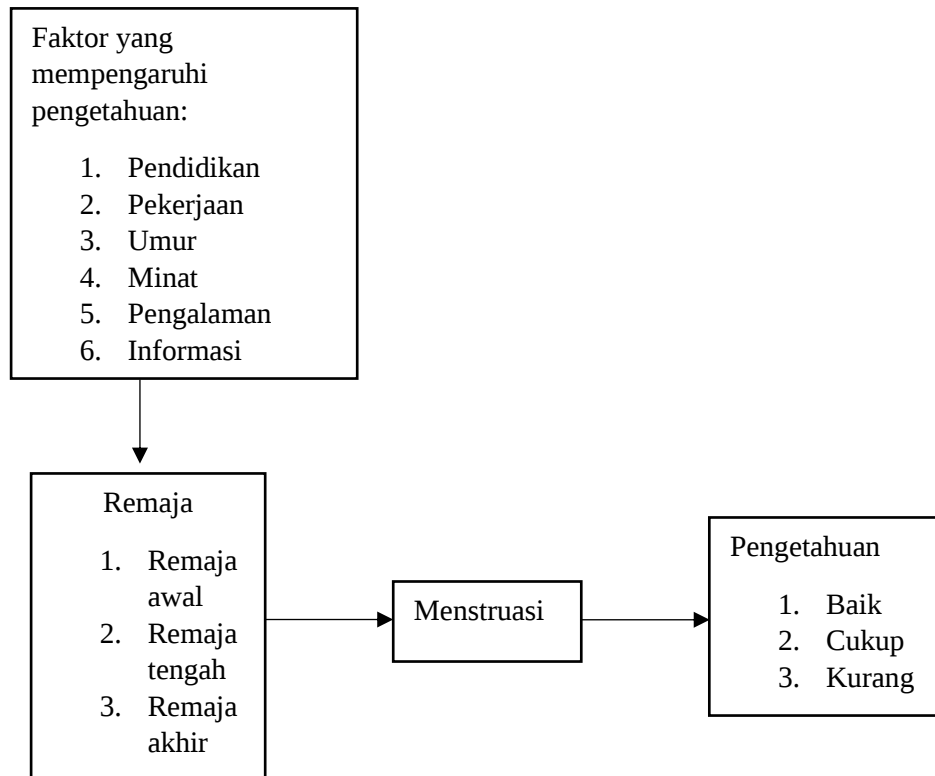
2.4.4 Pengukuran Pengetahuan

Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket yang menanyakan tentang isi materi yang ingin diukur dari subjek peneliti/responden (Masturoh, 2018). Menurut (Yamani, 2017) untuk memudahkan terhadap pemisahan tingkat pengetahuan dalam penelitian, tingkat pengetahuan dibagi berdasarkan skor yang terdiri dari:

1. Baik bila tingkat pengetahuan 76% sampai dengan 100%
2. Cukup bila tingkat pengetahuan 56% sampai 75%
3. Kurang bila tingkat pengetahuan kurang dari 56%.

2.5 Kerangka Konseptual

Bagan 2. 1 Kerangka Konseptual



Sumber : (Widyastuti, 2015), (Anwar & Febrianty, 2017), (Yamani, 2017)