

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Pengetahuan**

##### **2.1.1 Pengertian Pengetahuan**

Pengetahuan merupakan hasil aktivitas yang diketahui manusia tentang apa saja melalui cara- cara serta dengan alat- alat tertentu, pengetahuan ini beragam tipe serta sifatnya, terdapat yang langsung serta terdapat yang tidak langsung, terdapat yang bertabiat tidak senantiasa (berubah- ubah), subyektif, serta spesial, serta terdapat pula yang bertabiat senantiasa, obyektif serta universal, tipe serta watak pengetahuan ini bergantung kepada sumbernya dengan metode serta perlengkapan apa pengetahuan itu diperoleh, dan terdapat pengetahuan yang benar serta terdapat pengetahuan yang salah. Pasti saja yang dikehendaki merupakan pengetahuan yang benar, Pengetahuan ialah hasil dari ketahui, serta ini terjalin sehabis orang melaksanakan pengindraan terhadap sesuatu objek tertentu. Pengindraan terjalin lewat panca indra manusia, ialah indra penglihatan, rungu, penciuman, rasa serta raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh lewat mata serta pendengaran.<sup>4</sup>

##### **2.1.2 Tingkat Pengetahuan**

###### **1. Tahu (*Know*)**

Tingkat pengetahuan yang paling rendah ini hanya sebatas mengingat kembali pelajaran yang telah didapatkan sebelumnya, seperti mendefinisikan, menyatakan, menyebutkan, dan menguraikan.

## 2. Memahami (*Comprehension*)

Pada tahap ini pengetahuan yang dimiliki sebagai keterampilan dalam menjelaskan mengenai objek ataupun sesuatu dengan tepat Seseorang mampu menjelaskan, menyimpulkan, dan menginterpretasi objek atau sesuatu yang telah dipahami sebelumnya.

## 3. Aplikasi (*Application*)

Objek yang telah dipahami sebelumnya dan sudah menjadi materi, selanjutnya diaplikasikan atau diterapkan pada keadaan atau lingkungan yang sebenarnya.

## 4. Analisis (*Analysis*)

Pengelompokan suatu objek ke dalam unsur yang memiliki keterkaitan satu sama lain serta mampu menggambarkan dan membandingkan atau membedakan.

## 5. Sintesis (*Synthesis*)

Perencanaan dan penyusunan kembali komponen pengetahuan ke dalam suatu pola baru yang komprehensif.

## 6. Evaluasi (*Evaluation*)

Penilaian terhadap suatu objek serta dideskripsikan sebagai sistem perencanaan, perolehan, dan penyediaan data guna menciptakan alternatif keputusan.<sup>12</sup>

### **2.1.3 Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan**

#### **1. Pendidikan**

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

#### **2. Pengalaman**

Pengalaman belajar dalam bekerja yang dikembangkan memberikan pengetahuan dan keterampilan profesional serta pengalaman belajar selama bekerja akan dapat mengembangkan kemampuan mengambil keputusan yang merupakan manifestasi dari keterpaduan menalar secara ilmiah dan etik yang bertolak dari masalah nyata dalam bidang keperawatan.

#### **3. Usia**

Semakin tua semakin bijak, semakin banyak informasi yang dijumpai dan semakin banyak hal yang dikerjakan sehingga menambah pengetahuannya. Tidak dapat mengajarkan kepandaian baru kepada orang yang sudah tua karena mengalami kemunduran fisik dan mental.

#### **4. Informasi**

Orang yang memiliki sumber informasi yang lebih banyak akan memiliki pengetahuan yang lebih luas pula. Salah satu sumber informasi yang berperan penting bagi pengetahuan adalah media massa. Pengetahuan masyarakat khususnya tentang Kesehatan bisa didapat dari beberapa sumber antara lain media cetak, tulis, elektronik, Pendidikan sekolah, penyuluhan.

## 5. Lingkungan Budaya

Dalam hal ini factor keturunan dan bagaimana orang tua mendidik sejak kecil mendasari pengetahuan yang dimiliki oleh remaja dalam berfikir selama jenjang hidupnya.

## 6. Sosial Ekonomi

Tingkat social ekonomi yang rendah menyebabkan keterbatasan biaya untuk menempuh Pendidikan, sehingga pengetahuannya pun rendah.

### 2.1.4 Cara mengukur pengetahuan

Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket yang menanyakan tentang isi materi yang ingin diukur dari subjek penelitian atau responden, pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket yang yang ingin diketahui atau diukur dapat disesuaikan dengan tingkat pengetahuan responden yang meliputi tahu, memahami, aplikasi, analisis, sintesis, dan evaluasi, adapun pertanyaan yang dapat dipergunakan untuk pengukuran pengetahuan secara umum dapat dikelompokkan menjadi dua jenis yaitu pertanyaan subjektif, misalnya jenis pertanyaan essay dan pertanyaan objektif, misalnya pertanyaan pilihan ganda (multiple choice), betul-salah dan pertanyaan menjodohkan, cara mengukur pengetahuan dengan memberikan pertanyaan – pertanyaan, kemudian dilakukan penilaian 1 untuk jawaban benar dan nilai 0 untuk jawaban salah, penilaian dilakukan dengan cara membandingkan jumlah skor yang diharapkan (tertinggi) kemudian dikalikan 100% dan hasilnya prosentase kemudian digolongkan menjadi 3 kategori yaitu kategori baik (76 -100%), sedang atau cukup (56 – 75%) dan kurang (<56%).<sup>4</sup>

## 2.2 Sikap

Sikap merupakan reaksi atau respons yang masih tertutup dari seseorang terhadap suatu stimulus atau objek, dari batasan – batasan diatas dapat disimpulkan bahwa manifestasi sikap itu tidak dapat langsung dilihat, tetapi hanya dapat ditafsirkan terlebih dahulu dari perilaku yang tertutup, sikap secara nyata menunjukkan konotasi adanya kesesuaian reaksi terhadap stimulus tertentu yang dalam kehidupan sehari – hari merupakan reaksi yang bersifat emosional terhadap stimulus sosial, nemcomb, salah seorang ahli psikologis sosial menyatakan bahwa sikap itu merupakan pelaksanaan motif tertentu. Sikap belum merupakan suatu tindakan atau aktivitas, akan tetapi merupakan predisposisi tindakan suatu perilaku. Sikap itu masih merupakan reaksi tertutup, bukan merupakan reaksi terbuka atau tingkah laku yang terbuka. Sikap merupakan kesiapan untuk bereaksi terhadap objek dilingkungan tertentu sebagai suatu penghayatan terhadap.<sup>13</sup>

### 2.2.1 Tingkatan Sikap

Tingkatan sikap terbagi menjadi 4 :

#### 1. Menerima (*receiving*)

Menerima diartikan bahwa orang (subjek) mau dan memperhatikan stimulus yang diberikan objek.

#### 2. Merespon (*responding*)

Memberi jawaban bila ditanya, mengerjakan dan menyelesaikan tugas yang diberikan atau suatu indikasi dari sikap

#### 3. Menghargai (*valuing*)

Mengajak orang lain untuk mengerjakan atau mendiskusikan suatu masalah atau suatu indikasi.<sup>14</sup>

#### 4. Bertanggung jawab (*responsible*)

Bertanggung jawab atas segala sesuatu yang telah dipilihnya dengan segala resiko merupakan sikap yang paling tinggi.

### 2.2.2 Faktor-faktor yang mempengaruhi sikap

#### 1. Pengalaman pribadi

Untuk dapat menjadi dasar pembentukan sikap, pengalaman pribadi haruslah meninggalkan kesan yang kuat. Karena itu, sikap akan lebih mudah terbentuk apabila pengalaman pribadi tersebut terjadi dalam situasi yang melibatkan faktor emosional. Pengaruh orang lain yang dianggap penting Pada umumnya, individu cenderung untuk memiliki sikap yang konformis atau searah dengan sikap orang yang dianggap penting. Kecenderungan ini antara lain dimotivasi oleh keinginan untuk berafiliasi dan keinginan untuk menghindari konflik dengan orang yang dianggap penting tersebut.

#### 2. Pengaruh kebudayaan

Tanpa disadari kebudayaan telah menanamkan garis pengaruh sikap kita terhadap berbagai masalah. Kebudayaan telah mewarnai sikap anggota masyarakatnya, karna kebudayaanlah yang memberi corak pengalaman individu-individu masyarakat asuhannya.

#### 3. Media massa

Dalam pemberitaan surat kabar maupun radio atau media komunikasi lainnya, berita yang seharusnya faktual disampaikan secara objektif cenderung

dipengaruhi oleh sikap penulisnya, akibatnya berpengaruh terhadap sikap konsumennya.

#### 4. Lembaga pendidikan dan lembaga agama

Konsep moral dan ajaran dari lembaga pendidikan dan lembaga agama sangat menentukan sistem kepercayaan, tidaklah mengherankan jika pada gilirannya konsep tersebut mempengaruhi sikap.

#### 5. Faktor emosional

Kadang kala, suatu bentuk sikap merupakan pernyataan yang didasari emosi yang berfungsi sebagai semacam penyaluran frustrasi atau pengalihan bentuk mekanisme pertahanan ego.

### **2.2.3 Sikap positif dan negatif**

Sikap terbagi dua yaitu sikap positif dan sikap negatif :

#### **2.2.3.1 Sikap positif**

Sikap positif adalah sikap yang menunjukkan atau memperlihatkan, menerima, mengakui, menyetujui serta melaksanakan norma-norma yang berlaku.

#### **2.2.3.2 Sikap negatif**

Sikap negatif adalah sikap yang menunjukkan penolakan atau tidak menyetujui terhadap norma yang berlaku. Maka orang yang bersikap tertentu, cenderung menerima atau menolak berdasarkan penilaian terhadap objek tertentu, berguna atau berharga baginya atau tidak.<sup>15</sup>

### **2.2.4 Cara mengukur sikap**

Pada umumnya pengukuran sikap dapat dibagi dalam tiga cara yaitu wawancara, observasi, dan kuesioner, seperti berikut :

1. Wawancara langsung, dilakukan dengan menggunakan daftar pertanyaan yang ditanyakan langsung kepada responden, kelemahan metode ini adalah responden seringkali merasa ragu-ragu untuk menjawab pertanyaan yang diajukan sehingga hasil wawancara yang diperoleh dapat tidak sesuai dengan kenyataannya.
2. Observasi langsung dilakukan melalui pengamatan langsung tingkah laku individu terhadap suatu obyek sikap, Secara umum, metode ini sulit dilakukan karena adanya kecenderungan untuk memanipulasi tingkah laku yang terlihat apabila responden mengetahui bahwa dirinya sedang diamati, Selain itu peneliti juga akan merasa kesulitan untuk menafsirkan sikap responden berdasarkan perilaku yang tampak, hasil yang diperoleh dari individu dapat memberikan hasil sesuai fakta pada individu namun akan mengurangi obyektifitas apabila jumlah pengamatan semakin besar.
3. Kuesioner sikap digunakan dengan mengukur nilai tertentu dalam obyek sikap disetiap pernyataan, disini setiap responden mengisi langsung tingkat kesetujuan atau ketidak setujuan terhadap pernyataan yang dibuat.

## **2.3 Remaja**

### **2.3.1 Definisi Remaja putri**

Remaja atau *adolensence* berasal dari bahasa latin *adolescere* yang berarti tumbuh atau tumbuh menjadi dewasa, masa remaja adalah masa rentang usia 10 sampai 19 tahun, dimana pada masa tersebut terjadi proses pematangan fisik maupun psikologis. Salah satu tanda bahwa seorang wanita telah memasuki masa remaja adalah terjadinya menstruasi, yaitu perdarahan secara periodik dan siklik dari uterus disertai pelepasan endometrium.<sup>16</sup>



### **2.3.2 Ciri- Ciri Perubahan fisik dan non fisik pada Remaja putri**

#### **2.3.2.1 Perkembangan fisik remaja putri**

Pada remaja putri awal pubertas ditandai oleh timbulnya breast budding atau tunas payudara pada usia kira-kira 10 tahun, kemudian secara bertahap payudara berkembang menjadi payudara dewasa pada usia 13-14 tahun. Rambut pubis mulai tumbuh pada usia 11-12 tahun dan mencapai pertumbuhan lengkap pada usia 14 tahun. Menarke terjadi dua tahun setelah pubertas, menarke terjadi pada fase akhir perkembangan pubertas yaitu sekitar 12,5 tahun. Setelah menstruasi, tinggi badan anak hanya akan bertambah sedikit kemudian penambahan tinggi badan akan berhenti. Massa lemak pada perempuan meningkat pada tahap akhir pubertas, mencapai hampir dua kali lipat massa lemak sebelum pubertas.<sup>17</sup>

#### **2.3.2.2 Perkembangan nonfisik remaja putri**

##### **2.3.2.2.1 Remaja awal**

Remaja awal terjadi pada usia 12-14 Tahun ditandai oleh perubahan-perubahan, biasanya duduk di bangku Sekolah Menengah Pertama, dengan ciri khas antara lain : Jiwa yang labil, meningkatnya kemampuan verbal untuk ekspresi diri, pentingnya teman dekat/sahabat, berkurangnya rasa hormat terhadap orangtua, lebih emosional, menunjukkan kesalahan orangtua, mencari orang lain yang disayangi selain orangtua, kecenderungan untuk berlaku kekanak-kanakan, dan terdapatnya pengaruh teman sebaya (peer group) terhadap hobi dan cara berpakaian

##### **2.3.2.2.2 Masa remaja putri pertengahan**

Remaja Pertengahan *Middle adolescent* terjadi usia 15-17 tahun, yang ditandai dengan terjadinya perubahan-perubahan antara lain : mengeluh orang tua

terlalu ikut campur dalam kehidupannya, sangat memperhatikan penampilan, berusaha untuk mendapat teman baru, tidak atau kurang menghargai pendapat orangtua, sering sedih/moody, mulai menulis buku harian, sangat memperhatikan kelompok main secara selektif dan kompetitif, dan mulai mengalami periode sedih karena ingin lepas dari orangtua.

#### **2.3.2.2.3 Masa remaja akhir**

Periode *late adolescent* dimulai pada usia 18 tahun ditandai oleh tercapainya maturitas fisik secara sempurna. Perubahan psikososial yang ditemui antara lain, identitas diri menjadi lebih kuat, mampu memikirkan ide, mampu mengekspresikan perasaan dengan katakata, lebih menghargai orang lain, lebih konsisten terhadap minatnya, bangga dengan hasil yang dicapai, selera humor lebih berkembang, dan emosi lebih stabil.<sup>17</sup>

#### **2.3.3 Perubahan Hormon pada Remaja putri**

Pada remaja putri itu terjadi lebih dulu, peningkatan *Folilicle Stimulating Hormone* FSH sekitar usia 8 tahun diikuti oleh lonjakan *Luteinizing hormone* LH pada periode berikutnya. Pada siklus berikutnya, FSH menstimulasi sel Granular untuk produksi estrogen dan inhibin. Estrogen merangsang munculnya tanda-tanda seks sekunder, sementara inhibin memainkan peran dominan mekanisme umpan balik pada aksis hipotalamus-hipofisis-gonad. Hormon LH berperan dalam hal ini hormon *Androgen adrenal*, dalam hal ini *dehydroepiandrosterone* (DHEA) mulai meningkat lebih awal sebelum pubertas, sebelum *gonadotropin* meningkat. Hormon DHEA berperan pada proses *adrenarke*.

## 2.4 Organ Reproduksi Wanita

### 2.4.1 Organ Reproduksi Bagian Luar

#### 1. Mons pubis

Merupakan bagian yang menonjol meliputi simfisis, mulai ditumbuhi rambut (pubis hair) pada pubertas.

#### 2. Labia Mayora

Merupakan kelanjutan dari mons pubis, kedua bibir ini bertemu di bagian bawah dan membentuk perinium. Labia mayora bagian luar tertutup rambut dan bagian dalam tanpa rambut, yang mengandung kelenjar sebacea (lemak)

#### 3. Labia Minora

Merupakan lipatan bagian dalam bibir besar (labia mayora), tanpa rambut. Bagian atas labia minora akan bersatu membentuk preputium dan frenulum clitoridis.

#### 4. Klitoris

Bersifat erektile. Glans clitoridis mengandung banyak pembuluh darah dan serat saraf sensoris sehingga sangat sensitif.

#### 5. Vestibulum

Merupakan rongga yang berada di antara bibir kecil (labia minora). Terdapat 6 buah lubang, yaitu orifisium urethra eksterna, introitus vagina, 2 buah muara kelenjar Bartholini, dan 2 buah muara kelenjar paraurethral. Kelenjar bartholini berfungsi untuk mensekresikan cairan mukoid ketika terjadi rangsangan seksual. Kelenjar bartholini juga menghalangi masuknya bakteri *Neisseria gonorrhoeae* maupun bakteri-bakteri pathogen.

## 6. Himen (selaput dara)

Terdiri dari jaringan ikat kolagen dan elastin, menutupi sebagian besar dari liang senggama, di tengahnya berlubang supaya kotoran menstruasi dapat mengalir keluar.

## 7. Perineum

Terletak di antara vulva dan anus, panjangnya kurang lebih 4 cm. Dibatasi oleh otot-otot musculus levator ani dan musculus coccygeus, yang berfungsi untuk menjaga kerja dari sphincter ani.

## 8. Vulva

Yaitu celah paling luar dari alat kelamin perempuan, dibatasi sepasang bibir.<sup>18</sup>

## 2.5 Personal Hygiene

*Personal hygiene* berasal dari bahasa Yunani yaitu *personal* berarti perorangan dan *hygiene* berarti sehat. *Personal hygiene* adalah cara perawatan diri seseorang untuk memelihara kesehatannya. Dari bahasa tersebut dapat dikatakan bahwa *personal hygiene* adalah ilmu kesehatan tentang perawatan diri seperti mandi, kecantikan dan kebersihan umum. *Personal Hygiene* mencakup perawatan kulit, rambut, kuku, gigi, rongga hidung dan mulut, mata telinga, dan daerah genital. *Personal hygiene* bertujuan untuk mencapai kebersihan tubuh; meliputi membasuh, mandi, merawat rambut, kuku, gigi, dan gusi disamping membersihkan daerah genital.<sup>19</sup>

### 2.5.1 Macam-macam Personal Hygiene

Menurut (Mastiur Napitupulu, 2021)<sup>20</sup> Macam-macam *personal hygiene* yaitu:

- a. Kebersihan tangan, kaki dan kuku

Mencuci tangan merupakan suatu proses membuang kotoran secara mekanis dari kulit kedua belah tangan menggunakan sabun dan air bersih sehingga mengurangi jumlah mikroorganisme penyebab penyakit pada tangan<sup>21</sup>.

b. Kebersihan rambut

Kebersihan rambut dapat dijaga dengan mencuci rambut secara teratur paling sedikit 2-3 hari sekali atau saat rambut kotor dengan menggunakan sampo pencuci rambut dan air bersih.

c. Kebersihan gigi dan mulut

Keteraturan dalam menjaga kebersihan gigi dan mulut harus dilatih sejak kecil sehingga akan menjadi kebiasaan yang baik hingga dewasa. Menggosok gigi yang baik dan benar yaitu pada seluruh permukaan gigi baik pada bagian luar gigi depan atas, bagian dalam gigi depan atas, bagian luar gigi belakang, bagian dalam gigi belakang, dan juga pada permukaan kunyah gigi.

d. Kebersihan mata, hidung dan telinga

Kebersihan hidung dapat dilakukan saat mandi namun tidak terlalu keras agar tidak menimbulkan luka. Bersihkan sela mata dengan tangan juga air bersih secara perlahan, bersihkan rongga hidung dengan menghirup air secara perlahan seperti berwudhu, bersihkan telinga dengan air atau pun cotton bud.

e. Kebersihan kulit

Tindakan yang dapat dilakukan untuk menjaga kebersihan kulit

yaitu dengan mandi dan memakai baju bersih. Mandi menggunakan air bersih dan pakai sabun paling sedikit dua kali sehari.

f. Kebersihan genetalia

Suatu tindakan membersihkan bagian genetalia untuk mencegah terjadinya infeksi ataupun jamur yang menempel pada bagian genetalia. Manfaat kebersihan genetalia untuk mencegah terjadinya infeksi, mempertahankan supaya genetalia tetap bersih, dan juga meningkatkan kenyamanan. Kebersihan genetalia penting dilakukan saat mandi, setelah buang air besar dan setelah buang air kecil.

Adapun cara membersihkan genetalia anak menurut Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (2020) yaitu:

1. Setelah BAB (Buang Air Besar) Cebok menggunakan sabun dan air yang bersih dari arah depan ke belakang.
2. Setelah BAK (Buang Air Kecil)

a. Laki-laki

Membersihkan ujung penis dan area di dalam kulit kulup secara lembut dengan air yang bersih tanpa menggunakan sabun, karena sisa air kencing yang menempel bisa menjadi sarang kuman.

b. Perempuan

Membersihkan bagian luar vagina dengan air bersih, karena bagian dalam vagina memiliki kemampuan untuk membersihkan sendiri. Mencuci vagina dari bagian depan ke belakang adalah prinsip yang juga harus diajarkan. Kebersihan genetalia bagian luar ini untuk mencegah kuman dari dubur masuk ke dalam vagina.

## **2.6 Perawatan Organ Kewanitaan Bagian Luar**

### **2.6.1 Definisi Perawatan Organ Kewanitaan Bagian luar**

Perawatan organ kewanitaan bagian luar yaitu menjaga kebersihan organ genitalia bagian luar merupakan langkah awal dalam menjaga kesehatan reproduksi. Beberapa cara yang dapat dilakukan untuk menjaga kebersihan organ genitalia bagian luar diantaranya membersihkan alat kelamin dari arah depan ke belakang dengan menggunakan air bersih, mengeringkan organ genitalia dengan tissue atau handuk kering yang bersih, menggunakan pembalut bersih dan mengganti secara teratur 2-3 kali dalam sehari atau setiap setelah buang air kecil, atau bila pembalut telah penuh darah, atau saat mandi, serta menggunakan sabun saat membersihkan alat kelamin.<sup>22</sup>

### **2.5.2 Tujuan Perawatan Organ Kewanitaan Bagian Luar**

1. menjaga kesehatan dan kebersihan vagina
2. membersihkan bekas keringat dan bakteri yang ada di sekitar vulva dan luar vagina.
3. mempertahankan pH derajat keasaman vagina normal yaitu 3,5 sampai 4,5,
4. mencegah rangsangan tumbuhnya jamur, bakteri, dan protozoa, mencegah munculnya keputihan dan penyakit reproduksi lainnya.

### **2.5.3 Manfaat Perawatan Organ Kewanitaan Bagian Luar**

1. Menjaga agar pH vagina tetap normal (3,5-4,5)
2. daerah sekitarnya vagina tetap bersih dan nyaman
3. mencegah timbulnya keputihan, bau tidak sedap, dan gatal-gatal. Merawat area Kewanitaan pada bagian luar dapat memberikan kontribusi positif terhadap peningkatan reproduksi Wanita, Perawatan Organ Kewanitaan bagian luar

merupakan suatu Tindakan yang dilakukan untuk menjaga kebersihan perorangan pada organ kewanitaian agar tetap bersih dan segar, seperti:

1. Memakai celana dalam yang terbuat dari bahan menyerap keringat, misalnya katun atau kaus. Kain yang tidak menyerap keringat akan menimbulkan rasa panas dan lembap. Kondisi ini akan menimbulkan ketidaknyamanan bagi pemakai, serta dapat menimbulkan pertumbuhan jamur. Pemakaian celana dalam harus keadaan bersih dengan ukuran yang tepat, karena ukuran yang terlalu sempit atau ketat akan mengganggu kerja kulit sulit untuk bernafas.
2. Pemakaian handuk, masyarakat Indonesia masih menggunakan handuk sebagai perlengkapan mandi yang dipakai secara berulang, bahkan ada yang menggunakan handuk secara Bersama dalam keluarga. Penggunaan handuk diperbolehkan berulang tetapi yang perlu diperhatikan handuk harus selalu di jemur dibawah sinar matahari, sehingga jasad renik pada handuk mati dan tidak menimbulkan infeksi, maksimal penggunaan handuk tidak lebih dari satu minggu, cuci handuk satu minggu sekali.
3. Memotong bulu kemaluan, organ genetalia eksternal ditumbuhi bulu guna memelihara kebersihan dan kerapihan, bulu-bulu pubis sebaiknya dicukur. Bagi pemeluk umat islam disunahkan untuk mencukur bulu- bulu kemaluan setiap 40 hari sekali disarankan tidak mencukur hingga habis. Mencukur bulu-bulu kemaluan akan terjaga sehingga tidak menjadi media kehidupan kutu dan jasad renik, serta timbul aroma yang tidak sedap bulu kemaluan yang terlalu Panjang khususnya pada remaja putri akan selalu terpapar oleh urin saat buang air kecil. Sebelum menggunakan alat cukur pakailah busa sabun terlebih dahulu gunakan alat cukur



yang lembut yang sebelumnya sudah dibersihkan terlebih dahulu.

#### 2.5.4 Cara Perawatan Organ Kewanitaan Bagian Luar



**Gambar 2.1 Cuci tangan 6 langkah**

1. Cuci tangan dengan sabun sebelum membersihkan organ seksual dan reproduksi.



**Gambar 2.2 Mengeringkan vagina**

2. Siapkan handuk/tisu untuk mengeringkan organ seksual dan reproduksi setelah buang air, cuci tangan dengan sabun.



**Gambar 2.3 Membasuh vagina**

3. Setelah buang air besar (BAB) siramkan air dari arah depan (kemaluan) kebelakang anus dan jangan sebaliknya.



**Gambar 2.4 Sabun kimia pembersih vagina**

4. Hindari penggunaan sabun/cairan kimia khusus pembersih vagina



**Gambar 2.5 Mengganti Celana Dalam**

4. Ganti celana dalam minimal 2 kali sehari, celana dalam yang kotor atau celana dalam yang sudah dipakai hari sebelumnya dapat menyebabkan infeksi organ reproduksi jika dipakai terlalu lama.



**Gambar 2.6 Celana dalam bahan cpttpn**

5. Pilih celana dalam dari bahan katun yang mudah menyerap keringat.



**Gambar 2.7 penggunaan celana ketat**

6. Hindari memakai celana yang terlalu ketat di wilayah selangkangan.



**Gambar 2.8 Waktu ganti pembalut**

7. Saat haid ganti pembalut setiap terasa basah atau lebih dari 3 jam.



**Gambar 2.9 air menggenang**

8. Di toilet umum hindari menggunakan air yang tergenang di bak atau ember.



**Gambar 2.10 Penggunaan Pantyliner**

9. Pemakaian pantyliner tidak dianjurkan setiap hari, jangan memilih pantyliner yang berparfum karena dapat menimbulkan iritasi kulit.<sup>5</sup>

#### **2.5.5 Dampak tidak melakukan Perawatan Organ Kewanitaan Bagian Luar**

1. Bisa terkena jamur atau kutu yang dapat menyebabkan rasa gatal dan tidak nyaman.
2. Bisa terjadi keputihan yang abnormal hal ini bisa disebabkan dari perawatan yang kurang tepat, membilas vagina berlebihan, pemakaian celana dalam yang berbahan tidak menyerap keringat.

3. Bisa terjadi infeksi saluran kemih disebabkan karena membasuh vagina tidak bersih  
Ketika setelah buang air kecil BAK
4. Bisa terjadi infeksi saluran reproduksi disebabkan karena keputihan abnormal yang tidak segera ditangani.<sup>7</sup>

#### **2.5.6 Sikap dalam melakukan Perawatan Organ Kewanitaan Bagian Luar**

Sikap merupakan reaksi atau respons yang masih tertutup dari seseorang terhadap suatu stimulus atau objek, sikap personal hygiene reproduksi merupakan suatu kesiapan atau kesediaan individu untuk bertindak sesuai stimulus berupa perawatan diri dalam menjaga kebersihan organ reproduksinya seperti mengganti celana dalam yang basah setelah cebok, membersihkan vagina dengan air bersih itu termasuk sikap terhadap perawatan alat genitalia luar wanita, pada saat menstruasi juga sangat penting dalam mencegah timbulnya berbagai penyakit yang akan muncul.<sup>23</sup>

Yang perlu diperhatikan untuk menjaga kebersihan alat kelamin luar khususnya saat menstruasi mengganti pembalut 3-5 kali sehari, kegiatan yang padat dapat menjadi suatu alasan wanita untuk lupa mengganti pembalut, pembalut yang tidak diganti terlalu lama dapat mengakibatkan vagina menjadi lembab, akan terjadinya infeksi jamur serta timbulnya bakteri di daerah vagina, membersihkan alat kelamin sebelum ganti pembalut, sebelum mengganti pembalut dengan yang baru terlebih dahulu bersihkan bagian vagina, tidak disarankan menggunakan sabun pembersih vagina, karena sabun tersebut bisa membunuh bakteri baik pada vagina, jadi disarankan untuk membasuh area vagina dengan air bersih dari arah depan ke belakang.<sup>24</sup>