

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kajian Pustaka

Berdasar hasil penelitian Jubaedah, dkk (2019) pendidikan kesehatan pada remaja merupakan salah satu program kesehatan yang mengalami penggabungan pada program kesehatan remaja Indonesia, termasuk dalam hal reproduksi remaja. Dalam pendidikan perihal reproduksi pada remaja, hal-hal yang sering menjadi pembicaraan adalah menstruasi. Hal ini disebabkan ketika seorang perempuan mengalami menstruasi, risiko terkena infeksi menjadi lebih tinggi dibandingkan dengan dalam keadaan normal. Sehingga hal ini mempunyai pengaruh yang cukup signifikan dalam hal menstruasi yang di alami oleh remaja putri mengenai sikap yang mereka berikan dan penjagaan akan kesehatan mereka pada saat menstruasi.

Salah satu usaha yang bisa diterapkan guna memberikan pesan maupun informasi mengenai kesehatan dengan target remaja putri adalah media promosi. Penyampaian informasi ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan kepada remaja dan pada masyarakat umum dalam hal kesehatan. Sehingga diharapkan agar mereka bisa merubah perilaku-perilaku mereka menjadi lebih baik lagi dalam hal kesehatan. Permasalahan pada penelitian ini yaitu kurangnya pengetahuan yang diperoleh remaja karena hasil studi pendahuluan tidak adanya kegiatan pendidikan kesehatan pada remaja termasuk pendidikan kesehatan yang membahas atau mendiskusikan terkait menstruasi dan *personal hygiene* saat menstruasi.

2.2 Konsep Remaja Putri

2.2.1 Pengertian Remaja

Adolescence atau “remaja”, berawal dari kata latin yang memiliki artian tumbuh menuju kedewasaan. Kedewasaan tidak hanya berarti kematangan secara wujud, tetapi juga sosial dan mental. Menurut WHO, batas usia remaja adalah 12 hingga 24 tahun. Pubertas adalah masa persilihan yang dibuktikan dengan perubahan secara wujud, emosional, dan psikologis. Masa remaja juga adalah masa persilihan dari masa bocah menuju dewasa (Batubara, 2016).

Selama masa pubertas, perubahan yang cepat terjadi pada institusi tubuh (biologi organik), dan perubahan tersebut tidak mengimbangi perubahan psikologis. Pada masa inilah mereka mempunyai perubahan, baik dari segi fisik maupun psikisnya sebagai bagian dalam proses menjelang dewasa. Berubahnya fisik remaja perempuan dilihat dengan pantat mengalami pelebaran, rahim serta vagina tumbuh, menstruasi, tumbuhnya rambut disekitar vagina serta ketiak, pembentukan payudara, tumbuhnya jerawat, serta pertumbuhan massa tubuh dan tinggi badan (Rosmalia and Sriani, 2017)

Pubertas biasa disebut sebagai tahapan dalam berkembangnya fisik seseorang, periode di mana organ reproduksi manusia matang. Secara anatomis, artinya kondisi tubuh, terutama alat kelamin, umumnya dalam kondisi sempurna (Prawirohardjo, 2016)

2.2.2 Tahap Perkembangan Remaja

Sarwono (2016) menjelaskan, ada tiga tahapan dalam perkembangan bagi remaja pada proses menyesuaikan diri menuju kedewasaan, sebagai berikut:

1) Remaja awal

Remaja di tahap ini antara usia 10 sampai 12 tahun masih kagum dengan transisi pada tubuh mereka dan impuls yang datang dengan perubahan ini. Mereka meluaskan ide-ide baru dan mulai adanya ketertarikan terhadap lawan jenis, serta mudahnya terangsang. Hanya dengan meletakkan tangan pada bahunya, dia sudah berfantasi tentang erotika. Peningkatan sensitivitas ini dikaitkan dengan penurunan kontrol atas 'ego'. Hal ini sulit dipahami oleh orang dewasa muda.

2) Remaja Madya

Remaja pada tahap ini antara usia 13 sampai 15 tahun. Ketika tahap madya, mereka cenderung butuh teman. Dia akan merasa bahagia ketika banyak teman yang suka padanya. Mereka cenderung “narsis” yang cinta pada diri sendiri karena menyukai teman yang memiliki ciri-ciri seperti dirinya. Selain itu, keadaan kebingungan di mana tidak jelas apakah harus memilih antara optimisme dan pesimisme, idealisme dan materialisme, hanya dengan informasi rahasia, ketidakpedulian, dan hiruk pikuk. Remaja laki-laki terbebas dari *oedipity complex* (kasih sayang ibu

mereka sebagai seorang anak) dengan memperkuat hubungan mereka dengan organisasi lawan jenis.

3) Remaja Akhir

Remaja pada tahap ini antara usia 16 sampai 19 tahun. Tahap ini merupakan masa transisi atau perubahan menuju masa dewasa. Hal ini bisa ditandai dengan beberapa hal berikut:

- 1) Pematangan dalam hal minat terhadap lawan jenis.
- 2) Bersemangat dalam mencari pengalaman serta teman yang baru.
- 3) Identitas seksual yang terbentuk dan sangat mungkin tidak akan mengalami perubahan kembali.
- 4) Mulai memikirkan kepentingan yang lebih luas.
- 5) Tumbuhnya sebuah halangan yang memisahkan dirinya secara pribadi dengan masyarakat umum.

2.2.3 Perubahan Fisik Pada Masa Remaja Khususnya Remaja Putri

Perkembangan fisik yang cepat pada remaja termasuk organ reproduksi (organ seks) hingga mencapai usia dewasa. Sehingga dapat melakukan fungsi yang dapat direproduksi. Pertumbuhan ini ditandai dengan tanda-tanda berikut (Prawirohardjo, 2016):

1) Perubahan Tubuh Pada Masa Puber

1. Perubahan Ukuran Tubuh

Bertambahnya tinggi dan berat badan pada seseorang menjadi perubahan yang utama dari segi fisik selama masa

pubertas. Untuk anak perempuan, peningkatan tahunan pada tahun pramenstruasi adalah rata-rata sekitar 7,5 cm, tetapi peningkatannya bisa 12-15 cm. Rata-rata kenaikan dua tahun sebelum menstruasi adalah 6 cm. Oleh karena itu, peningkatan total dalam dua tahun sebelum menstruasi adalah 14 cm. Setelah menstruasi, tingkat pertumbuhan turun menjadi sekitar 3,5 cm per tahun dan berhenti pada usia sekitar 18 tahun.

2. Perubahan Proporsi Tubuh

Proporsi tubuh menjadi perubahan dari segi fisik yang kedua. Dulu sangat kecil sehingga sekarang terlalu besar karena area tubuh tertentu mencapai kematangan lebih cepat daripada bagian tubuh lainnya. Tubuh ramping mulai menyebar ke pinggang dan bahu, dan pinggang terlihat tinggi karena kaki lebih panjang dari tubuh.

3. Ciri-ciri Seks Primer

Semua organ reproduksi wanita tumbuh pada tingkat yang berbeda, tetapi pada masa pubertas. Berat rahim anak berusia 11 hingga 12 tahun berkisar antara 5,29 gram hingga berat rata-rata 43 gram pada usia 16 tahun. Kualitas telur tuba fallopi juga berkembang pesat saat ini. Tanda pertama dari pematangan mekanisme reproduksi wanita ini yaitu munculnya menstruasi. Awal dari rangkaian pengeluaran dalam bentuk darah, lendir, serta jaringan seluler secara teratur dari rahim,

biasa terjadi setiap 28 hari hingga mencapai menopause. Periode menstruasi biasanya berada pada interval ketidakteraturan dan panjangnya bervariasi dalam beberapa tahun pertama.

4. Ciri-ciri Seks Sekunder

a. Pinggul

Pinggul menjadi lebih lebar dan bulat karena pembesaran tulang pinggul dan pertumbuhan lemak subkutan.

b. Payudara

Begitu pinggul mulai tumbuh lebih besar, begitu juga payudaranya. Puting susu semakin besar serta menonjol, dan seiring perkembangan kelenjar susu, payudara juga semakin besar dan bulat.

c. Rambut

Rambut pada organ reproduksi mulai muncul setelah pinggul dan payudara tumbuh. Rambut di ketiak serta wajah mulai muncul pasca menstruasi. Semua rambut, terkecuali rambut wajah, mulai lurus dan berwarna terang, kemudian menjadi subur, lebih kasar, lebih gelap, dan sedikit keriting.

d. Kulit

Kulit menjadi kasar, lebih tebal, sedikit lebih pucat, dan pori-pori menjadi lebih besar.

e. Kelenjar

Kelenjar lemak dan kelenjar keringat lebih efektif. Sumbatan yang terjadi pada kelenjar lemak bisa menyumbat jerawat. Kelenjar keringat di samping mengeluarkan banyak keringat dan mengeluarkan bau menyengat sebelum dan selama menstruasi.

f. Otot

Otot tumbuh lebih besar dan lebih kuat, terutama di pertengahan pubertas dan di akhir, memberi bentuk pada bahu, lengan, dan kaki.

g. Suara

Suara menjadi lebih kaya dan lebih merdu. Suara serak dan pecah-pecah jarang terjadi pada wanita.

2.3 Konsep Menstruasi

2.3.1 Pengertian

Menstruasi adalah pelepasan endometrium sekitar 14 hari setelah ovulasi, mengakibatkan pendarahan teratur dari rahim, yang dimulai secara teratur. Daur menstruasi merupakan proses pelik yang

melibatkan reproduksi dan endokrin serta saling berpengaruh dan terjadi pada waktu yang bersamaan (Manuaba, 2014).

2.3.2 Fisiologis Menstruasi

Estrogen terlibat pada wanita dewasa, dan terlibat dalam pengembangan dan pemeliharaan sistem reproduksi wanita dan karakteristik seksual sekunder. Estrogen memainkan peran penting dalam perkembangan payudara dan perubahan bulanan di rahim. Progesteron juga penting dalam mengatur perubahan yang terjadi pada rahim selama siklus menstruasi. Progesteron adalah hormon terpenting yang mempersiapkan endometrium, yaitu selaput lendir yang mengelilingi rahim, untuk implantasi sel telur yang telah diubah. Kehamilan Sekresi progesteron berperan penting dalam mempertahankan plasenta dan kehamilan yang normal. Gen internal juga diproduksi di ovarium dan diproduksi dalam jumlah kecil. Pada akhirnya, hormon ini terlibat dalam perkembangan awal folikel dan juga mempengaruhi libido wanita (Manuaba, 2014)

Ovulasi dan menstruasi terjadi selang beberapa bulan hingga 2 sampai 3 tahun setelah menarche, yang berlangsung sekitar 17 hingga 18 tahun. Jika kita memperhatikan komponen-komponen yang mengatur menstruasi, kita dapat mengatakan bahwa semua penyimpangan dalam sistem terjadi pada pola menstruasi yang normal. Umumnya menstruasi terjadi setiap 28 hari selama ± 7 hari. Waktu pendarahan sekitar 35 hari dan jumlah darah yang hilang sekitar

3040cc. Puncak perdarahan pada hari ke-2 dan ke-3 dapat dilihat dengan melihat jumlah pembalut yang digunakan yaitu sekitar 23. Periode proliferaatif sekitar 6-8 hari berlanjut (Manuaba, 2014)

2.3.3 Macam-macam Gangguan Menstruasi

1. Amenorea

Amenore adalah ketidakadaan periode selama 3 siklus (dalam kasus amenore / volume darah rendah), atau 6 siklus setelah periode reguler sebelumnya. Penyebab paling umum dari amenore sekunder yaitu mengandung, pasca-mengandung, menyusui, serta menggunakan alat kontrasepsi. Sementara penyebab ini dapat dikesampingkan, penyebab lainnya adalah karena obat-obatan, stres dan depresi, pola makan yang tidak baik, berat badan turun secara berlebihan, olahraga yang berlebihan (obesitas), gangguan regional, hipotalamus dan kelenjar pituitari, gangguan ovarium dan penyakit kronis (Manuaba, 2014)

2. Hipermenorea

Hipermenorea yaitu perdarahan ketika menstruasi yang lebih berat dari biasanya ($\geq 80 \text{ ml/hari}$) ataupun lebih lama dari biasanya ($\geq 8 \text{ hari}$), terkadang disertai gumpalan darah saat menstruasi. Daur menstruasi pada umumnya berlangsung selama 21 hingga 35 hari, atau 28 hari dengan volume darah menstruasi sekitar 2580 ml/hari (Kusmiran, 2014).

3. Hipomenorea

Menstruasi yang terlewat lebih singkat dan perdarahan menstruasi yang lebih jarang karena kelainannya ada di tubuh pasien, di dalam rahim (misalnya, setelah operasi miom). Amenore tidak mengganggu kesuburan. Terlambat haid adalah haid yang kurang dari biasanya dan berlangsung kurang dari 3 hari (Manuaba, 2014)

4. Spotting

Pendarahan spotting atau instrumen adalah pendarahan dalam jumlah kecil, jadi tidak diperlukan tampon atau pembalut, pendarahan ringan ini tidak berbahaya. Jika pendarahan/spotting berlanjut atau pendarahan terjadi setelah periode yang terlewat, penyebab pendarahan harus diselidiki (Manuaba, 2014)

2.4 Tinjauan Umum Tentang Personal Hygiene

2.4.1 Pengertian

Personal hygiene memiliki asal dari bahasa Yunani yang berarti pribadi dan *higiene* yang berarti sehat. *Personal hygiene* adalah perlakuan yang ditujukan untuk menjaga kebersihan diri, kehidupan sosial dan kebersihan kerja. Higiene adalah perilaku yang dipraktikkan untuk pencegahan penyakit pada manusia yang disebabkan oleh pengaruh lingkungan dan menciptakan kondisi lingkungan untuk menjaga kesehatannya (Setyani, Ayu, 2016)

Personal hygiene ketika menstruasi yaitu tindakan menjaga kebersihan terutama area pribadi wanita saat menstruasi (Setyani, Ayu, 2016).

2.4.2 Tujuan Personal Hygiene

Setyani (2016) menjelaskan adanya 6 poin yang menjadi tujuan utama dalam *personal hygiene*, yaitu:

- 1) Peningkatan dalam hal kesehatan
- 2) Pemeliharaan terhadap kebersihan
- 3) Meningkatkan *personal hygiene*
- 4) Menjadi pencegah berbagai penyakit
- 5) Mewujudkan bentuk keindahan
- 6) Peningkatan *self confidence*

2.4.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Personal Hygiene

Sinaga (2017) menjabarkan *personal hygiene* dapat diakibatkan oleh faktor-faktor berikut: (Sinaga *et al.*, 2017)

1. Praktik sosial

Personal hygiene sangat berpengaruh pada praktik sosial individu. Kebiasaan di dalam keluarga selama masa kanak-kanak mempengaruhi kebiasaan kebersihan seperti banyaknya mandi yang dilakukan dalam waktu tertentu serta lamanya proses mandi tersebut. Masa remaja banyak dilatar belakangi sekelompok teman sebaya kebersihan pribadi. Di sisi lain, orang tua memiliki

beberapa perubahan dalam kebiasaan kebersihan mereka sebagai perubahan kondisi mereka.

2. Pilihan pribadi

Semua manusia mempunyai preferensi sendiri perihal praktik *personal hygiene*, salah satunya adalah dalam pemilihan produk yang akan dipakai ketika praktik kebersihan sesuai dengan preferensi dan kebutuhan pribadi mereka.

3. Citra tubuh

Body image merupakan cara pandang terhadap tipe tubuh seseorang, dan *body image* sangat mempengaruhi kebiasaan kesehatan seseorang.

4. Status sosial ekonomi

Rendahnya tingkat sosial ekonomi seseorang mengalami kemungkinan juga terhadap *personal hygenenya* juga.

5. Pengetahuan

Pengetahuan akan *personal hygiene* menjadi hal yang sangat krusial karena bisa menjadi acuan untuk meningkatkan kesehatan.

6. Budaya

Nilai-nilai pribadi dengan budaya lain mempengaruhi praktik kebersihan lainnya. Di Asia, penting untuk kebersihan dan kesehatan bahwa anda dapat mandi 23 kali sehari, tetapi di Eropa, anda mandi seminggu sekali.

7. Kondisi fisik

Seseorang yang memiliki keterbatasan dalam fisik, pada umumnya tidak mempunyai energi serta kecermatan untuk melaksanakan *personal hygiene*.

2.4.4 *Personal Hygiene* Saat Menstruasi

2.4.4.1 Pengertian

Kebersihan menstruasi sangat penting karena penanganan saat menstruasi dapat menyebabkan infeksi genital jika tidak steril. *Personal hygiene* ketika menstruasi yaitu tindakan yang bertujuan untuk menjaga kesehatan dan kebersihan wanita yang sedang menstruasi. Karena alat kelamin, terutama vagina cukup lembab, menjadi media yang cocok untuk pertumbuhan berbagai bakteri dan jamur, termasuk jamur. Oleh karena itu, seorang wanita harus menjaga kebersihan sistem reproduksinya secara teratur dan benar (Pythagoras, 2018).

Hygiene krusial perihal penentuan kesehatan alat kelamin pada remaja putri, terutama pencegahan infeksi organ reproduksi. Oleh karena itu, wanita yang sedang menstruasi perlu menjaga kebersihan organ reproduksinya, terutama vagina. Hal ini dapat menyebabkan mikroorganisme yang berlebihan seperti mikroba, jamur, serta virus yang bisa mengusik kegunaan jika tidak dijaga kebersihannya dari organ reproduksi.

Ketika mengalami menstruasi, tubuh wanita membuat lebih banyak keringat, minyak, serta cairan yang dihasilkan tubuh lainnya. Lipatan kulit seperti bagian tubuh yang tertutup dan area genital adalah area yang paling penting. Keringat dan badan, bagian ini mudah basah, mudah berkembang biak bakteri jahat seperti jamur, akhirnya bisa menyebabkan infeksi (Pudiastuti, 2014)

2.4.4.2 Tujuan *Personal Hygiene* Saat Menstruasi

Hal yang menjadi fokus utama dalam *personal hygiene* ketika menstruasi yaitu untuk menjaga kebersihan serta kesehatan pada diri untuk mencapai ketenteraman dalam fisik dan psikologis dan mungkin meningkatkan keadaan kesehatan seseorang (Pudiastuti, 2014).

Dilihat dari sudut pandang agama islam seorang umat manusia, hal ini terdapat dalam hadis (H.R. Baihaqi) “Islam itu suci, maka jadilah orang yang suci. Sungguh, tidak ada yang bisa masuk Surga kecuali orang yang suci”. Kebersihan manusia, terutama wanita, harus dijaga kebersihannya. Menjaga kebersihan yang baik ketika menstruasi adalah salah satunya. Saat menstruasi, wanita mengalami pendarahan vagina. dan darah mengandung kotoran, sehingga kebersihan kebersihan saat menstruasi sangat penting.

Hadist (H.R. at-Tirmizi: 2723): “Sesungguhnya Allah SWT Itu baik, Dia menyukai kebaikan. Allah itu bersih, Dia menyukai kebersihan. Allah itu mulia, Dia menyukai kemuliaan. Allah itu dermawan Ia menyukai kedermawanan maka bersihkanlah olehmu tempat-tempatmu”. Dalam hadist ini terkandung makna yaitu Allah SWT suka pada kebersihan. Sehingga hal ini memiliki kaitan dengan krusialnya seorang wanita ketika mengalami menstruasi untuk tetap menjaga kebersihannya, karena Allah.

2.4.4.3 Cara-cara Personal Hygiene Saat Menstruasi

Menurut Sinaga (2017) *personal hygiene* ketika menstruasi yang harus dilakukan adalah sebagai berikut: (Sinaga *et al.*, 2017)

1. Perawatan kulit dan wajah

Wajah adalah salah satu *part* yang paling peka dalam tubuh remaja putri. Pada saat menstruasi, kelenjar sebaceous mengalami peningkatan kemudian melakukan pembuatan minyak. Karena itu, kegiatan mencuci muka sebanyak 2 hingga 3 kali dalam satu hari bisa membantu dalam pencegahan munculnya jerawat.

2. Kebersihan rambut

Kegiatan mencuci rambut diusahakan rutin dilakukan terutama ketika menstruasi. Hal ini dilakukan dengan tujuan

menjaga kebersihan rambut serta kulit kepala, hal lainnya keramas juga berpengaruh pada peningkatan rasa percaya diri karena membuat rambut menjadi lebih bersih serta segar. Lakukan keramas setidaknya setiap hari sekali.

3. Kebersihan badan

Mandilah paling sedikit dua kali dalam sehari menggunakan sabun karena ketika menstruasi kelenjar sebaceous menjadi lebih aktif dalam produksi keringat.

4. Kebersihan tangan dan kuku

Secara khusus, perlu menjaga kebersihan tangan dan kuku selama menstruasi. Cuci tangan menggunakan sabun serta gunakan air yang mengalir sesudah serta sebelum menyentuh alat kelamin. Tangan dan kuku yang kotor membuat bakteri lebih mudah masuk, terutama saat membersihkan alat kelamin.

5. Kebersihan genetalia

Bersihkan alat kelamin dengan air bersih. Dapat membunuh bakteri berkualitas baik, menghilangkan kebutuhan untuk menggunakan cairan pembersih untuk membersihkan alat kelamin. Baik bedak maupun parfum jangan dipakai di area genital. Cara membersihkan alat kelamin perempuan yang tepat yaitu anterior (vagina) dan posterior (anus) dan tidak bisa dibalik. Bakteri yang berada

pada area anus bisa terbawa pada vagina sehingga beresiko infeksi. Setelah dibersihkan, keringkan dengan handuk bersih atau tisu kering agar tidak basah.

6. Penggunaan pembalut

Fungsi utama pembalut adalah untuk menyerap dan menerima darah menstruasi. Penggunaan pembalut tidak boleh lebih dari 4 jam. Pembalut harus diganti setelah mandi, setelah buang air kecil, dan setelah buang air besar. Jika pembalut penuh, atau jika ada gumpalan darah, pembalut harus diganti. Pasalnya, benjolan di permukaan pembalut lebih cenderung menjadi tempat yang cocok untuk pertumbuhan bakteri atau jamur.

Pembalut yang kurang terkontrol, seperti dijemur di tempat yang tersembunyi atau tidak terkena sinar matahari, yang dapat menyebabkan pertumbuhan mikroba, rentan terhadap kebersihan, dan bukan seribu pembalut. Gunakan pembalut yang siap pakai. Bau tidak sedap adalah kualitas. Cara memilih pembalut: pilih pembalut dengan daya serap tinggi, permukaan tidak lembap saat digunakan, pembalut terbuat dari bahan yang lembut, lentur, tidak mengeluarkan aroma tertentu, pembalut Periksa apakah pembalut dibuat pada kertas daur ulang.

7. Kebersihan rambut *genetalia*

Penting juga untuk menjaga kebersihan kepala alat kelamin saat menstruasi. Karena ada kemungkinan lubang di rambut asli bisa menjadi tempat masuknya bakteri, bakteri, dan jamur, membersihkan rambut dari area vagina sebaiknya dihindari dengan pencabutan. Perawatan rambut *Gentalia* merekomendasikan pemangkasan hanya dengan memotong hingga 40 hari dengan gunting. Rawat alat kelamin Anda secara teratur dan pastikan tidak menjadi tempat berkembang biaknya kutu dan jamur.

8. Kebersihan pakaian

Pakaian yang berganti setiap hari, terutama pakaian dalam, sangat penting. Pakaian dalam yang baik dibuat berhadap-hadapan karena dapat menyerap keringat. Pakaian dalam yang digunakan ketat dan tidak mencubit, tetapi dapat menutupi pantat dan memberikan dukungan yang kuat untuk pembalut. Pakaian dalam yang ketat dapat menyebabkan iritasi dengan sirkulasi udara yang buruk. Ganti pakaian dalam lebih dari sekali sehari, dan jika terkena darah, segera ganti pakaian dalam (Sinaga *et al.*, 2017)

Penting untuk menjaga kesehatan sistem reproduksi agar dapat menghasilkan keturunan dan tetap terjaga. Ketika

menstruasi, tubuh perempuan membuat lebih banyak keringat, minyak, serta cairan dalam tubuh lainnya. Oleh karena itu, perempuan diharuskan untuk selalu menjaga kebersihan pada dirinya, terutama kesehatan vagina. Cara yang dapat dilakukan untuk memelihara kebersihan (*personal hygiene*) organ reproduksi remaja putri saat menstruasi sebagai berikut: (Kusmiran, 2014).

- 1) Saat menstruasi, wanita mengeluarkan keringat lebih banyak dari biasanya. Sehingga, agar tubuh tetap segar dan menghilangkan bau badan, perlu kerja keras merawat tubuh dengan mencuci rambut dan mandi paling sedikit dua kali dalam satu hari. Lawan, Yusuf, & Musa (2012), memberikan pendapat bahwa Remaja putri yang disurvei mengatakan mereka meningkatkan frekuensi mandi saat menstruasi hingga 3 sampai 4 kali sehari.
- 2) Bersihkan area sekitar alat kelamin secara teratur dengan air bersih (sebaiknya air hangat) dan deterjen ringan rendah soda. Terutama setelah buang air kecil dan buang air besar. Cara membersihkan alat kelamin wanita yang benar adalah dengan membersihkan bagian depan (vagina) dan bagian belakang (anus), karena bakteri di sekitar anus akan terbawa ke dalam vagina dan berisiko terjadi infeksi. Setelah dibersihkan, lap dengan handuk bersih atau tisu kering agar tidak basah.

- 3) Gunakan air bersih saat mencuci yang berkualitas. Tidak perlu sering menggunakan sabun pembersih berkualitas khusus atau semprotan penghilang bau (douching) berkualitas. Kualitasnya sendiri sudah memiliki mekanisme untuk menjaga pH secara alami. Dengan kata lain, keberadaan bakteri Doderlin yang hidup dalam kualitas menciptakan suasana asam yang menghasilkan asam yang dapat mencegah bakteri masuk ke dalam vagina. Seringnya penggunaan sabun khusus ini akan mengakibatkan tumbuhnya bakteri jahat yang justru dapat membunuh bakteri tersebut dan menyebabkan infeksi.
- 4) Untuk menjaga kualitas dari kelembapan yang berlebihan, Anda bisa mengganti celana dalam minimal dua kali sehari secara rutin agar bagian kewanitaan tetap bersih. Pakaian dalam yang bagus juga perlu melakukan penyerapan keringat. Jauhi penggunaan celana dalam atau jins yang cenderung mengetat pada kulit, karena dapat mengalami kesulitan bernapas dan pada akhirnya bagian kewanitaan dapat menjadi sarang jamur yang dapat mengeluarkan keringat dan menyebabkan iritasi. Infeksi juga sering terjadi karena pakaian dalam kotor.
- 5) Haid adalah salah satu proses pembuangan darah kotor yang berada pada tubuh wanita. Penggunaan pembalut wanita harus sering diganti bila sudah penuh darah dalam waktu 6 jam. Hal ini karena pembalut juga merupakan tempat bersarangnya

bakteri jika tidak diganti dalam waktu yang lama. Menurut survei Lee et al (2010), 70,8% dari semua responden, termasuk remaja putri di Malaysia, menggunakan empat pembalut per hari. Gunakan dengan pendarahan. Karena volume darah tinggi sedang, 11,1% menggunakan 5-10 pembalut per hari.

- 6) Gunakan pembalut siap pakai, jangan gunakan pembalut kain karena takut tampon tidak bersih karena penyimpanan yang tidak tepat seperti menjemur di tempat gelap, tidak kena panas matahari langsung, serta beresiko rusak. Pertumbuhan bakteri atau larva menyebabkan vagina mengeluarkan bau busuk.
- 7) Buang pembalut bekas yang dibungkus kertas dan buang. Penelitian Lawan, Yusuf dan Musa (2012) menunjukkan bahwa remaja membuang pembalut bekas ke tempat sampah rumah tangga (71,2%), membakar (24,3%), TPA (4,3%) dan membuang pada air (0,0%). Penelitian ini juga sejalan dengan Thakre (2012) yang mengatakan bahwa responden membungkus tampon dengan sampah padat atau membakarnya. 52,20% responden membuang tampon dengan cara dibakar, 39,79% membuang limbah padat dan 6,72% menggunakan metode pengolahan lainnya. (Kusmiran, 2014).

Organ reproduksi wanita merupakan organ pada perempuan yang sangat sensitif serta gampang terkena infeksi maupun terluka. Semua perempuan bertanggung jawab untuk melakukan perilaku

kebersihan saat menstruasi untuk menjaga kesehatan reproduksinya. Dalam ajaran islam dianjurkan untuk selalu melakukan *personal hygiene* saat menstruasi, ada sebagian orang yang masih mempercayai mitos dan fakta terkait kebersihan saat menstruasi menurut pandangan islam diantaranya :

1. Hukum memotong rambut dan kuku saat menstruasi

Undang-undang mengizinkan pemangkasan rambut dan kuku bagi wanita yang sedang menstruasi dan tidak perlu mencuci rambut dan memotong kuku saat membersihkan/mandi. Karena tidak ada hadits atau Al-Qur'an yang melarang orang yang sedang haid untuk memotong kuku dan rambutnya. Dasar hukumnya adalah sebagai berikut:

- a) Dalam kitab Tuhfatul Muhtaj fi Syarhil Minhaj 4/56 Ibnu Hajar Al-Haitsami menyatakan : Berdasarkan nash madzhab syafi'i perempuan yang sedang menstruasi diperbolehkan memotong kuku, rambut disekitar alat kelamin, serta ketiak.
- b) Kata-kata Nabi saat Aisyah haid pada waktu haji wada' dalam hadist sahih riwayat Bukhori dan muslim: "Nabi memberikan perintah kepada Aisyah untuk menyipi rambut pada saat menstruasi, seperti yang kita ketahui bahwa hal tersebut bisa berakibat gugurnya rambut, itu

berarti Nabi mengizinkan perempuan menyisir rambutnya saat menstruasi“.

2. Mencuci rambut/ keramas saat menstruasi

Kebersihan kulit kepala pada saat menstruasi harus lebih diperhatikan. Ketika menstruasi perempuan diharuskan menjaga kebersihan tubuhnya dengan optimal, Dalam pandangan islam hukum mencuci rambut/keramas pada saat menstruasi diperbolehkan. Dengan melakukan keramas pada saat menstruasi dapat memberikan kenyamanan pada tubuh kita, kulit kepala menjadi bersih dan wangi.

2.4.4.4 Dampak Tidak Menjaga Personal Hygiene Saat Menstruasi

Kurangnya pengetahuan mengenai *personal hygiene* yaitu dapat berakibat munculnya penyakit pada kesehatan organ reproduksi seperti keputihan, infeksi pada saluran kemih (ISK), penyakit radang panggul (PRP), serta bisa mengakibatkan terjadinya kanker pada serviks. Hal ini mengakibatkan, perlunya pengetahuan mengenai *personal hygiene* ketika menstruasi (Manuaba, 2014).

2.5 Konsep Pengetahuan

2.5.1 Pengertian Pengetahuan

Knowledge atau pengetahuan merupakan suatu hasil mengetahui terhadap suatu hal, tidak hanya membahas mengenai “apa”, tetapi juga termasuk dengan “kenapa” dan “bagaimana” (Notoatmodjo, 2015).

Bidang ilmu terbentuk ketika pengetahuan memiliki metode atau metode mempelajari suatu objek untuk mencapai hasil yang sistematis dan dapat dikenali secara umum dengan tujuan tertentu (Notoatmodjo, 2015).

Pengalaman penelitian telah menunjukkan perilaku yang memiliki basis pengetahuan bersifat lebih permanen daripada perilaku berbasis diluar pengetahuan. Studi Rogers (1974) memperkuat perihal sebelum orang mengambil perilaku baru, ada rangkaian proses dalam diri orang tersebut :

1. Sadar dalam artian mengetahui objek tertentu.
2. Mulai adanya rasa keteratrikan pada stimulus.
3. Mulai timbulnya pertimbangan terhadap stimulus yang baik dan tidak.
4. Mencoba suatu perilaku yang baru.
5. Melakukan adaptasi dalam hal perilaku yang disesuaikan dengan pengetahuannya terhadap stimulus (Notoatmodjo, 2015).

2.5.2 Pengukuran Pengetahuan

Pengetahuan bisa diukur menggunakan kegiatan tanya-jawab atau angket survey yang berisi materi yang akan diukur oleh subyek survey dan responden (Notoatmodjo, 2015). pertanyaan (*test*) yang didapatkan dipergunakan untuk mengukur pengetahuan secara umum dapat dikelompokkan dalam 2 jenis, yaitu :

1. *Subjective test*, contohnya soal-soal esai.
2. *Objective test*, contohnya soal-soal pilihan berganda, benar salah, atau soal menghubungkan.

Soal pilihan ganda merupakan soal yang objektif karena dapat dinilai dengan pasti tanpa melibatkan unsur subjektif. Mengevaluasi dua pertanyaan, terutama beberapa, diinginkan sebagai alat ukur untuk mengukur ilmu pengetahuan karena dapat dipecahkan dalam pengetahuan yang diukurnya dan cepat untuk dievaluasi.

Menurut skinner seperti yang dikutip Notoatmodjo jika seseorang dapat dengan lancar menjawab pertanyaan tentang suatu bidang tertentu, baik secara lisan maupun tulisan, maka ia dikatakan mahir dalam bidang tersebut. Penafsiran hasil penelitian dapat dipergunakan dan pendekatan penilaian acuan patokan dan pendekatan penilaian acuan norma, yaitu :

1. Penilaian acuan patokan.

Merupakan proses penilaian yang membandingkan perolehan nilai, skor dengan suatu ukuran atau kriteria tertentu yang ditetapkan sebelum proses penilaian berlangsung

2. Penilaian acuan norma

Merupakan pendekatan yang membandingkan hasil yang dicapai kelompoknya dengan hasil responden lain.

2.5.3 Faktor-Faktor Pembentukan Pengetahuan

Faktor-faktor pre-disposisi, yang tergambar dalam pengetahuan, sikap, kepercayaan, keyakinan, nilai-nilai, dan variabel demografi seperti status ekonomi, umur, gender, dan jumlah anggota yang penting sebagai faktor pre-disposisi.

Faktor pendukung yang tampak di lingkungan, ada atau tidak sarana dan prasarana kesehatan, seperti puskesmas, obat-obatan, alat kontrasepsi, dan toilet.

Kekuatan pendorong di balik perilaku apa pun dari praktisi perawatan kesehatan atau petugas lainnya adalah sekelompok referensi perilaku orang (Notoatmodjo, 2015).

2.5.4 Tingkat Pengetahuan

Menurut Arikunto (2019), tingkat pengetahuan dibagi menjadi 3, yaitu: (Arikunto, 2019)

1. Tingkat pengetahuan baik

Tingkat pengetahuan yang baik dapat diketahui, dipahami, diterapkan, dianalisis, diintegrasikan, dan dievaluasi oleh seseorang. Jika seseorang memiliki pengetahuan $\geq 76 - 100\%$, maka tingkat pengetahuannya baik.

2. Tingkat pengetahuan cukup

Tingkat pengetahuan yang cukup diketahui, dipahami, tetapi tidak diterapkan, dianalisis, diintegrasikan, dan dievaluasi oleh seseorang. Jika seseorang memiliki pengetahuan 56 sampai 75% maka tingkat pengetahuannya dikatakan cukup.

3. Tingkat pengetahuan kurang

Tingkat ketidaktahuan yaitu ketika seorang individu kurang memiliki kemampuan untuk mengetahui, memahami, menerapkan, menganalisis, mensintesis, dan mengevaluasi. Jika seseorang memiliki pengetahuan kurang dari 56%, maka tingkat pengetahuannya tidak mencukupi.

2.6 Pendidikan Kesehatan

2.6.1 Pengertian Pendidikan Kesehatan

Pendidikan kesehatan merupakan suatu proses yang menghubungkan perbedaan yang ada perihal informasi kesehatan serta kebiasaan dalam kesehatan, dan membantu menghindari kebiasaan buruk ketika mendapatkan informasi dan memotivasi diri untuk

melakukan sesuatu, mempromosikan kesehatan dan membentuk kebiasaan sehat (Notoatmodjo, 2015).

Pendidikan kesehatan adalah suatu proses terencana secara sadar yang memberikan kesempatan kepada individu untuk terus belajar meningkatkan kesadaran dan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan vitalitas demi kesehatan (Nursalam, 2016).

Dari penjelasan di atas, bisa disimpulkan bahwa pendidikan kesehatan adalah suatu proses pembelajaran agar seseorang, kelompok, atau masyarakat yang tidak menyadari nilai kesehatan mengetahui dan tidak mampu mengatasinya bahkan masalah kesehatan untuk menjadi mandiri.

2.6.2 Tujuan Pendidikan Kesehatan

Tujuan dari pendidikan kesehatan ialah perubahan sikap serta perilaku seseorang, keluarga, kelompok tertentu, serta masyarakat luas untuk melakukan pembinaan dan pemeliharaan dalam hal pola hidup yang sehat dan aktif perihal pencapaian derajat kesehatan yang maksimal (Nursalam, 2016). Menurut Machfoedz & Suryani (2013), tujuan pendidikan kesehatan pada umumnya yaitu perubahan perilaku seseorang serta masyarakat luas di bidang kesehatan. Tujuan pendidikan kesehatan operasional adalah sebagai berikut: (Machfoedz & Suryani, 2013)

1. Melakukan tindakan pencegahan penyakit.
2. Mendapatkan ilmu baru mengenai perubahan sistem serta cara untuk memanfaatkannya dengan semaksimal mungkin.
3. Mempelajari yang dapat dilakukan secara perorangan.

2.6.3 Faktor yang mempengaruhi pendidikan kesehatan

Beberapa faktor yang dapat berpengaruh terhadap berhasil atau tidaknya promosi kesehatan ketika melaksanakan pendidikan kesehatan yaitu (Notoatmodjo, 2015):

1. Faktor pre-disposisi

Promosi kesehatan bertujuan untuk meningkatkan kesadaran akan pemeliharaan dan peningkatan kesehatan bagi diri sendiri, keluarga dan masyarakat, serta memberikan dan menambah pengetahuan kepada masyarakat. Ini juga memberikan pemahaman tentang tradisi seperti kepercayaan massa yang berbahaya dan bermanfaat bagi kesehatan dalam konteks promosi kesehatan. Promosi ini diterapkan melalui konsultasi, pameran, iklan layanan kesehatan, dan sejenisnya.

2. Faktor *enabling*

Promosi kesehatan dirancang untuk meningkatkan kualitas dalam masyarakat dan dapat menyediakan fasilitas dalam bidang kesehatan melalui bantuan teknis, memberikan bimbingan dan pendanaan untuk pembelian kendaraan dan infrastruktur.

3. Faktor *reinforcing*

Program kesehatan ini bertujuan untuk memberikan penataran pada tokoh-tokoh keagamaan serta masyarakat, dan tenaga kesehatan yang bersangkutan agar mereka bisa jadi orang yang di panut serta menjadi acuan masyarakat dalam hidup sehat.

2.6.4 Metode dan Teknik Pendidikan Kesehatan

Menurut Suliha (2002) dalam Machfoedz, dkk (2013) , Metode pendidikan kesehatan pada dasarnya adalah suatu cara penyampaian informasi kepada seseorang, keluarga, kelompok tertentu, serta masyarakat luas dalam proses pendidikan (Machfoedz & Suryani, 2013).

Notoadmodjo menjelaskan, metode serta tektik dalam pendidikan kesehatan bisa dibagi menjadi tiga kategori (Notoatmodjo, 2015):

1. Metode pendidikan kesehatan individual

Metode pendidikan kesehatan indivial dipakai ketika promotor kesehatan dan subjek atau klien berkomunikasi secara langsung melalui sarana komunikasi lain, seperti tatap muka atau melalui telepon. Metode ini paling efektif karena petugas kesehatan dan klien dapat berbicara satu sama lain dan merespon pada waktu yang sama. Ketika memberikan penjelasan mengenai masalah kesehatan pada klien, petugas kesehatan bisa mempergunakan bantuan secara visual mengenai permasalahan tersebut

2. Metode pendidikan kesehatan kelompok

Metode ini biasa digunakan untuk kelompok-kelompok sasaran. Kelompok sasaran sendiri bisa dipisah menjadi 2. Hal ini berarti, jika kelompok sasaran kecil 6 hingga 15 orang, maka kelompok besar terdiri dari 15 hingga 50 orang. Sehingga, dalam metode ini bisa dipisah menjadi dua:

- 1) Metode untuk kelompok kecil, meliputi metode diskusi kelompok, *brainstorming*, *snowballing*, *role playing*, dan simulasi permainan. Agar metode ini efektif, Anda harus menggunakan alat atau media seperti *flip chart*, alat peraga, dan slide.
 - 2) Metode untuk kelompok besar, contohnya metode ceramah serta tanya jawab, seminar, lokakarya, dll. Untuk meningkatkan metode ini, Anda perlu mendukung alat seperti proyektor overhead, proyektor slide, film, sistem suara, dll.
3. Jika sasaran pendidikan kesehatan adalah warga biasa, maka metode dan teknik pendidikan kesehatan kelompok harus digunakan karena metode serta teknik pendidikan kesehatan tersebut tidak efektif. Metode serta teknik pendidikan kesehatan yang umum dipakai pada masyarakat antara lain:

- 1) Ceramah umum.
- 2) Media elektronik seperti radio atau televisi. Ini dapat dirancang dalam berbagai format, termasuk pengiriman pesan melalui radio dan TV, talk show, percakapan interaktif, dan simulasi.
- 3) Media cetak seperti koran, majalah, buku, leaflet, leaflet dan poster. Ada berbagai format presentasi untuk media cetak ini, antara lain artikel tanya jawab, komik, dan sebagainya.
- 4) Menggunakan media eksternal untuk ruang seperti papan nama, spanduk, spanduk, dll.

2.7 Metode Ceramah

2.7.1 Pengertian

Pedagogi adalah metode menjelaskan dan menjelaskan kepada sejumlah besar siswa pada waktu dan tempat tertentu. Metode pengajaran ini hanya mengandalkan pendengaran sebagai alat belajar utama. Singkatnya, metode ini adalah metode pengajaran yang menyampaikan informasi dan pengetahuan verbal kepada banyak siswa dan umumnya dilakukan secara pasif.

Dengan cara demikian, perlu diperhatikan bahwa perkuliahan mudah dipahami dan diterima oleh mahasiswa, kemudian dapat merangsang pendengar (peserta didik) untuk benar dalam isi ceramah tadi (Notoatmodjo, 2015).

2.7.2 Tujuan Metode Ceramah

Tujuan dari pembelajaran dengan metode ceramah, yaitu:

1. Membangun dasaran berpikir peserta didik melalui isi ceramah yang diberikan.
2. Memberikan gambaran secara menyeluruh mengenai isi dan permasalahan yang terdapat pada pembelajaran.
3. Mendorong peserta didik untuk melakukan kegiatan pembelajaran secara mandiri serta memupuk rasa penasaran mereka melalui pembelajaran.
4. Mengenalkan hal baru serta memberikan penjelasan secara menyeluruh.
5. Tahapan pertama ketika ingin menyampaikan rangkaian pembelajaran yang akan dilalui oleh peserta didik sehingga penggunaan metode ceramah harus bisa dipertanggung jawabkan oleh guru (Machfoedz & Suryani, 2013).

2.7.3 Pertimbangan dan Penggunaan Metode Ceramah

Metode ceramah digunakan berdasarkan pertimbangan:

1. Peserta didik perlu akan penjelasan mengenai materi yang akan disampaikan.
2. Sumber pembelajaran hanya pada guru.
3. Peserta didik yang mengikuti pembelajaran cukup banyak sehingga metode ceramah menjadi metode pembelajaran yang efektif dalam kondisi ini (Machfoedz & Suryani, 2013).

2.7.4 Kelebihan Metode Ceramah

Kelebihan-kelebihan dari metode ceramah, adalah :

1. Persiapan yang praktis
2. Waktu dan biaya yang efisien
3. Materi yang disampaikan bisa maksimal.
4. Pemateri didorong untuk paham akan materi yang akan disampaikan.
5. Kontrol kelas berada pada pemateri.
6. Tidak adanya persiapan apapun dari peserta didik.
7. Secara langsung peserta didik menerima ilmu.

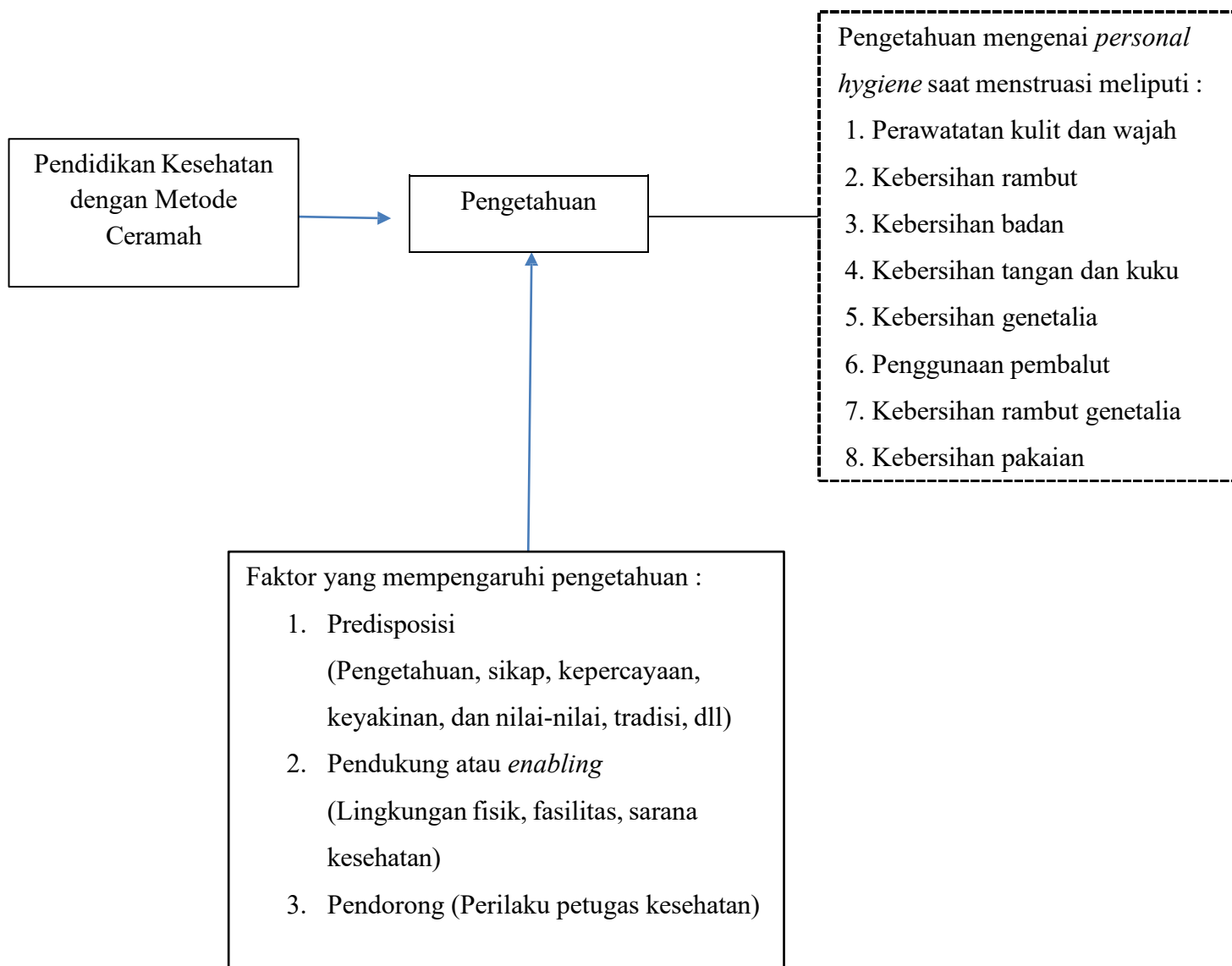
2.7.5 Kelemahan Metode Ceramah

Kelemahan-kelemahan dari metode ceramah, adalah :

1. Pusat pembelajaran berada pada guru.
2. Peserta didik hanya berperan sebagai “pengikut”.
3. Peserta didik sangat memungkinkan merasa bosan dan mengantuk
(Machfoedz & Suryani, 2013).

2.8 Kerangka Teori

Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Media Ceramah Terhadap Pengetahuan Tentang *Personal Hygiene* Saat Menstruasi Pada Remaja putri Di Pondok Pesantren Al-Hamidiyah



Sumber: (Sinaga *et al.*, 2017), (Notoatmodjo, 2015).