BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Aplikasi *Meet You*

A.1 Defenisi Aplikasi *Meet You*

Aplikasi *Meet You* merupakan aplikasi kesehatan digital yang membantu pengguna mencatat dan memantau siklus menstruasi serta memperoleh informasi edukasi tentang kesehatan reproduksi dan kebersihan menstruasi. Aplikasi ini memanfaatkan fitur pencatatan tanggal, gejala, siklus menstrual, serta menyediakan materi edukasi yang dapat diakses secara mandiri oleh pengguna melalui ponsel. Dengan karakteristik interaktif dan mudah diakses, aplikasi ini mendukung kebutuhan remaja putri dalam meningkatkan pemahaman mengenai menstruasi serta membantu mereka mengambil tindakan kesehatan yang tepat berdasarkan data siklus yang dimasukkan.(Bucher, EmmaSharkey, Callie & Henderson., 2025)

Menurut studi evaluatif terhadap aplikasi pelacakan kesehatan menstruasi, aplikasi semacam ini tidak hanya berfungsi sebagai alat pencatat siklus, tetapi juga dapat meningkatkan kesadaran dan pemahaman pengguna terhadap aspek kesehatan menstruasi dan manajemen siklus secara umum.

A.2 Tujuan Aplikasi *Meet You*

Aplikasi berbasis mobile atau digital yang dirancang untuk memberikan edukasi, mencatat data siklus menstruasi, reminders, dan fitur track untuk gejala menstruasi.Dalam konteks penelitian ini, aplikasi *Meet You* adalah platform edukasi.

a. Prediksi Akurat Siklus: Memberikan perkiraan tanggal haid dan masa subur yang semakin presisi seiring semakin sering data dicatat oleh pengguna.
b. Pemantauan Status Fisiologis: Melacak gejala PMS, aliran darah, mood, emosi, dan aktivitas harian untuk memahami pola tubuh secara komprehensif.

c. Pengingat dan Pengaturan Hidup: Memberikan notifikasi otomatis untuk jadwal haid, pil KB, dan nasihat kesehatan harian agar hidup lebih teratur.
d. Dukungan Berbagai Fase: Menyediakan mode persiapan kehamilan, pelacak kehamilan, dan mode pengasuhan anak sesuai kebutuhan pengguna.
e. Edukasi dan Privasi: Memberikan pengetahuan kesehatan reproduksi serta melindungi data sensitif melalui enkripsi dan pengaturan kata sandi.

A.3 Fitur Aplikasi Meet You

Aplikasi Meet You memiliki berbagai fitur yang dirancang untuk membantu pengguna, khususnya remaja putri, dalam memantau dan memahami siklus menstruasi serta kesehatan reproduksi mereka secara lebih mudah dan tepat. Berikut fitur utama:

a. Pelacakan Siklus Menstruasi dan Ovulasi

   Pengguna dapat mencatat tanggal menstruasi terakhir mereka, dan aplikasi akan memprediksi tanggal menstruasi berikutnya serta masa subur dan ovulasi dengan menggunakan algoritma kecerdasan buatan, sehingga prediksi menjadi lebih akurat seiring dengan pencatatan rutin oleh pengguna.

b. Pencatatan Status Fisiologis

   Fitur ini memungkinkan pengguna mencatat berbagai kondisi selama siklus menstruasi, seperti aliran menstruasi, gejala PMS, suasana hati, aktivitas olahraga, dan penggunaan kontrasepsi, sehingga pengguna bisa memantau pola kesehatan reproduksi mereka secara menyeluruh.

c. Pengingat dan Notifikasi CerdasMeet You menyediakan pengingat yang membantu pengguna mengatur jadwal menstruasi dan aktivitas terkait kesehatan reproduksi agar tidak terlewat, sehingga menstruasi dan masa subur dapat dikelola dengan baik.

d. Mode Persiapan Kehamilan dan Kehamilan

   Aplikasi ini mendukung mode khusus untuk pengguna yang sedang merencanakan kehamilan atau sedang hamil, memberikan informasi

terkait perubahan tubuh dan perkembangan janin, serta membantu persiapan kehamilan dengan informasi yang relevan.

e. Privasi dan Keamanan Data

Pengguna dapat mengatur kata sandi untuk melindungi data pribadinya sehingga informasi yang dicatat tetap aman dan rahasia.

f. Informasi Edukasi Kesehatan

Meet You juga memberikan nasihat dan informasi kesehatan reproduksi yang edukatif, termasuk wawasan tentang menstruasi, kehamilan, serta sex education, yang sangat bermanfaat bagi remaja putri untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap positif terkait kesehatan menstruasi.



Gambar 2. 1 Fitur Aplikasi Pada Tampilan Utama

Sumber: (Aplikasi Meet You)

Gambar 2.1 merupakan tampilan utama aplikasi Meet You yang menyajikan ringkasan kondisi siklus menstruasi pengguna secara real-time.pada bagian ini pengguna dapat langsung mengetahui:tanggal hari ini dan status siklus menstruasi



Gambar 2. 2 Fitur Catatan

Sumber : (Aplikasi Meet You)

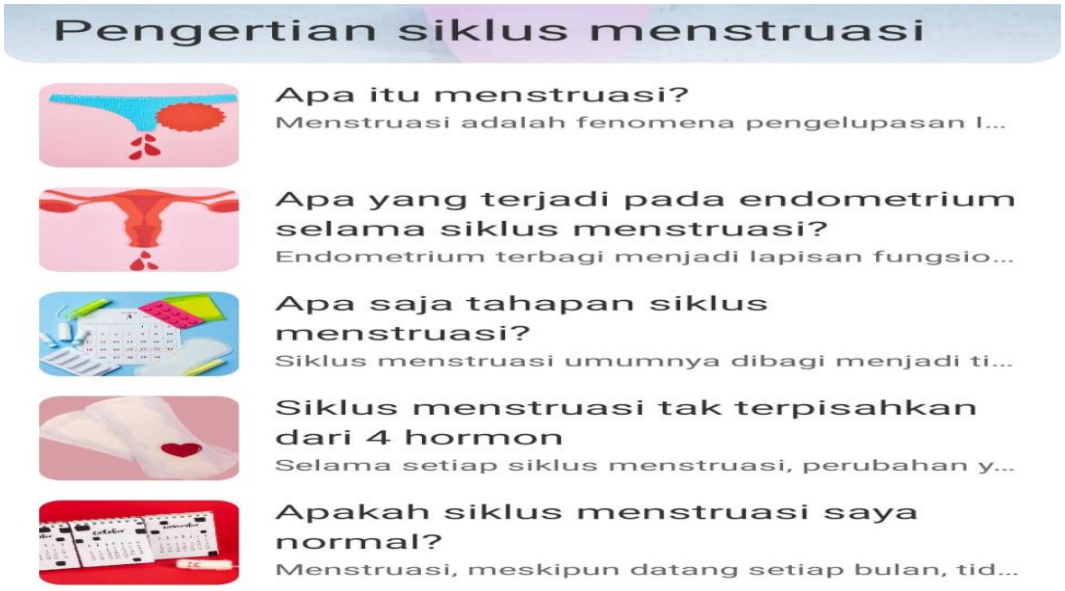
Gambar 2.2 menunjukkan Fitur Catatan (Lacak Menstruasi) pada aplikasi Meet You berfungsi sebagai sarana pemantauan siklus menstruasi secara digital. Melalui tampilan kalender bulanan, pengguna dapat melihat hari menstruasi, prediksi menstruasi, masa subur, serta hari normal yang ditandai dengan perbedaan warna. Pengguna dapat menandai hari pertama dan terakhir menstruasi sehingga aplikasi dapat menghitung lama siklus dan memperbarui prediksi siklus berikutnya secara lebih akurat.



Gambar 2. 3 Fitur Pencatatan Harian

Sumber: (Aplikasi Meet You)

Gambar 2.3 Fitur pencatatan harian pada aplikasi Meet You memungkinkan pengguna untuk mencatat kondisi menstruasi dan kesehatan reproduksi secara rinci. Pengguna dapat menandai apakah menstruasi telah berakhir atau belum, mencatat volume darah menstruasi, serta tingkat nyeri haid yang dirasakan. Selain itu, aplikasi menyediakan fitur pencatatan hubungan intim yang bersifat pribadi dan opsional, yang berguna dalam analisis masa subur dan peluang kehamilan**.**



Gambar 2. 4 Fitur Wawasan

Sumber: (Aplikasi Meet You)

Gambar 2.4 menunjukkan Fitur Wawasan pada aplikasi Meet You berfungsi sebagai media edukasi kesehatan reproduksi yang menyajikan informasi mengenai menstruasi dan siklus menstruasi secara terstruktur dan mudah dipahami. Pada fitur ini, pengguna dapat mengakses berbagai materi edukatif, seperti pengertian menstruasi, perubahan yang terjadi pada endometrium selama siklus menstruasi, tahapan-tahapan siklus menstruasi, peran hormon dalam siklus menstruasi, serta informasi mengenai siklus menstruasi yang normal. Materi disajikan dalam bentuk artikel singkat dengan ilustrasi pendukung, sehingga memudahkan remaja putri dalam memahami konsep-konsep dasar menstruasi. Melalui fitur Wawasan, aplikasi Meet You berperan sebagai sumber informasi yang mendukung peningkatan pengetahuan remaja putri tentang kesehatan reproduksi, khususnya terkait menstruasi dan siklus menstruasi.

4. Cara Penggunaan Aplikasi Meet You

   Penggunaan aplikasi ini dimulai dengan membuka aplikasi Meet You pada perangkat HP**.** Apabila pengguna belum memiliki akun, langkah pertama adalah melakukan pendaftaran dengan mengisi alamat email atau nomor telepon yang aktif. Selanjutnya, pengguna diwajibkan membuat kata sandi yang aman dan mudah diingat**,** sebaiknya

mengombinasikan huruf dan angka. Setelah proses pendaftaran selesai,maka aplikasi dapat digunakan sebagai pemantauan menstruasi dan siklus menstruasi.

B. Masa Remaja

B.1 Pengertian Remaja

Remaja merupakan masa kehidupan individu dimana terjadi perkembangan psikologis untuk menemukan jati diri. Pada masa peralihan tersebut, remaja akan dapat mengembangkan bakat dan kemampuan yang ia miliki yang akan ditunjukkan pada orang lain agar terlihat berbeda dari yang lain (Kusmiran, 2011). Masa remaja sering disebut dengan masa pubertas yang digunakan untuk menyatakan perubahan biologis baik bentuk maupun fisiologis yang terjadi dengan cepat dari masa anak anak ke masa dewasa. Secara psikologis remaja adalah usia dimana individu menjadi terintegrasi di dalam masyarakat dewasa, suatu usia dimana anak tidak merasa dibawah lebih tua melainkan merasa sama atau sejajar. Remaja digolongkan menjadi 3 yaitu : remaja awal (12-15 tahun) remaja pertengahan (15-18 tahun) dan remaja akhir (18-21 tahun)(Subekti et al., 2019)

B.2 Masa Remaja sebagai Periode Peralihan

Peralihan tidak berarti terputus dengan atau berubah dari apa yang telah terjadi sebelumnya, melainkan lebih-lebih sebuah peralihan dari satu tahap perkembangan ke tahap berikutnya. Artinya, apa yang telah terjadi sebelumnya akan meninggalkan bekasnya pada apa yang terjadi sekarang dan yang akan datang. Bila anak-anak beralih dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, anak-anak harus meninggalkan segala sesuatu yang bersifat kekanak-kanakan" dan juga harus mempelajari pola perilaku dan sikap baru untuk menggantikan perilaku dan sikap yang sudah ditinggalkan.

Setiap periode peralihan, status indivIdu tidaklah jelas dan terdapat keraguan akan peran yang harus dilakukan. Pada masa ini, remaja bukan lagi seorang anak dan juga bukan orang dewasa. Kalau remaja berperilaku seperti anak-anak, ia akan diajari untuk "berindak sesuai umurnya." Kalau remaja berusaha berperilaku seperti orang dewasa, ia seringkali dituduh

"terlalu besar untuk celananya" dan dimarahi karena mencoba bertindak seperti orang dewasa. Di lain pihak, status remaja yang tidak jelas ini juga menguntungkan karena status memberi waktu kepadanya untuk mencoba gaya hidup yang berbeda dan menentukan pola perilaku, nilai dan sifat yang paling sesuai bagi dirinya.(Tasya Alifia Izzani, Selva Octaria, Linda, 2024)

B.3 Masa Remaja

Masa remaja adalah suatu masa perubahan. Pada masaremaja terjadi perubahan yang cepat baik secra fisik, maupun psikologis. Ada beberapa perubahan yang terjadi selama masa remaja yang sekaligus sebagai ciri-ciri masa remaja yaitu:

a. Pergolakan emosi yang cepat yang terjadi pada masa remaja awal dikenal sebagai periodebadai dan stres.Emosi yang meningkat ini disebabkan oleh perubahan fisik yang terjadi pada masa remaja,terutama perubahan hormonal.Dari sisi situasisosial, sentimen yang berkembang ini menunjukkan bahwa generasi muda berada pada situasi yangbaru dan berbeda dari sebelumnya.Banyak tuntutan dan kendalayang dibebankan pada generasi muda saat ini.Misalnya,generasi muda tidak perlulagi berperilaku seperti anak-anak,melainkan menjadi lebih mandiri dan bertanggung jawab.Rasa kemandirian dan tanggung jawab ini berkembang seiring berjalannya waktu dan akan terlihat jelas pada remaja yang baru memasuki perguruantinggi.
b. Perubahan fisik yang cepat jugamenyertai kematangan seksual. Perubahan tersebut terkadang membuat remaja merasa tidak yakin dengan diri dan kemampuannya. Perubahan fisik terjadi dengan cepat, baik perubahan internal seperti sistem peredaran darah, pencernaan, dan pernapasan, maupun perubahan eksternal seperti tinggi badan, berat badan, dan proporsi tubuh, yang berdampak besar terhadap citra diri remaja.
c. Perubahan dalam hal yang menarik bagi dirinya dan hubungannya dengan orang lain. Selama masa remaja banyak hal-hal yang menarik bagi dirinya dibawa dari masa kanak-kanak digantikan dengan hal

menarik yang baru dan lebih matang. Hal ini juga dikarenakan adanya tanggung jawab yang lebih besar pada masa remaja, maka remaja diharapkan untuk dapat mengarahkan ketertarikan mereka pada hal-hal yang lebih penting. Perubahan juga terjadi dalam hubungannya dengan orang lain. Remaja tidak lagi berhubungan hanya denganindividu dari jenis kelamin yang sama, tetapi juga dengan lawan jenis, dan dengan orang dewasa.

d. Perubahan nilai, di mana apa yang mereka anggap penting pada masa kanak-kanak menjadi kurang penting, karena telah mendekati dewasa.
e. Kebanyakan remaja bersikap ambivalen dalam menghadapi perubahan yang terjadi. Di satu sisi mereka menginginkan kebebasan, tetapi di sisi lain mereka takut akan tanggung jawab yang menyertai kebebasan itu, serta meragukan kemampuan mereka sendiri untuk memikul tanggung jawab itu.(Ismatuddiyanah dan Raveena Jihad,2023)

C. Menstruasi

C.1 Defenisi Menstruasi

Menstruasi adalah pelepasan dinding rahim (endometrium) yang disertai dengan pendarahan dan terjadi secara berulangulang setiap bulan kecuali pada saat kehamilan. Menstruasi merupakan luruhnya dinding dalam rahim yang banyak mengandung pembuluh darah. Peristiwa ini terjadi setiap bulan yang berlangsung selama kurang lebih 3-7 hari, jarak satu haid ke haid berikutnya berlangsung kurang lebih 28 hari (antara 21-35) tetapi pada masa remaja biasanya siklus ini belum teratur (BKKBN, 2017)

Pada masa dewasa awal terjadi proses pematangan pertumbuhan dan perkembangan baik secara fisik maupun psikologis salah satunya yaitu organ reproduksi, yang terkait selanjutnya dengan kesehatan reproduksi. Kesehatan reproduksi pada tahap ini sangatlah penting karena berpengaruh terhadap aspek kehidupan yang berkaitan erat dengan tingkat fertilitas, salah satunya siklus menstruasi (Towidjojo et al., 2024).

C.2 Siklus Menstruasi

Siklus Menstruasi normal dapat dibagi menjadi 2 segmen yaitu, siklus ovarium (indung telur) dan siklus uterus (rahim). Siklus indung telur terbagi lagi menjadi 2 bagian, yaitu siklus folikular dan siklus luteal, sedangkan siklus uterus dibagi menjadi masa proliferasi (pertumbuhan) dan masa sekresi.

Perubahan di dalam rahim merupakan respons terhadap perubahan hormonal. Rahim terdiri dari 3 lapisan yaitu perimetrium (lapisan terluar rahim), miometrium (lapisan otot rehim, terletak di bagian tengah), dan endometrium (lapisan terdalam rahim). Endometrium adalah lapisan yang berperan di dalam siklus menstruasi. 2/3 bagian endometrium disebut desidua fungsionalis yang terdiri dari kelenjar, dan 1/3 bagian terdalamnya disebut sebagai desidua basalis (Villasari, 2020)

Sistem hormonal yang memengaruhi siklus menstruasi adalah:

1. FSH-RH (*follicle stimulating hormone releasing hormone*) yang dikeluarkan hipotalamus untuk merangsang hipofisis mengeluarkan F
2. LH-RH (*luteinizing hormone releasing hormone*) yang dikeluarkan hipotalamus untuk merangsang hipofisis mengeluarkan LH
3. PIH (*prolactine inhibiting hormone*) yang menghambat hipofisis untuk mengeluarkan prolactin

Pada setiap siklus menstruasi, FSH yang dikeluarkan oleh hipofisis merangsang perkembangan folikel-folikel di dalam ovarium (indung telur). Pada umumnya hanya 1 folikel yang terangsang, tetapi dapat perkembangan dapat menjadi lebih dari 1, dan folikel tersebut berkembang menjadi folikel de graaf yang membuat estrogen. Estrogen ini menekan produksi FSH, sehingga hipofisis mengeluarkan hormon yang kedua yaitu LH. Produksi hormon LH maupun FSH berada di bawah pengaruh releasing hormones yang disalurkan hipotalamus ke hipofisis. Penyaluran RH dipengaruhi oleh mekanisme umpan balik estrogen terhadap hipotalamus.

Produksi hormon gonadotropin (FSH dan LH) yang baik akan menyebabkan pematangan dari folikel de graaf yang mengandung estrogen. Estrogen memengaruhi pertumbuhan dari endometrium. Di

bawah pengaruh LH, folikel de graaf menjadi matang sampai terjadi ovulasi. Setelah ovulasi terjadi, dibentuklah korpus rubrum yang akan menjadi korpus luteum, di bawah pengaruh hormon LH dan LTH (luteotrophic hormones, suatu hormon gonadotropik).Korpus luteum menghasilkan progesteron yang dapat memengaruhi pertumbuhan kelenjar endometrium. Bila tidak ada pembuahan maka korpus luteum berdegenerasi dan mengakibatkan penurunan kadar estrogen dan progesteron. Penurunan kadar hormon ini menyebabkan degenerasi, perdarahan, dan pelepasan dari endometrium. Proses ini disebut haid atau menstruasi. Apabila terdapat pembuahan dalam masa ovulasi, maka korpus luteum tersebut dipertahankan.

C.3 Fase Menstruasi

1. Fase Menstruasi

Fase ini dimulai ketika sel telur dari siklus sebelumnya tidak dibuahi, menyebabkan penurunan drastis hormon progesteron dan estrogen. Akibatnya, lapisan endometrium (dinding rahim) yang menebal gagal mempertahankan diri, luruh, dan keluar melalui vagina sebagai darah haid bercampur jaringan (volume 20-80ml,rata rata40 ml) selama 3-7 hari. Proses luruh dipicu kontraksi rahim oleh prostaglandin, menyebabkan kram perut bawah, punggung, mual, atau sakit kepala. Darah haid normal berwarna merah terang hingga cokelat, tanpa gumpalan besar (>2,5 cm) atau bau tidak sedap. Fase ini bersifat regeneratif, membersihkan rahim untuk siklus baru (Amanda, 2022).

2. Fase folikular

Secara bersamaan dengan akhir menstruasi, hipotalamus melepaskan GnRH yang merangsang kelenjar pituitari anterior memproduksi FSH (Follicle Stimulating Hormone). FSH merangsang 5-20 folikel primer di ovarium tumbuh selama10-20 hari (variabel), salah satu menjadi folikel dominan yang memproduksi estrogen tinggi. Estrogen memicu proliferasi endometrium (penebalan 1-2 mm/hari menjadi 5-7), membentuk pembuluh darah dan kelenjar baru untuk

persiapan implantasi. Testosteron juga meningkat sedikit, meningkatkan energi, libido, dan mood positif. Keputihan berubah encer dan transparan

3. Fase Ovulasi

   Puncak estrogen dari folikel dominan memicu lonjakan LH (Luteinizing Hormone)10 kali lipat dari pituitari, memecah folikel dan melepaskan oosit matang (sel telur) ke tuba falopi dalam 36jam . Proses ini ditandai keputihan seperti putih telur (bening, kental, elastis), suhu basal tubuh naik 0,3-0,5 ° C, nyeri ovarium ringan (mittelschmerz), peningkatan libido, dan deteksi ovulasi via test kit LH. Sel telur bertahan 12-24 jam; jika dibuahi sperma (bertahan 3-5 hari),berpotensi implantasi. Ini masa subur paling tinggi (jendela fertil 5 hari sebelum + 1 hari ovulasi)

4. Fase Luteal

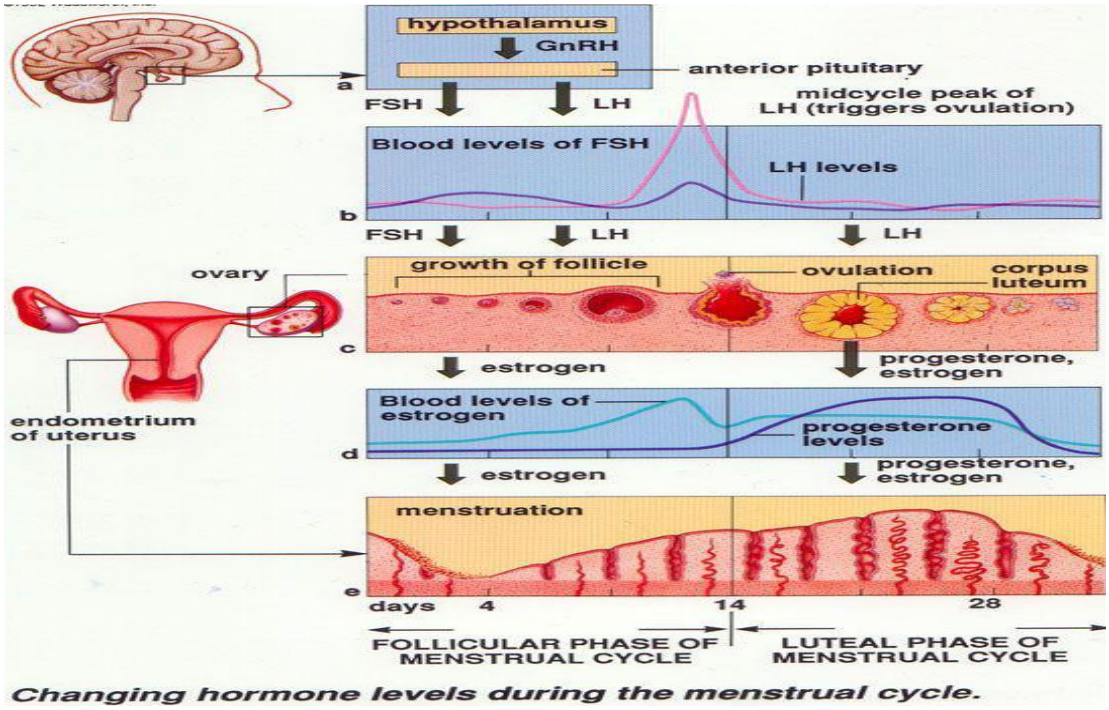
   Folikel pecah berubah menjadi korpus luteum (kuning telur) yang memproduksi progesteron tinggi (menjaga endometrium sekretori, menebal hingga 12-16 mm dengan kelenjar penuh nutrisi) dan estrogen sedang. Jika tidak hamil, hCG absen, korpus luteum degenerasi (hari 24-26), progesteron/estrogen turun tajam, picu menstruasi baru. Gejala PMS muncul: mood swing, jerawat, payudara nyeri, kembung, karena fluktuasi hormon. Endometrium siap luruh jika tidak ada implantasi.

   menstruasi dengan jangka waktu rata-rata 14 hari Siklus hormonal dan hubungannya dengan siklus ovarium serta uterus di dalam siklus menstruasi normal:

   a. Setiap permulaan siklus menstruasi, kadar hormon gonadotropin (FSH, LH) berada pada level yang rendah dan sudah menurun sejak akhir dari fase luteal siklus sebelumnya
   b. Hormon FSH dari hipotalamus perlahan mengalami peningkatan setelah akhir dari korpus luteum dan pertumbuhan folikel dimulai pada fase folikular. Hal ini merupakan pemicu untuk pertumbuhan lapisan endometrium
   c. Peningkatan level estrogen menyebabkan feedback negatif pada pengeluaran FSH hipofisis. Hormon LH kemudian menurun sebagai

akibat dari peningkatan level estradiol, tetapi pada akhir dari fase folikular level hormon LH meningkat drastis (respons bifasik)

d. Pada akhir fase folikular, hormon FSH merangsang reseptor (penerima) hormon LH yang terdapat pada sel granulosa, dan dengan rangsangan dari hormon LH, keluarlah hormon progesteron
e. Setelah perangsangan oleh hormon estrogen, hipofisis LH terpicu yang menyebabkan terjadinya ovulasi yang muncul 24- 36 jam kemudian. Ovulasi adalah penanda fase transisi dari fase proliferasi ke sekresi, dari folikular ke luteal
f. Kedar estrogen menurun pada awal fase luteal dari sesaat sebelum ovulasi sampai fase pertengahan, dan kemudian meningkat kembali karena sekresi dari korpus luteum
g. Progesteron meningkat setelah ovulasi dan dapat merupakan penanda bahwa sudah terjadi ovulasi
h. Kedua hormon estrogen dan progesteron meningkat selama masa hidup korpus luteum dan kemudian menurun untuk mempersiapkan siklus berikutnya



Gambar 2. 5 Fase Menstruasi

(Villasari & Press, 2020)

D. Manajemen Kesehatan Remaja Saat Menstruasi

D.1 Pengertian Manajemen Kesehatan Menstruasi

Manajemen kesehatan menstruasi (*menstrual hygiene management*, MHM) merupakan rangkaian tindakan yang sistematis dan terencana yang dilakukan oleh individu perempuan untuk mengelola menstruasi secara aman, higienis, dan bermartabat. MHM mencakup penggunaan bahan penyerap menstruasi yang bersih dan sesuai, praktik kebersihan diri yang tepat, pengelolaan limbah menstruasi secara benar, serta pemanfaatan fasilitas sanitasi yang memadai. Selain aspek fisik, MHM juga mempertimbangkan aspek psikologis dan sosial agar perempuan tetap dapat berpartisipasi dalam aktivitas sehari-hari tanpa mengalami hambatan atau stigma terkait menstruasi.(Risna & ijah, 2023)

D.2 Kebersihan Tubuh

Kebersihan tubuh merupakan komponen esensial dalam manajemen kesehatan menstruasi karena berperan penting dalam menjaga kesehatan organ reproduksi dan mencegah terjadinya gangguan maupun infeksi. Selama periode menstruasi, remaja perempuan dianjurkan untuk melakukan mandi secara teratur, yaitu dua kali sehari, dengan menggunakan sabun yang aman dan tidak bersifat iritatif. Pembersihan organ reproduksi difokuskan pada bagian luar (vulva) dengan menggunakan air bersih. Teknik pembersihan yang benar dilakukan dengan arah dari depan ke belakang (dari vagina menuju anus), khususnya setelah buang air besar, guna mencegah perpindahan mikroorganisme patogen dari area anus ke vagina yang dapat meningkatkan risiko infeksi saluran reproduksi (Sinaga et al., 2017).

Penggunaan cairan pembersih kewanitaan, sabun antiseptik, atau produk berbahan kimia tambahan seperti pewangi dan bedak tidak direkomendasikan, karena dapat mengganggu keseimbangan pH alami vagina. Secara fisiologis, vagina memiliki pH asam berkisar antara 3,5–4,5 yang berfungsi mempertahankan flora normal, terutama bakteri *Lactobacillus*, sebagai mekanisme pertahanan alami terhadap pertumbuhan bakteri patogen dan jamur. Gangguan terhadap keseimbangan ini dapat menyebabkan penurunan jumlah bakteri baik dan meningkatkan kerentanan

terhadap infeksi. Apabila diperlukan penggunaan sabun, sebaiknya digunakan sabun dengan sifat lembut dan pH yang mendekati netral, serta dibilas hingga bersih untuk mencegah sisa bahan kimia tertinggal pada kulit

Selama menstruasi, metode mandi yang dianjurkan adalah menggunakan shower atau gayung, dan tidak dianjurkan mandi berendam di dalam bak mandi, guna mencegah kontaminasi silang. Penggunaan air hangat diperbolehkan dan dapat memberikan efek relaksasi otot serta membantu mengurangi keluhan dismenore. Setelah mandi, area genital perlu dikeringkan secara menyeluruh menggunakan tisu atau handuk bersih sebelum mengenakan pembalut dan pakaian dalam yang bersih dan sesuai dengan kebutuhan. Apabila keluhan nyeri menstruasi masih berlanjut, penggunaan analgesik dapat dilakukan sesuai dengan anjuran tenaga kesehatan. Penerapan kebersihan tubuh yang baik selama menstruasi merupakan upaya preventif yang penting dalam mendukung kesehatan reproduksi remaja serta keberhasilan manajemen kesehatan menstruasi secara menyeluruh.(Saribanon, 2017)

D.3 Kebersihan pakaian sehari-hari

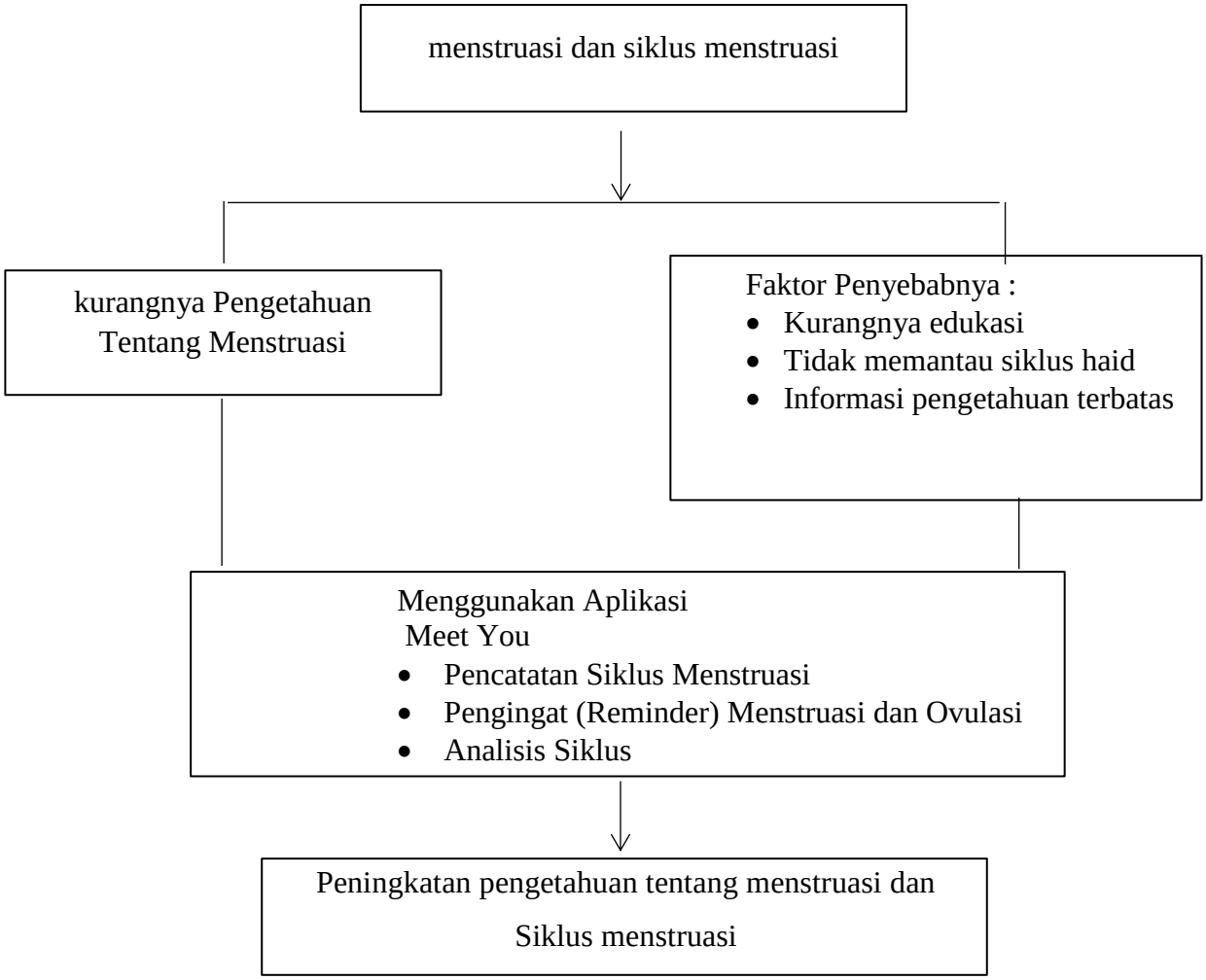
Mengganti pakaian setiap hari sangatlah penting terutama pakaian dalam.Celana dalam yang baik adalah yang berbahan katun dan tidak ketat, serta dapat mencover daerah pinggul agar dapat menopang pembalut dengan kuat.Jangan menggunakan sejenis G-string atau yang minimalis.Celana dalam yang ketat membuat sirkulasi udara tidak lancar.Akibatnya, membuat kulit iritasi.Keringat yang tidak terserap dengan baik juga beresiko mengundang kuman jahat untuk bersarang.

D.4 Kebersihan Rambut

Mencuci rambut di saat menstruasi harus tetap dilakukan, pelarangan mencuci rambut untuk wanita menstruasi adalah suatu mitos yang masih dipercayai sebagian masyarakat Indonesia Justru dikala menstruasi seorang wanita harus menjaga kebersihan kulit kepala karena adanya perubahan hormon.

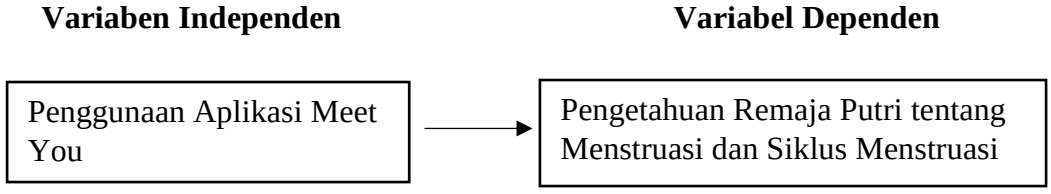
E. Kerangka Teori

Tabel 2. 1 Kerangka Teori



F. Kerangka konsep

Tabel 2. 2 Kerangka Konsep



G. Hipotesis

H0: Tidak terdapat peningkaan pengetahuan remaja putri setelah penggunaan aplikasi Meet You dalam meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang menstruasi dan siklus menstruasi di SMK Gelora Jaya Nusantara Medan.
H1:Terdapat peningkatan pengetahuan remaja putri setelah penggunaan aplikasi Meet You dalam meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang menstruasi dan siklus menstruasi di SMK Gelora Jaya Nusantara Medan**.**