

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Uraian Teori

A.1. Pengetahuan

A.1.1 Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan adalah pemahaman teoritis dan praktis (know-how) yang dimiliki oleh manusia. Pengetahuan yang dimiliki seseorang sangat penting bagi intelegensi orang tersebut. Pengetahuan dapat disimpan dalam buku, teknologi, praktik, dan tradisi. Pengetahuan yang disimpan tersebut dapat mengalami transformasi jika digunakan sebagaimana mestinya. Pengetahuan berperan penting terhadap kehidupan dan perkembangan individu, masyarakat, atau organisasi ⁷

Pengetahuan merupakan hasil “tahu” dari penginderaan manusia terhadap suatu objek tertentu. Proses penginderaan terjadi melalui panca indera manusia, yakni indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan melalui kulit. Pengetahuan merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang ¹⁰

A.1.2 Tingkatan Pengetahuan

Menurut (Makhfudli, 2009), pengetahuan tercakup dalam enam tingkatan yaitu sebagai berikut:

1. Tahu (Know)

Tahu adalah proses meningkatkan kembali (recall) akan suatu materi yang telah di pelajari. Tahu merupakan pengetahuan yang tingkatannya paling rendah dan alat ukur yang di pakai yaitu kata kerja seperti menyebutkan, menguraikan, mendefinisikan, menyatakan, dan sebagainya.

2. Memahami (comprehension)

Memahami adalah suatu kemampuan untuk menjelaskan secara tepat dan benar tentang suatu objek yang telah di ketahui dan dapat menginterpretasikan materi dengan menjelaskan, menyebutkan contoh, menyimpulkan, meramalkan, dan sebagainya terhadap objek yang telah di pelajari.

3. Aplikasi (Application)

Aplikasi adalah kemampuan untuk menggunakan materi yang telah di pelajari pada situasi atau suatu kondisi yang nyata.

4. Analisis (analysis)

Analisis adalah suatu kemampuan untuk menjabarkan suatu objek ke dalam komponen-komponen, tetapi di dalam satu struktur organisasi dan masih ada kaitannya satu sama lainnya yang dapat di nilai dan di ukur dengan penggunaan kata kerja seperti dapat menggambarkan (membuat bagan), membedakan, memisahkan, mengelompokkan, dan sebagainya.

5. Sintesis (syntesis)

Sintesis merupakan suatu kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian di dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru atau menyusun formulasi baru dari formulasi-formulasi yang telah ada.

6. Evaluasi (evaluation)

Evaluasi adalah suatu kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek yang didasari pada suatu kriterian yang telah di tentukan sendiri atau menggunakan kriteria-kriteria yang telah ada.²

A.1.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

Faktor-faktor yang dapat memengaruhi pengetahuan (Notoatmodjo, 2010) yaitu sebagai berikut:

a. Usia (umur)

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

b. Pendidikan

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

c. Media massa

Informasi yang diperoleh baik dari pendidikan formal maupun non formal dapat diberikan pengaruh jangka pendek sehingga menghasilkan perubahan atau peningkatan. Semakin majunya teknologi akan tersedia bermacam-macam media massa yang dapat memengaruhi pengetahuan masyarakat.

d. Sosial budaya dan ekonomi

Kebiasaan dan tradisi yang dilakukan orang-orang tanpa melalui penalaran apakah yang dilakukan baik atau buruk. Status sosial dan ekonomi seseorang akan menentukan tersedianya fasilitas yang diperlukan untuk kegiatan tertentu, sehingga status sosial ini akan memengaruhi pengetahuan seseorang.

e. Lingkungan

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

proses masuknya informasi terhadap individu yang berada dalam lingkungan tersebut.

f. Pengalaman

Pengalaman adalah suatu kejadian yang pernah dialami seseorang dalam berinteraksi dengan lingkungannya. Pengalaman dapat diperoleh dari pengalaman sendiri maupun orang lain. Pengalaman yang sudah diperoleh dapat memperluas pengetahuan seseorang.¹¹

A.1.4 Pengukuran pengetahuan

Menurut Arikuno (2006) pengetahuan seseorang dapat diketahui dan diinterpretasikan dengan skala yang bersifat kualitatif, yaitu :

- 1) Baik : hasil persentase 76%-100%
- 2) Cukup : hasil persentase 56%- 75%
- 3) Kurang : hasil persentase < 56 % (Wawan & Dewi, 2016).⁹

A.1.5 Pengetahuan Remaja Putri Tentang Vulva Hygiene Saat Menstruasi

Dengan pengetahuan yang baik tentang menstruasi, remaja akan merasa tenang dan siap menghadapi dan mengatasi masalah yang terjadi saat menstruasi berlangsung. Jika ada peristiwa menstruasi yang tidak disertai dengan pengetahuan dan informasi yang benar, maka bisa timbul macam-macam problem psikis. Hal ini sesuai dengan teori yang menyebutkan bahwa semakin remaja putri terbuka dalam menggali informasi mengenai organ reproduksinya, maka akan semakin luas wawasan dan pemahaman mengenai kesehatan reproduksi. Jika menstruasi disertai dengan pengetahuan yang benar, remaja putri akan merespon menstruasi dengan hal-hal atau perilaku yang positif. Kurangnya pengetahuan tentang personal hygiene saat menstruasi pada sebagian remaja putri mengindikasikan bahwa selayaknya para remaja putri memperoleh informasi tentang menstruasi. Pendekatan yang bisa dilakukan diantaranya melalui

keluarga, kelompok sebaya, institusi sekolah, serta kelompok kegiatan remaja yang peduli terhadap masa puber.¹²

A.2 Sikap

A.2.1 Pengertian Sikap

Sikap adalah respons tertutup seseorang terhadap stimulus atau objek tertentu, yang sudah melibatkan faktor pendapat dan emosi yang bersangkutan (senang-tidak senang, setuju-tidak setuju, baik-tidak baik, dan sebagainya).¹³

Sikap adalah keadaan mental dari kesiapan, yang diatur melalui pengalaman yang memberikan pengaruh dinamik atau terarah terhadap respon individu pada semua objek dan situasi yang berkaitan dengannya.⁸

Jadi sikap dapat didefinisikan sebagai perasaan, pikiran, dan kecenderungan seseorang yang kurang lebih bersifat permanen mengenai aspek-aspek tertentu dalam lingkungannya. Melalui sikap kita dapat memahami proses kesadaran yang menentukan tindakan nyata yang mungkin dilakukan individu dalam kehidupan sosial.¹⁴

A.2.2 Tingkatan Sikap

Menurut Notoatmodjo (2014) bahwa sikap terdiri dari berbagai tingkatan yakni :

1. Menerima (receiving)

Menerima diartikan bahwa orang atau subjek mau menerima stimulus yang diberikan (objek).

2. Menanggapi (responding)

Menanggapi diartikan memberikan jawaban atau tanggapan terhadap pertanyaan atau objek yang dihadapi.

3. Menghargai (valuing)

Menghargai diartikan subjek atau seseorang memberikan nilai yang positif terhadap objek atau stimulus, dalam arti membahasnya dengan orang lain,

bahkan mengajak atau mempengaruhi atau menganjurkan orang lain merespon.

4. Bertanggung jawab (responsible)

Sikap yang paling tinggi tingkatnya adalah bertanggung jawab terhadap apa yang telah diyakininya.¹⁰

A.2.3 Sifat Sikap

Sikap dapat pula bersifat positif dan dapat pula bersifat negatif (Heri Purwanto, 1998 : 63)

1. Sikap positif kecenderungan tindakan adalah mendekati, menyenagi, mengharapkan obyek tertentu.

2. Sikap negatif terdapat kecenderungan untuk menjauhi, menghindari, membenci tidak menyukai obyek tertentu.¹⁵

A.2.4 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Sikap

Menurut Wawan & Dewi, (2010) bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi sikap antara lain:

1. Pengalaman pribadi untuk dapat menjadi dasar pemebentukan 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.
2. Pengaruh orang lain yang dianggap penting pada umumnya, individu cenderung untuk memiliki sikap yang konformis atau searah dengan sikap orang yang dianggap penting.
3. Pengaruh kebudayaan tanpa didasari kebudayaan telah menanamkan garis pengaruh sikap kita terhadap berbagai masalah.
4. Media massa dalam pemberitaan surat kabar, radio atau media komunikasi lainnya, berita yang seharusnya faktual disampaikan secara obyektif cenderung dipengaruhi oleh sikap penulisannya, akibatnya berpengaruh terhadap sikap konsumennya.

5. Lembaga pendidikan dan lembaga agama konsep moral dan ajaran dari lembaga pendidikan dan lembaga agama sangat menentukan system kepercayaan tidaklah mengherankan jika kalau pada gilirannya konsep tersebut mempengaruhi sikap.
6. Faktor emosional suatu bentuk sikap merupakan pernyataan yang didasari emosi yang berfungsi sebagai semacam penyaluran frustrasi atau pengalihan bentuk mekanisme pertahanan ego.¹⁵

A.2.5 Pengukuran Sikap

Pengukuran sikap dapat dilakukan dengan menilai pernyataan sikap seseorang. Pernyataan sikap adalah rangkaian kalimat yang mengatakan sesuatu mengenai obyek sikap yang hendak diungkap. Pernyataan sikap mungkin berisi atau mengatakan hal-hal positif mengenai obyek sikap, yaitu kalimatnya bersifat mendukung atau memihak pada obyek sikap. Pengukuran sikap dapat dilakukan secara langsung atau tidak langsung. Secara langsung dapat dinyatakan bagaimana pendapat atau pernyataan responden terhadap suatu obyek⁸

Salah satu metodologi dasar dalam psikologi sosial adalah bagaimana mengukur sikap seseorang. Salah satu teknik pengukuran sikap antara lain menggunakan Skala Likert. Skala Likert (*Method of Summated Ratings*) mengajukan metodenya sebagai alternatif yang sederhana. Likert menggunakan teknik konstruksi test yang lain. Masing-masing responden diminta melakukan *agreement* atau *disagreement* untuk masing-masing item dalam skala yang terdiri dari 4 point (sangat setuju, setuju, tidak setuju, sangat tidak setuju). Semua item *favorable* kemudian diubah nilainya dalam angka yaitu sangat setuju nilainya 4, sedangkan sangat tidak setuju nilainya 1. Sebaliknya, untuk item yang *unfavorable* nilai skala sangat setuju adalah 1 sedangkan yang sangat tidak setuju nilainya 4. Skala Likert disusun dan diberi skor sesuai dengan skala interval sama (*equal-interval scale*). Skala ini dapat diinterpretasikan dengan Positif jika jika skor $\geq 50\%$ dan Negatif jika skor $\leq 50\%$.⁸

A.2.6 Sikap Remaja Putri Terhadap Vulva Hygiene Saat Menstruasi

Sikap remaja putri yang berhubungan dengan perilaku vulva hygiene saat menstruasi. banyak gangguan kesehatan yang diderita seseorang terlihat secara fisik karena tidak terpeliharanya kebersihan organ reproduksi perorangan dengan baik. Aspek psikis, berhubungan dengan faktor yang mendorong remaja melakukan perilaku hygiene organ reproduksi, misalnya: persepsi, motivasi, emosi, dan belajar. Aspek sosial, berhubungan dengan keinginan remaja untuk diterima dalam lingkungan kelompok tertentu, sehingga remaja akan berperilaku sesuai dengan aturan dan norma yang ada dilingkungannya ¹⁶

Sikap remaja putri sangat penting dalam menjaga vulva hygiene saat menstruasi, karena pada saat menstruasi pembuluh darah dalam rahim sangat mudah terinfeksi, oleh karena itu kebersihan alat kelamin harus lebih dijaga karena kuman lebih mudah sekali masuk dan dapat menimbulkan berbagai penyakit pada alat reproduksi. Pilihlah pembalut yang daya serapnya tinggi, sehingga tetap merasa nyaman saat menggunakannya. Untuk menjaga kebersihan dan kesehatan, idealnya penggunaan pembalut selama menstruasi harus diganti secara teratur 4 sampai 5 kali sehari atau setiap 4 jam sekali, apalagi jika sedang banyak-banyaknya. Setelah mandi atau buang air, vagina harus dikeringkan dengan tisu atau handuk agar tidak lembab. Selain itu pemakaian celana dalam hendaknya bahan yang terbuat dari yang mudah menyerap keringat ¹⁶

A.3. Masa Remaja

A.3.1 Pengertian Masa Remaja

Masa remaja adalah masa peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Pada masa ini remaja mengalami beberapa perubahan yang terjadi baik secara fisik, psikologis, maupun sosial. Sejalan perkembangannya remaja mulai bereksplorasi dengan diri, nilai-nilai, identitas peran, dan perilakunya.

Masa remaja 10-19 tahun adalah masa yang khusus dan penting, karena merupakan periode pematangan organ reproduksi manusia. Disamping itu, masa remaja juga merupakan masa transisi yang unik dan ditandai oleh berbagai perubahan fisik, emosi dan psikis. Pada masa remaja terjadi perubahan fisik (organobiologik) secara cepat, yang tidak seimbang dengan perubahan kejiwaan (mental emosional). Keadaan tersebut sering membuat sang remaja bingung, makanya perlu diberi pengertian dan bimbingan serta dukungan dari sekitarnya agar mereka dapat tumbuh dan berkembang menjadi manusia dewasa yang sehat baik fisik, mental maupun psikososial. Perubahan fisik pada remaja putri ditandai dengan munculnya tanda-tanda seks primer yaitu terjadi haid (menarche) dan tanda seks primer pinggul melebar, pertumbuhan rahim dan vagina, payudara membesar, tumbuhnya rambut diketiak dan sekitar kemaluan¹⁶

Berdasarkan tumbuh kembangnya menuju dewasa, berdasarkan kematangan psikososial dan seksual, semua remaja akan melewati sebagai berikut:

1. Masa remaja awal/dini (*Early adolescence*) umur 11-13 tahun.
2. Masa remaja pertengahan (*Middle adolescence*) umur 14-16 tahun
3. Masa remaja lanjut (*Late adolescence*) umur 17-20 tahun.

Perubahan-perubahan yang terjadi menimbulkan ciri-ciri yang khas pada remaja, antara lain:

1. Peningkatan emosional yang terjadi secara cepat pada masa remaja awal yang dikenal dengan sebagai masa badai dan stres. Peningkatan emosional ini merupakan hasil dari perubahan fisik terutama hormone yang terjadi pada masa remaja. Dari segi kondisi social, peningkatan emosi ini merupakan tanda bahwa remaja berada dalam kondisi baru yang berbeda dari masa sebelumnya. Pada masa ini banyak tuntunan dan tekanan yang ditunjukkan pada remaja, misalnya mereka diharapkan untuk tidak lagi bertingkah seperti anak-anak, mereka harus lebih mandiri dan bertanggung jawab. Kemandirian dan tanggung jawab ini akan terbentuk seiring

berjalannya waktu, dan akan tampak jelas pada remaja akhir yang duduk di awal-awal masa kuliah.

2. Perubahan yang cepat secara fisik yang juga disertai kematangan seksual. Terkadang perubahan ini membuat remaja merasa tidak yakin akan diri dan kemampuan mereka sendiri. Perubahan fisik yang terjadi secara cepat, baik perubahan internal seperti system sirkulasi, pencernaan, dan system respirasi maupun perubahan eksternal seperti tinggi badan, berat badan, dan proporsi tubuh sangat berpengaruh terhadap konsep diri remaja.
3. Perubahan dalam hal yang menarik bagi dirinya dan hubungan 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 penting. Perubahan juga terjadi dalam hubungan dengan orang lain. Remaja tidak lagi berhubungan hanya dengan individu dari jenis kelamin yang sama, tetapi juga dengan lawan jenis dan dengan orang dewasa.
4. Perubahan nilai, dimana apa yang mereka anggap penting pada masa kanak-kanak menjadi kurang penting karena sudah mendekati dewasa.
5. 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 tersebut, serta meragukan kemampuan mereka sendiri untuk memikul tanggung jawab tersebut.¹⁶

A.3.2 Perubahan Psikologis Remaja

Masa remaja diawali dengan masa pubertas, yaitu masa terjadinya perubahan-perubahan fisik (meliputi penampilan fisik seperti bentuk tubuh dan proporsi tubuh) dan fungsi fisiologis (kematangan organ-organ seksual). Perubahan fisik yang terjadi pada masa pubertas ini merupakan peristiwa yang paling penting, berlangsung cepat drastis, tidak berurutan dan terjadi pada sistem

reproduksi. Hormon-hormon mulai diproduksi dan mempengaruhi organ reproduksi untuk memulai siklus reproduksi serta mempengaruhi terjadinya perubahan tubuh. Perubahan tubuh ini disertai dengan perkembangan bertahap dari karakteristik seksual primer dan karakteristik seksual sekunder. Karakteristik seksual primer mencakup perubahan dalam bentuk tubuh sesuai dengan jenis kelamin misalnya, pada remaja putrid ditandai dengan *menarche* (menstruasi pertama), tumbuhnya rambut-rambut pubes, pembesaran buah dada, pinggul, dan sekitar dua tahun pertumbuhan berat dan tinggi badan mengikuti perkembangan kematangan seksual remaja. Anak remaja putri mengalami pertumbuhan tubuh pada usia rata-rata 8-9 tahun dan mengalami menarche rata-rata pada usia 12 tahun.¹⁷

A.4. Vulva Hygiene

A.4.1. Pengertian Vulva Hygiene

Menurut Ayu (2010) Vulva hygiene merupakan suatu tindakan untuk memelihara kebersihan organ genitalia eksternal yang dilakukan untuk mempertahankan kesehatan dan mencegah infeksi. Kebiasaan menjaga kebersihan, termasuk kebersihan organ-organ seksual atau reproduksi.¹

A.4.2. Manfaat Vulva Hygiene

Perawatan vagina memiliki manfaat, antara lain: (Siswono, 2011)

1. Untuk mencegah terjadinya infeksi pada vulva dan menjaga kebersihan vulva.
2. Untuk kebersihan perineum dan vulva.
3. Menjaga vagina dan daerah sekitarnya tetap bersih dan nyaman.
4. Mencegah munculnya keputihan, bau tak sedap dan gatal-gatal.
5. Menjaga agar Ph vagina tetap normal (3-4) .
6. Membersihkan bekas keringat dan bakteri yang ada di sekitar vulva di luar vagina.
7. Mencegah rangsangan tumbuhnya jamur, bakteri, protozoa.¹

A.4.3 Tujuan Vulva Hygiene

Ada beberapa tujuan dari vulva hygiene antara lain :

1. Menjaga kesehatan dan kebersihan vagina.
2. Membersihkan bekas keringat dan bakteri yang ada di sekitar vulva di luar vagina.
3. Mempertahankan Ph derajat keasaman vagina normal yaitu 3,5 sampai 4,5.
4. Mencegah rangsangan tumbuhnya jamur, bakteri dan protozoa.
5. Mencegah timbulnya keputihan dan virus.¹⁸

A.4.4 Cara Perawatan Vulva Hygiene

Secara umum menjaga kesehatan berawal dari menjaga kebersihan, hal ini berlaku bagi kesehatan organ–organ seksual, termasuk vagina.

Berikut adalah cara membersihkan vagina :

Beberapa cara merawat organ reproduksi remaja putri adalah sebagai berikut :

1. Mencuci tangan sebelum dan sesudah menyentuh daerah kewanitaan.
2. Hindari menggunakan sabun mandi pada alat kelamin karena dapat menyebabkan kekeringan dan iritasi kulit atau gatal. Gunakan pembersih kewanitaan yang menggunakan Ph balance 3,5 untuk menghindari iritasi.
3. Mengeringkan daerah di sekitar vagina sebelum berpakaian sebab jika tidak dikeringkan kan menyebabkan celana dalam yang dipakai menjadi basah dan lembab. Selain tidak nyaman dipakai, celana basah dan lembab berpotensi mengundang bakteri dan jamur.
4. Tidak diperbolehkan menaburkan bedak pada vagina dan daerah di sekitarnya, karena kemungkinan bedak tersebut akan menggumpal di sela- sela lipatan vagina yang sulit terjangkau tangan untuk dibersihkan dan akan mengundang kuman.
5. Disediakan celana dalam ganti di dalam tas kemanapun pergi, hal ini menghindari kemungkinan celana dalam kita basah.

6. Pakailah celana dalam dari bahan katun karena dapat menyerap keringat dengan sempurna.
7. Menghindari pemakaian celana dalam dari satin ataupun bahan sintetik lainnya karena menyebabkan organ intim menjadi panas dan lembab.
8. Membersihkan vagina dengan air sebaiknya dilakukan dengan menggunakan shower toilet. Semprotlah permukaan luar vagina dengan pelan dan menggosoknya dengan tangan.
9. Gantilah celana dalam sekurang-kurangnya dua sampai tiga kali sehari.
10. Penggunaan pantyliner sebaiknya digunakan antara dua sampai tiga jam.
11. Sebaiknya tidak menggunakan celana ketat, berbahan nilon, jeans dan kulit.
12. Saat cebok setelah BAB atau BAK, bilas dari arah depan ke belakang. Hal ini untuk menghindari terbawanya kuman dari anus ke vagina.
13. Memotong atau mencukur rambut kemaluan sebelum panjang secara teratur.
14. Memakai handuk khusus untuk mengeringkan daerah kemaluan.
15. Apabila kita menggunakan WC umum, sebaiknya sebelum duduk siram dulu WC tersebut (*di-flushing*) terlebih dahulu baru kemudian kita gunakan.
16. Jangan garuk organ intim segatal apa pun. Membilas dengan air hangat juga tidak disarankan mengingat cara itu justru bisa membuat kulit di sekitar Mrs. V bertambah merah dan membuat rasa gatal semakin menjadi-jadi. Lebih baik kompres vagina dengan air es sehingga pembuluh darah di wilayah organ intim tersebut menciut, warna merahnya berkurang, dan rasa gatal menghilang.
17. Bersihkan vagina setiap buang air kecil (BAK) dan buang air besar (BAB).

Air yang digunakan untuk membasuh harus bersih, yakni air mengalir yang langsung dari keran. Penelitian menguak air dalam bak / ember di toilet-toilet umum mengandung 70% jamur candida albicans. Sedangkan air yang mengalir dari keran di toilet umum mengandung kurang lebih 10-20% jenis jamur yang sama. Kebersihan vagina juga berkaitan erat dengan trik pembasuhannya. Yang benar adalah dari arah depan (vagina) ke belakang (anus)

dan bukan dari anus ke arah vagina. Cara yang disebut terakhir itu hanya akan membuat bakteri yang bersarang di daerah anus masuk ke liang vagina dan mengakibatkan gatal-gatal. Setelah dibasuh, keringkan Mrs. V dengan handuk lembut agar tidak basah.

18. Sebaiknya pilih pembalut yang berbahan lembut, dapat menyerap dengan baik, tidak mengandung bahan yang membuat alergi (misalnya parfum atau gel), dan merekat dengan baik pada pakaian dalam.¹⁸

A.4.5 Perawatan Vulva Saat Menstruasi

Perawatan pada saat menstruasi juga perlu dilakukan karena pada saat menstruasi pembuluh dalam rahim sangat mudah terkena infeksi. Kebersihan harus sangat dijaga karena kuman mudah sekali masuk dan dapat menimbulkan penyakit pada saluran reproduksi. Pembalut tidak boleh dipakai lebih dari enam jam atau harus ganti sesering mungkin bila sudah penuh oleh darah menstruasi¹⁸

A.4.6 Dampak Kurang Menjaga Vulva Hygiene

Akibat yang sering terjadi karena kurangnya kebersihan pada saat menstruasi:

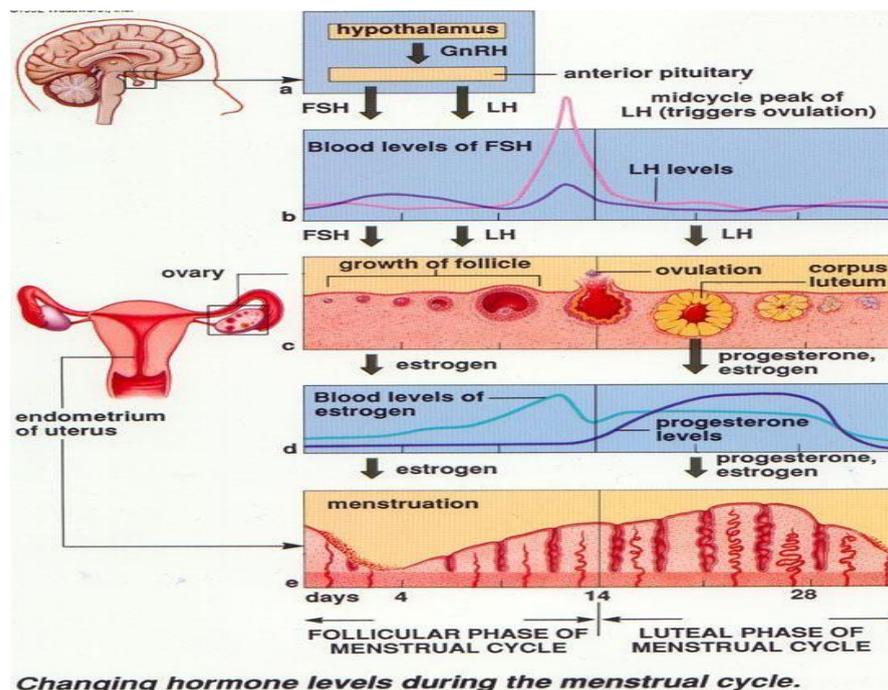
1. Demam
2. Radang pada permukaan vagina
3. Gatal –gatal pada kulit vagina
4. Keputihan
5. Rasa panas atau sakit pada bagian bawah perut.

A.5. Menstruasi

A.5.1 Pengertian Menstruasi

Menstruasi adalah proses keluarnya darah dari dalam rahim yang terjadi karena luruhnya dinding rahim bagian dalam yang mengandung banyak pembuluh darah dan sel telur yang tidak di buahi. Proses menstruasi dapat terjadi dikarenakan sel telur pada organ wanita tidak dibuahi, hal ini menyebabkan endometrium atau lapisan dinding rahim menebal dan menjadi luruh yang kemudian akan mengeluarkan darah melalui saluran reproduksi wanita. Normal siklus menstruasi adalah 21 hari sampai 35 hari yang ditandai dengan keluarnya darah sebanyak 10 hingga 80 ml perhari ¹⁹

Siklus menstruasi normal terjadi setiap 22-35 hari dengan lama menstruasi selama 2-7 hari ¹⁹



Gambar 2.1 Siklus Menstruasi (Kusmiran,2014)

A.5.2 Hormon yang Mempengaruhi Menstruasi

Menurut Kusmiran (2011), sistem hormon yang mempengaruhi siklus menstruasi yaitu:

1. GnRH (Gonadotropin Releasing Hormone) hasil sekresi dari hipotalamus.
2. FSH-RH (Follicle Stimulating Hormone Releasing Hormone) yang dikeluarkan hipotalamus untuk merangsang hipofisis mengeluarkan FSH.
3. LH-RH (Luteinizing Hormone Releasing Hormone) yang dikeluarkan hipotalamus untuk merangsang hipofisis mengeluarkan LH.

A.5.3 Fase-Fase Menstruasi

Prawirohardjo (2007) mengatakan bahwa mekanisme terjadinya perdarahan menstruasi yang terjadi dalam satu siklus terdiri atas 4 fase:

- a. Fase Folikuler / Proliferasi (hari ke-5 sampai hari ke-14)

Masa ini adalah masa paling subur bagi seorang wanita. Dimulai dari hari 1 sampai sekitar sebelum kadar LH meningkat dan terjadi pelepasan sel telur (ovulasi). Dinamakan fase folikuler karena pada saat ini terjadi pertumbuhan folikel didalam ovarium. Pada pertengahan fase folikuler, kadar FSH sedikit meningkat sehingga merangsang pertumbuhan sekitar 3 - 30 folikel yang masing-masing mengandung 1 sel telur. Tetapi hanya 1 folikel yang terus tumbuh, yang lainnya hancur. Pada suatu siklus, sebagian endometrium dilepaskan sebagai respon terhadap penurunan kadar hormon estrogen dan progesteron.

Endometrium terdiri dari 3 lapisan, lapisan paling atas dan lapisan tengah dilepaskan, sedangkan lapisan dasarnya tetap dipertahankan dan menghasilkan sel-sel baru untuk kembali membentuk kedua lapisan yang telah dilepaskan. Perdarahan menstruasi berlangsung selama 3 - 7 hari, rata-rata selama 5 hari. Pada masa ini adalah masa paling subur bagi seorang wanita. Dimulai dari hari 1 sampai sekitar sebelum kadar LH meningkat dan terjadi pelepasan sel telur (ovulasi). Dinamakan fase folikuler karena pada saat ini terjadi pertumbuhan folikel didalam ovarium. Pada pertengahan fase folikuler, kadar FSH sedikit meningkat sehingga merangsang pertumbuhan sekitar 3-30 folikel yang masing-

masing mengandung 1 sel telur. Tetapi hanya 1 folikel yang terus tumbuh, yang lainnya hancur. Pada suatu siklus, sebagian endometrium dilepaskan sebagai respon terhadap penurunan kadar hormon estrogen dan progesteron. Endometrium terdiri dari 3 lapisan, lapisan paling atas dan lapisan tengah dilepaskan, sedangkan lapisan dasarnya tetap dipertahankan dan menghasilkan sel-sel baru untuk kembali membentuk kedua lapisan yang telah dilepaskan. Perdarahan menstruasi berlangsung selama 3 - 7 hari, rata-rata selama 5 hari.

b. Fase Luteal / fase sekresi / fase pramenstruasi (hari ke-14 sampai hari ke-28)

Pada fase ini menunjukkan masa ovarium beraktivitas membentuk korpus luteum dari sisa-sisa folikel-folikel de Graaf yang sudah mengeluarkan sel ovum (telur) pada saat terjadinya proses ovulasi. Pada fase ini peningkatan hormon progesteron yang bermakna, yang diikuti oleh penurunan kadar hormon-hormon FSH, estrogen, dan LH. Keadaan ini digunakan sebagai penunjang lapisan endometrium untuk mempersiapkan dinding rahim dalam menerima hasil konsepsi jika terjadi kehamilan, digunakan untuk penghambatan masuknya sperma kedalam uterus dan proses peluruhan dinding rahim yang prosesnya akan terjadi pada akhir fase ini.

c. Fase menstruasi (hari ke-28 sampai hari ke-2 atau 3)

Pada fase ini menunjukkan masa terjadinya proses peluruhan dari lapisan endometrium uteri disertai pengeluaran darah dari dalamnya. Terjadi kembali peningkatan kadar dan aktivitas hormon-hormon FSH dan estrogen yang disebabkan tidak adanya hormon LH dan pengaruhnya karena produksinya telah dihentikan oleh peningkatan kadar hormon progesteron secara maksimal. Hal ini mempengaruhi kondisi flora normal dan dinding-dinding di daerah vagina dan uterus yang selanjutnya dapat mengakibatkan perubahan-perubahan higiene pada daerah tersebut dan menimbulkan keputihan.

d. Fase Regenerasi / pascamenstruasi (hari ke-1 sampai hari ke-5)

Pada fase ini terjadi proses pemulihan dan pembentukan kembali lapisan endometrium uteri, sedangkan ovarium mulai beraktivitas kembali membentuk

folikel-folikel yang terkandung didalamnya melalui pengaruh hormon-hormon FSH dan estrogen yang sebelumnya sudah dihasilkan kembali di dalam ovarium.⁹

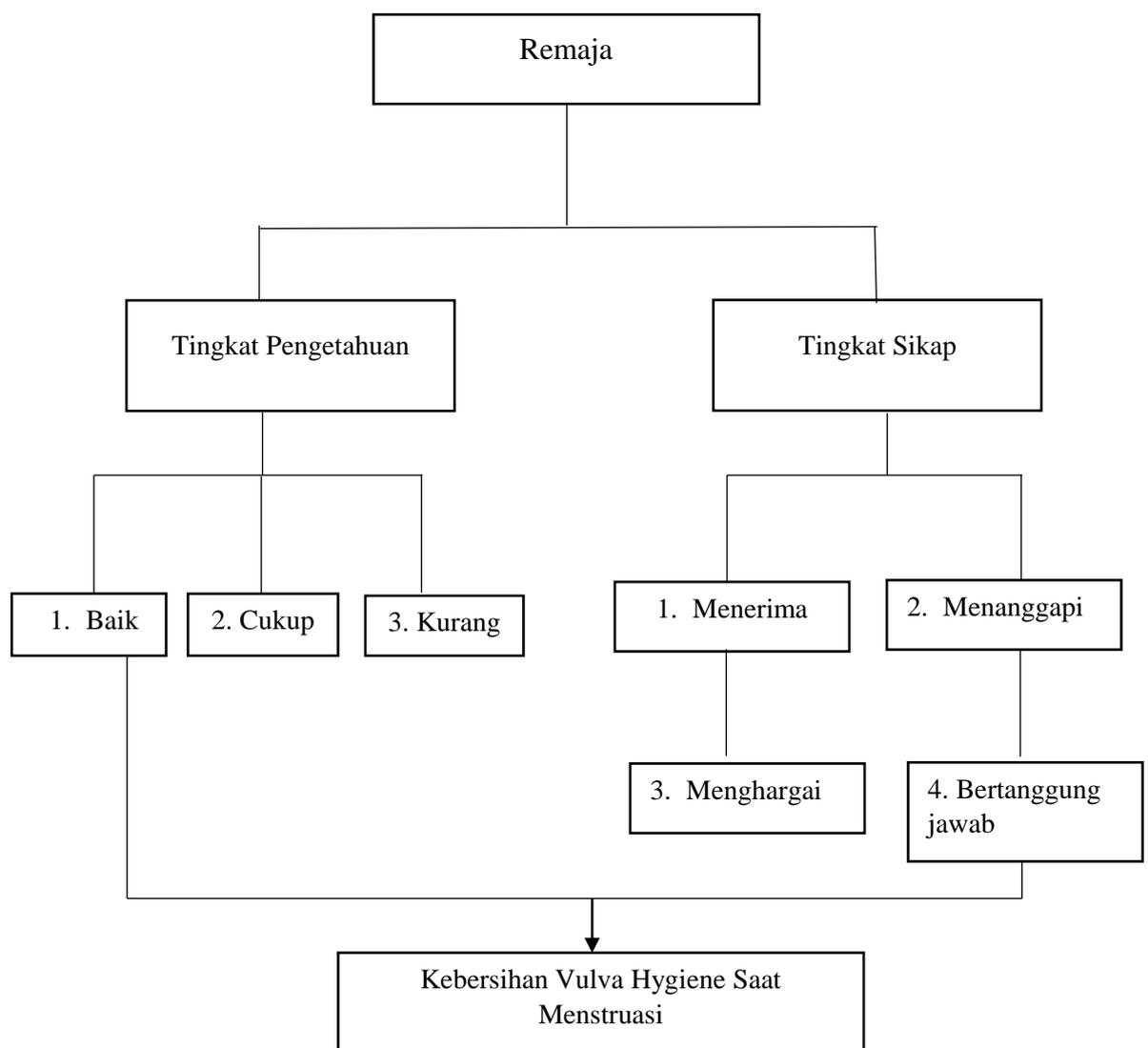
2.5.4 Tanda dan Gejala

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

1. Pembengkakan dan rasa nyeri pada payudara.
2. Timbul jerawat.
3. Nafsu makan meningkat, terutama terhadap cemilan yang masalah Kesehatan Seputar Menstruasi manis dan asin.
4. Berat badan bertambah.
5. Perut terasa mulas dan kembung, bahkan kadang-kadang keram.
6. Konstipasi (sembelit).
7. Sakit kepala– Pegal linu, keram.
8. Kadang-kadang terjadi pembengkakan di ujung-ujung jari, tangan, atau kaki.
9. Nyeri punggung.
10. Lemas dan lesu.
11. Mudah lelah.
12. Mudah cemas dan tersinggung, uring-uringan, depresi.
13. Sulit berkonsentrasi.
14. Gangguan tidur (insomnia).¹⁸

B. Kerangka Teori

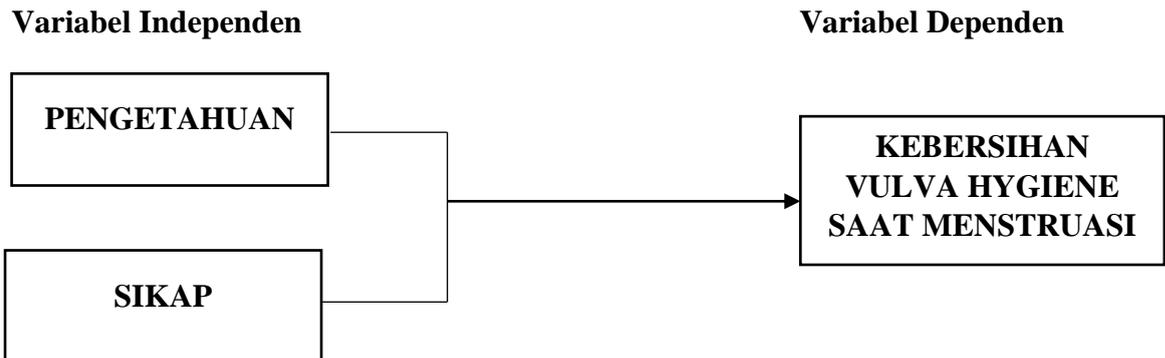
Berdasarkan teori-teori yang telah dibahas sebelumnya, maka peneliti menggambarkan kerangka teori yang menunjukkan mengenai Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Dengan Kebersihan Vulva Hygiene Saat Menstruasi di Desa Prapat Janji Kec Buntu Pane Kabupaten Asahan tahun 2021 sebagai berikut:



Gambar 2.2 Kerangka Teori

C. Kerangka Konsep

Kerangka konsep terdiri dari variabel bebas (Independen) dan variabel terikat (Dependen). Variabel bebas adalah hubungan pengetahuan dan sikap, dan variabel terikatnya adalah kebersihan vulva hygiene saat menstruasi.



Gambar 2.3 Kerangka Konsep

D. Hipotesis Alternatif (Ha)

1. Ada hubungan antara pengetahuan remaja putri dengan kebersihan vulva hygiene saat menstruasi
2. Ada hubungan antara sikap remaja putri dengan kebersihan vulva hygiene saat menstruasi