BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Remaja

A.1. Defenisi Remaja

Remaja adalah masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Masa remaja adalah masa dimana ketika individu berusaha untuk menjelaskan siapa dirinya dan apa saja peran yang individu miliki baik di masyarakat, usaha mencari keseimbangan dan masa dimana remaja memperjuangkan seseorang atau yang mereka idolakan. (Hidayati 2021)

Menurut *World Health Organization* (WHO) dalam Pusdatin RI (2014), remaja adalah populasi dengan periode usia 10-19 tahun, sedangkan menurut Peraturan Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun, menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) rentang usia remaja adalah 10-24 tahun, dan menurut Sensus Penduduk Kota Medan (2015) rentang usia remaja adalah 10-24 tahun. Secara kronologis remaja merupakan individu yang berusia 10-19 tahun. Secara fisik periode remaja ditandai dengan adanya perubahan dari penampilan fisik, fungsi fisiologis yang terutama terkait dengan sistem seksual. Sedangkan secara psikologis masa remaja ditandai dengan adanya perubahan dari aspek kognitif, emosi, sosial dan moral (Wahyuni, 2020)

Masa remaja adalah suatu periode perkembangan manusia, yang dimana mengalami perubahan dari masa kanak-kanak menuju dewasa

yang mengalami berbagai perubahan baik fisik, biologis, psikologis dan sosial. Perubahan fisik yang terjadi itulah yang merupakan gejala primer dalam pertumbuhan remaja, sedangkan perubahan psikologis muncul antara lain sebagai akibat dari perubahan tersebut. Diantara perubahan fisik itu, yang terbesar pengaruhnya pada perkembangan jiwa remaja adalah pertumbuhan tubuh badan menjadi makin panjang dan tinggi, mulai berfungsinya alat-alat reproduksi ditandai dengan haid pada sekunder yang tumbuh (Kusmiran, 2016). Pertumbuhan pada anak perempuan seperti : pertumbuhan tulang-tulang badan menjaditinggi,pertumbuhan payudara, tumbuh bulu yang halus dan lurus berwarna gelap di kemaluan, bulu kemaluan menjadi keriting, haid, tumbuh bulu-bulu ketiak.

B. Menstruasi

B.1. Pengertian Menstruasi

Menstruasi adalah perdarahan secara periodic dari uterus yang disertai dengan pelepasan endometrium. Menstruasi dapat menjadi masalah yang serius terhadap seorang wanita, karena dapat menimbulkan efek seperti, bertambahnya berat badan, dapat menimbulkan kram, sakit kepala, pembengkakan lutut, dan perubahan emosi seseorang (Putri dan Setianingsih, 2019). Lamanya siklus menstruasi secara normal yaitu 28 hari ditambah atau dikurangi 2-3 hari.

Lama haid biasanya antara 3-6 hari, ada yang 1-2 hari dan diikuti darah sedikit-sedikit, dan ada yang sampai 7-8 hari. Pada setiap wanita biasanya

lamanya tetap. Kurang lebih 50% darah menstruasi dikeluarkan dalam 24 jam pertama. Cairan menstruasi terdiri dari *Autolisis fungsional, exudat inflamasi*, sel darah merah *dan enzyme proteolitik*.

B.2. Fase-Fase Siklus Menstruasi. (Sari 2018)

1) Fase Folikuler

Fase Folikuler dimulai dari hari ke-1 sampai sesaat sebelum kadar LH meningkat dan terjadi pelepasan sel telur (ovulasi). Dinamakan fase folikuler karena pada saat ini terjadi pertumbuhan foliker didalam ovarium. Pada pertengahan fase folikuler, kadar FSH sedikit meningkat, sehingga merangsang pertumbuhan sekitar 3-30 folikel, yang masing-masing mengandung 1 sel telur. Namun hanya 1 folikel yang terus tumbuh, sedangkan yang lainnya lancer.

2) Fase Ovulator

Fase Ovulator dimulai ketika kadar LH meningkat, dan pada fase ini dilepaskan sel telur. Pada umumnya sel telur dilepaskan dalam waktu 16-32 jam setelah terjadi peningkatan kadar LH. Folikel yang matang akan menonjong dari permukaan ovarium, yang akhirnya pecah dan melepaskan sel telur.

3) Fase Luteal

Fase Luteal terjadi setelah ovulasi dan berlangsung sekitar 14 hari. Setelah melepaskan sel telurnya, folikel yang pecah kembali menutup dan membentuk *korpus luteum* yang menghasilkan sejumlah besar

progesteron. Progesteron menyebabkan suhu tubuh sedikit meningkat selama fase luteal, serta tetap tinggi sampai siklus yang baru dimulai. Peningkatan suhu ini bisa dipergunakan untuk memperkirakan terjadinya ovulasi.

B.3. Tanda dan Gejala Menstruasi

Tanda dan gejala menstruasi yang sering terjadi berdasarkan pendapat dari (Sinaga, 2017) antara lain :

a. Payudara terasa kencang atau nyeri
b. Jerawat mulai muncul
c. Nafsu makan meningkat (cemilan yang asin dan manis)
d. Bertambahnya BB
e. Perut terasa keram dan kadang mules-mules
f. Sembelit
g. Sakit kepala
h. Badan terasa pegal-pegal
i. Kadang bisa terjadi pembengkakan diujung jari tangan atau kaki
j. Punggung terasa nyeri
k. Lemas, lesu dan mudah lelah
l. Mudah cemas dan tersinggung
m. Sulit untuk berkonsentrasi
n. Mudah insomnia

Gejala menstruasi akan semakin memberat terutama pada gangguan psikologis atau emosionalnya. Masa ini perempuan sangat mudah sekali

tersinggung atau sulit mengendalikan emosionalnya bahkan sulit berkonsentrasi, frustasi atau bahkan depresi.

Salah satu upaya yang paling ditekankan selama remaja sudah mengalami menstruasi adalah bagaimana perawatan kebersihan (*Personal Hygiene*) yang sudah mereka lakukan. *Personal hygiene* merupakan salah satu isu kritis yang harus kita tingkatkan dalam status kesehatan karena berpengaruh terhadap kehidupan para remaja putri dimasa yang akan datang, hal ini ditunjang dalam penelitian (Sulaikha, 2018) bahwa remaja putri di Indonesia masih banyak sekali yang mengalami keluhan setelah menstruasi akibat *Personal Hygiene* yang kurang tepat.

Hal-hal yang harus diperhatikan selama menstruasi menurut (Afiati, 2016) yaitu :

a) Darah Menstruasi

Darah menstruasi akan keluar dari rahim tepatnya dari vagina atau alat kemaluan seorang remaja putri, untuk itu gunakan pembalut yang dapat menyerap darah, seperti pembalut sekali pakai atau pembalut kain.

b) Perubahan fisik atau perilaku

Pada remaja putri akan mengalami perubahan fisik dan perubahan suasana hati yang dapat mempengaruhi tingkah laku seseorang.

c) Melakukan *personal hygiene*

Personal hygiene yaitu upaya perawatan alat genetalia yang harus dilakukan selama remaja putri mengalami menstruasi, hal ini harus

diperhatikan, karena jika tidak dapat dilakukan dengan baik dan benar dapat menimbulkan saluran infeksi pada saluran rahim.

B.4. Peran Tenaga Kesehatan bagi Remaja Pada Saat Menstruasi (Remiyanti 2019)

Peran adalah suatu yang diharapkan dari seseorang dalam situasi sosial tertentu agar memenuhi harapan. Peran petugas kesehatan adalah suatu kegiatan yang diharapkan dari seorang petugas kesehatan yang memberikan pelayanan kesehatan kepada masyarakat untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat khususnya remaja.

Bidan professional tidak hanya dilihat dari kemampuan menjaga dan merawat klien, tetapi juga kemampuan memberikan pelayanan secara menyeluruh, baik dari aspek biologis, psikologis, social serta spiritual dengan penuh semangat yang diiringi dengan senyuman ikhlas dan tulus. Adapun peran bidan bagi remaja dalam promosi kesehatan adalah sebagai berikut :

a. Peran sebagai Advocator

Advokasi adalah suatu pendekatan pada seseorang/badan organisasi yang diduga mempunyai pengaruh terhadap kebersihan suatu program atau kelancaran suatu kegiatan.

Bentuk kegiatan advocator, antara lain adalah :

1) Seminar mengenai kesehatan reproduksi remaja
2) Bidan menyajikan masalah kesehatan diwilayah kerjanya termasuk masalah pada remaja.

3) Bidan menyampaikan masalah kesehatan remaja menggunakan media dalam bentuk lisan, video, berita, diskusi, penyampaian pendapat untuk bentuk opini publik.

b. Peran sebagai Educator

Memberikan pendidikan kesehatan dan konseling bagi remaja dalam asuhan dan pelayanan kebidanan disetiap tatanan pelayanan kesehatan agar mereka mampu memelihara dan meningkatkan kesehatan mereka seperti pendidikan kesehatan mengenai *personal hygiene* pada saat menstruasi.

c. Peran sebagai Fasilitator

Bidan mempunyai tanggung jawab untuk menciptakan, mengkondisikan iklim kelompok remaja yang harmonis, serta memfasilitasi terjadinya proses saling belajar dalam kelompok remaja.

d. Peran sebagai Motivator

Upaya yang dilakukan bidan sebagai pendamping adalah menyadarkan dan mendorong kelompok remaja untuk mengenali potensi dan masalah, dan dapat mengembangkan potensinya untuk memecahkan masalah itu. Memberikan motivasi kepada remaja sehingga remaja mampu menjaga kesehatan alat reproduksinya pada saat menstruasi, sehingga mendorong para remaja untuk meningkatkan *personal hygiene* mereka pada saat menstruasi.

C. Personal Hygiene

C.1. Defenisi *Personal Hygiene*

Personal Hygiene berasal dari bahasa Yunani "peronal" yang artinya individu dan "hygiene" yang mempunyai sehat atau bersih. Sehingga dapat disimpulkan bahwa *persnoal hygiene* adalah suatu upaya atau tindakan guna memelihara kebersihan dan meningkatkan kesehatan untuk mencapai tingkat kesejahteraan baik fisik, biologis dan psikologis (Hidayati 2021). Defenisi diatas dapat disimpulkan bahwa *personal hygiene* merupakan kegiatan atau tindakan membersihkan seluruh anggota tubuh meliputi kebersihan kulit, gigi dan mulut, rambut, telinga, kaki dan kuku serta alat reproduksi salah satunya perawatan organ reproduksi luar selama menstruasi pada remaja putri.

Perawatan diri selama menstruasi yang dapat dilakukan oleh remaja putri berdasarkan (Wahyuni, 2020) yaitu meliputi :

a. Mengganti celana dalam dan pakaian secara teratur
b. Mengganti pembalut setiap 3-4 jam sekali
c. Mandi 2 kali sehari
d. Membersihkan area genitalia setelah BAB maupun BAK
e. Dilanjutkan melakukan aktivitas sehari-hari
f. Memenuhi kebutuhan nutrisi

Personal hygiene selama menstruasi menurut WHO adalah seorang remaja putri yang dapat menggunakan semua bahan yang bersih ketika sedang menstruasi. Memiliki perivasi saat mengganti pembalut selama menstruasi berlangsung serta menggunakan air dan sabun, memiliki fasilitas

dalam membuang bahan menstruasi yang sudah digunakan. Maka dari itu remaja putri harus dituntut untuk paham mengenai menstruasi dan mampu melakukan *personal hygiene* yang benar selama menstruasi berlangsung.

C.2. Tujuan *Personal Hygiene*

Tujuan dari perawatan diri selama menstruasi adalah untuk pemeliharaan kebersihan dan kesehatan individu yang dilakukan selama masa menstruasi sehingga mendapatkan kesejahteraan fisik dan psikis serta dapat meningkatkan derajat kesehatan seseorang. (Sari 2018)

C.3. Dampak yang Timbul Pada Masalah *Personal Hygiene*

1. Dampak Fisik

   Banyak gangguan kesehatan yang diderita seseorang karena tidak terpelihara kebersihan perorangan dengan baik. Gangguan fisik yang sering terjadi adalah gangguan *integritas* kulit, gangguan *membrane mukkosa* mulut, *infeksi* pada mata dan telinga dan gangguan fisik pada kuku dan gangguan pada daerah kemaluan.

2. Dampak Psikososial

   Masalah sosial yang berhubungan dengan *personal hygiene* adalah gangguan kebutuhan rasa nyaman, kebutuhan dicintai dan mencintai, kebutuhan harga diri, akutualisasi diri dan gangguan interaksi sosial.

D. Pengetahuan (*knowledge)*

D.1. Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan adalah merupakan hasil "tahu" setelah orang mengadakan pengindraan terhadap obyek terjadi melalui panca indra manusia yaitu penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Pada waktu pengindraan sampai menghasilkan pengetahuan tersebut sangat dipengaruhi oleh intensitas perhatian persepri terhadap obyek. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Pengetahuan sangat penting untuk tindakan seseorang (Wawan dan Dewi, 2015). Dalam perilaku seseorang tentang kesehatan ada 3 faktor yaitu :

a. Faktor predesposisi (*predisposissing factor*)

   Adalah suatu keadaan yang dapat mempermudah dalam mempengaruhi individu untuk perilaku yang terwujud dalam pengeahuan, sikap kepercayaan, nilai-nilai, faktor demografi seperti status ekonomi, umur, jenis kelamin, tingkat pendidikan, pengalaman. Pengetahuan merupakan hasil tahu dan ini terjadi setelah orang melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu.

b. Faktor pendukung (*enabling factor*)

   Berkaitan dengan lingkungan fisik, tersedianya sarana dan fasilitas kesehatan misalnya puskesmas, obat-obatan dan lain-lain.

c. Faktor pendorong (*reinforcing factor*)

   Terwujud dalam sikap dan perilaku petugas kesehatan, atau petugas lain, yang merupakan kelompok referensi dari perilaku masyarakat seperti tokoh agama, tokoh masyarakat dan lain-lain.

Pengetahuan kesehatan adalah mencakup apa yang diketahui seseorang terhadap cara-cara memelihara kesehatan. Pengetahuan tentang cara-cara memelihara kesehatan ini meliputi:

i. Pengetahuan tentang penyakit menular dan tidak menular (jenis penyakit dan tanda-tandanya atau gejalanya, penyebabnya, penularannya, cara pencegahannya, cara mengatasi dan menangani sementara).
ii. Pengetahuan tentang faktor-faktor yang terkait dan/atau mempengaruhi kesehatan
iii. Pengetahuan tentang fasilitas pelayanan kesehatan yang professional maupun tradisional
iv. Pengetahuan tentang pentingnya menjaga kebersihan diri terutama kebersihan saat menstruasi.

D.2. Tingkat Pengetahuan

Pengetahuan yang tercakup dalam dominan kognitif ada 6 tingkatan (Wawan dan Dewi, 2015)

a. Tahu (*Know*)

Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Termaksud kedalam pengetahuan tingkat ini adalah mengingat kembali (*Recall*) sesuatu yang spesifik dari seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima.

b. Memahami (*comprehension*)

Diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui dan dapat menginterpretasikan materi

tersebut secara benar. Orang yang telah paham terhadap objek atau materi harus dapat menjelaskan menyebutkan contoh, menyimpulkan, meramalkan, dan sebagainya terhadap objek yang dipelajari.

c. Aplikasi (*aplication*)

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada suatu situasi atau kondisi sebenarnya (*Real*). Misalnya penggunaan rumus statistik dalam perhitungan hasil penelitian.

d. Analisis (*analysis*)

Adalah suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu objek kedalam komponen-komponen, tetapi masih didalam satu struktur organisasi, dan masih ada kaitannya satu sama lain. Kemampuan analisis ini dapat dilihat dari pengguna kata kerja, seperti dapat menggambarkan, membedakan, memisahkan, mengelompokkan dan sebagainya.

e. Sintesis (*synthesis*)

Menunjuk kepada suatu kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian dalam satu bentuk keseluruhan yang baru. Dengan kata lain, sintesis adalah suatu kemampuan untuk menyusun formulasi-formulasi yang ada. Misalnya dapat menyusun, merencanakan, menyesuaikan dan sebagainya terhadap suatu teori atau rumusan yang telah ada.

f. Evaluasi (*evaluation*)

Berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan penilaian terhadap suatu materi atau objek. Penilaian-penilaian itu didasarkan pada suatu kriteria yang ditemukan sendiri atau menggunakan kriteria-kriteria yang telah ada.

D.3. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan

Menurut Wawan (2015), pengetahuan dipengaruhi oleh faktor :

a. Faktor internal

1. Pendidikan

Pendidikan berarti bimbingan yang diberikan seseorang terhadap perkembangan orang lain menuju kearah cita-cita tertentu yang menentukan manusia untuk berbuat dan mengisi kehidupan untuk mencapai keselamatan dan kebahagiaan.

2. Pekerjaan

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

3. Umur

Umur individu yang terhitung mulai saat dilahirkan sampai berulang tahun. Semakin cukup umur tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berpikir dan bekerja.

b. Faktor Eksternal

1. Lingkungan

Lingkungan merupakan seluruh kondisi yang ada disekitar manusia dan pengaruhnya dapat mempengaruhi perkembangan dan perilaku orang/kelompok.

2. Sosial budaya

Sistem sosial budaya yang ada pada masyarakat dapat mempengaruhi dari sikap dalam menerima informasi.

D.4. Kriteria Tingkat Pengetahuan

Menurut Wawan (2015), pengetahuan seseorang dapat diketahui dan diinterpretasikan dengan skala yang bersifat kualitatif yaitu :

1. Baik : 76-100%
2. Cukup : 56-75%
3. Kurang : <56%

Hasil penelitian Canggih Katarina (2015), mengatakan bahwa pengetahuan yang baik akan memberikan pengaruh terhadap sikap individu dan berperilaku dalam kehidupan seseorang, begitu pula sebaliknya. Adapun usaha guna meminimalisir infeksi genetalia yakni dengan rutin melakukan perilaku terkait *hygiene* individu yang benar seperti pengetahuan mengenai masalah kesehatan pada reproduksi maupun menjaga kesehatan *personal hygiene* saat menstruasi.

E. Sikap (*Attitude*)

E.1. Pengertian Sikap

Sikap merupakan relasi atau respon yang masih tertutup dari seseorang terhadap suatu stimulus atau objek. Sikap belum merupakan suatu predisposisi tindakan suatu perilaku. Sikap itu masih merupakan reaksi tertutup, bukan merupakan reaksi terbuka atau tingkah laku yang terbuka. (Sari 2018)

Sikap (attitude) merupakan konsep paling penting dalam psikologis sosial yang membahas unsur sikap baik sebagai individu maupun kelompok. Melalui sikap kita dapat memahami proses kesadaran yang menentukan tindakan nyata dan tindakan yang mungkin dilakukan individu dalam kehidupan sosial. Sikap dapat pula bersifat positif dan dapat pula bersifat negatif, sikap positif kecenderungan tindakan mendekati, menyenangi, mengharapkan objek tertentu. Sedangkan sikap negatif kecenderungan untuk menjauhi, menghindari, membenci dan tidak menyukai objek tertentu.(Sari 2018).

Allport menjelaskan bahwa sikap mempunyai tiga komponen pokok :

1. Kepercayaan (keyakinan), ide, konsep terhadap suatu objek.
2. Kehidupan emosional atau evaluasi terhadap suatu objek.
3. Kecenderungan untuk bertindak *(tend to behave)*

Seperti hal nya dengan pengetahuan, sikap ini terdiri dari berbagai tingkatan, yaitu :

a. Menerima

Diartikan bahwa orang (subyek) mau dan meperhatikan stimulus yang diberikan (obyek).

b. Merespon

Memberikan jawaban apabila ditanya, mengerjakan dan menyelesaikan tugas yang diberikan

c. Menghargai

Mengajak orang lain untuk mengerjakan atau mendiskusikan suatu masalah

d. Bertanggung jawab

Bertanggung jawab atas segala sesuatu yang telah dipilihnya dengan segala resiko.

E.2. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Sikap

1. Faktor intern yaitu faktor-faktor yang terdapat dalam diri orang yang bersangkutan sendiri seperti selektivitas dan pengalaman pribadi.
2. Faktor Ekstern yang merupakan faktor diluar manusia yaitu :
   a. Sikap objek yang dijadikan sasaran sikap
   b. Kewibawaan orang yang mengemukakan suatu sikap
   c. Sifat orang-orang atau kelompok yang mendukung sikap tersebut
   d. Media komunikasi yang digunakan dalam menyampaikan sikap
   e. Situasi pada sikap terbentuk
   f. Pengaruh kebudayaan

E.3. Pengukuran Sikap

1. Metode penskalaan pernyataan sikap yang digunakan dalam penelitian adalah penskalaan model Likert, dan salah satu skor standar yang biasanya digunakan dalam skala Linkert (Sugiyono, 2015)
2. Setiap pernyataan sikap yang telah ditulis dapat disepakati sebagai pernyataan yang favorable atau pernyataan yang tak favorable. Kemudian responden akan diminta untuk menyatakan kesetujuan atau ketidaksetujuannya terhadap isi pernyataan dalam empat macam kategori jawaban, yaitu “sangat tidak setuju” (STS), “tidak setuju” (TS), “setuju” (S), dan “sangat setuju” (SS). Untuk setiap pernyataan responden diberi skor sesuai dengan nilai skala kategori jawaban yang diberikannya. Skor responden pada setiap pernyataan dijumlahkan sehingga merupakan skor responden pada skala sikap yaitu :
    1. Baik : 76-100%
    2. Cukup : 56-75%
    3. Kurang : <56%

    Sikap atau perbuatan dan respon seseorang didasari oleh seberapa jauh pengetahuannya terhadap rangsangan dan penerimaannya, dan seberapa besar keterampilannya dalam melaksanakan atau melakukan perbuatan yang diharapkan.

F. Tindakan *(Practice)*

F.1. Pengertian Tindakan

Tindakan adalah penilaian atau pendapat terhadap apa yang diketahui atau disikapinya setelah mengetahui stimulus atau objek. Tindakan merupakan perilaku terbuka yang dengan mudah dapat diamati atau dilihat orang lain. Untuk mewujudkan sikap menjadi suatu perbuatan nyata diperlukan faktor pendukung atau suatu kondisi yang memungkinkan, antara lain adalah fasilitas.

Praktik ini mempunyai beberapa tingkat yaitu :

1. Respon terpimpin *(Guided response)*

   Dapat melakukan sesuatu sesuai dengan praktik tingkat pertama

2. Mekanisme *(Mecanism)*

   Apabila seseorang telah dapat melakukan sesuatu dengan benar secara otomatis, atau sesuatu itu sudah merupakan kebiasaan, maka ia sudah mencapai praktik tingkat kedua.

3. Adopsi *(Adoption)*

   Yaitu tindakan yang sudah berkembang dengan baik, artinya tindakan itu sudah dimodifikasikannya tanpa mengurangi kebenaran tindakan tersebut.

F.2. Kriteria Tingkat Tindakan

Menurut Wawan (2015), tindakan seseorang dapat diketahui dan diinterpretasikan dengan skala yang bersifat kualitatif yaitu :

1. Baik : 76-100%
2. Cukup : 56-75%

3. Kurang : <56%

Hasil penelitian (Hidayati 2021) mengatakan bahwa pengetahuan dan sikap remaja putri tentang *personal hygiene* saat menstruasi berpengaruh positif terhadap keyakinan mereka tentang kesehatan, sikap dan perilaku sehingga perawatan kesehatan professional dapat mengembangkan program cara merawat genetalia yang baik dan benar. Dengan adanya pengetahuan yang cukup para remaja diharapkan mampu memotivasi diri mereka untuk melakukan tindakan dengan kebersihan diri saat menstruasi. Hal ini perlu dilakukan untuk mencegah berkembangbiaknya kuman di alat genetalia.

G. Perilaku *Personal Hygiene* Menstruasi

G.1. Pengertian Perilaku *Personal Hygiene* Menstruasi

Dari segi biologis, perilaku adalah suatu kegiatan atau aktivitas makhluk hidup yang bersangkutan. Perilaku *personal hygiene* menstruasi adalah perilaku yang berkaitan dengan tindakan untuk memelihara kesehatan dan upaya menjaga kebersihan pada daerah kewanitaan saat menstruasi. Perilaku tersebut mencakup menjaga kebersihan *genitalia*, seperti mencucinya dengan air bersih, menggunakan celana yang menyerap keringat, mengganti celana dalam, sering mengganti pembalut dan mandi dua kali sehari. (Notoadmodjo,2012)

G.2. Indikator Perilaku *Personal Hygiene* Menstruasi

Menurut Tarwoto dan Wartonah (2004), indikator perilaku *personal hygiene* menstruasi sebagai berikut :

a. Saat menstruasi wanita lebih berkeringat dibandingkan dengan hari-hari biasanya. Oleh karena itu agar tubuh tetap segar dan bebas dari bau badan harus rajin merawat tubuh dengan mandi yang bersih dan mencuci rambut minimal dua kali sehari.
b. Membersihkan keringat yang ada disekitar alat kelamin secara teratur dengan air bersih, lebih baik jika menggunakan air hangat dan sabun yang lembut dengan kadar soda yang rendah terutama setelah BAK dan BAB. Cara membasuh alat kelamin perempuan yang benar adalah dari arah depan *(vagina)* ke belakang *(anus)*, jika terbalik maka bakteri yang ada disekitar anus bisa terbawa kedalam vagina dan beresiko menimbulkan infeksi. Setelah dibersihkan keringkan vagina dengan handuk bersih atau tisu kering agar vagina tidak lembab.
c. Menggunakan air bersih saat mencuci vagina, tidak perlu terlalu sering menggunakan sabun khusus pembersih vagina, karena vagina sendiri sudah mempunyai mekanisme alami untuk mempertahankan keasamannya yaitu adanya kuman *Doderlin* yang hidup divagina berfungsi memproduksi asam sehingga mampu mencegah bakteri masuk ke dalam vagina. Keseringan menggunakan sabun khusus ini justru akan mematikan bakteri baik dan memicu berkembang biaknya bakteri jahat yang dapat menimbulkan *infeksi*.
d. Kebersihan daerah kewanitaan juga bisa dijaga dengan sering mengganti celana dalam minimal dua kali sehari untuk menjaga vagina dari kelembaban yang berlebihan. Bahan celana yang baik digunakan yaitu

yang harus menyerap keringat seperti katun. Hindari memakai celana dalam yang ketat dan memakai celana jeans yang ketat karena kulit susah bernapas dan akhirnya menyebabkan daerah kewanitaan menjadi lembab, berkeringat dan mudah menjadi tempat berkembang biak jamur yang dapat menimbulkan iritasi.

e. Menstruasi menggunakan mekanisme tubu untuk membuang darah kotor. Pemakaian pembalut tidak boleh lebih dari enam jam dan diganti sesering mungkin bila sudah penuh oleh darah karena pembalut juga menyimpan bakteri jika terlalu lama diganti. Setelah itu membuang pembalut bekas dengan dibungkus kertas kemudian dibuang ketempat sampah.

Yuni (2015) menyatakan bahwa indikator perilaku *personal hygiene* menstruasi melipuuti :

a. Perawatan kulit dan wajah

Wajah merupakan bagian yang paling senstif bagi seorang remaja putri. Masalah jerawat pada remaja terkait dengan penampilan mereka. Pada saat menstruasi kelenjar sebaseus akan meningkat sehingga produksi keringat meningkat. Pada saat menstruasi sangat bermanfaat untuk membersihkan muka dua sampai tiga kali sehari.

b. Kebersihan rambut

Rambut merupakan bagian dari tubuh yang memiliki fungsi sebagai proteksi dan pengatur suhu. Perawatan ini bermanfaat mencegah infeksi daerah kepala. Kebersihan kepala dan rambut dengan cara cuci

rambut secara teratur paling sedikit 2x seminggu untuk menghilangkan debu dan kotoran yang melekat dirambut dan kulit kepala.

c. Mandi

Mandi bermanfaat untuk menghilangkan atau membersihkan bau badan, keringat dan sel yang mati serta merangsang sirkulasi darah dan membuat rasa nyaman.

d. Kebersihan pakaian sehari-hari

Mengganti pakaian setiap hari dan gunakan pakaian dalam yang kering dan menyerap keringat karena pakaian dalam yang basah akan mempermudah tumbuhnya jamur. Pakaian dalam yang terkena darah sebaiknya direndam terlebih dahulu dan setelah kering maka disetrika. Pemakaian celana dalam yang terlalu ketat juga sebaiknya dihindari karena akan membuat kulit sulit bernapas sehingga menyebabkan iritasi. Sebaiknya gunakan bahan pakaian yang menyerap dan nyaman seperti bahan katun.

e. Penggunaan pembalut

Pilihlah pembalut yang daya serapnya tinggi sehingga tetap merasa nyaman selama menggunakannya. Karena pada saat menstruasi, pembuluh darah dalam rahim sangat mudah *terinfeksi*. Sebaiknya pilih pembalut yang tidak mengandung gel, sebab gel dalam pembalut dapat menyebabkan iritasi sehingga menibulkan rasa gatal. Selama menstruasi pembalut harus diganti secara teratur yaitu 4-5 kali setiap setelah mandi dan BAK. Penggantian pembalut yang tepat adalah jika terdapat

gumpalan darah dipermukaan pembalut, karena gumpalan darah yang terdapat dipermukaan pembalut tersebut merupakan tempat yang sangat baik untuk pertumbuhan bakteri dan jamur. Untuk penggunaan pembalut sekali pakai sebaiknya dibersihkan dulu sebelum dibungkus lalu dibuang ketempat sampah. Untuk penggunaan pembalut kain sebaiknya direndam dahulu memakai sabun.

G.3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi *Personal Hygiene*

Menurut Tarwoto dalam Yuni (2015), sikap seseorang melakukan *personal hygiene* dipengaruhi oleh sejumlah faktor antara lain :

1. Citra Tubuh *(Body Image)*

   Citra tubuh mempengaruhi cara seseorang memelihara hygiene. Jika seorang klien rapi sekali maka perawat mempertimbangkan rincian kerapian ketika merencanakan keperawatan dan berkonsultasi pada klien sebelum membuat keputusan tentang bagaimana memberikan perawatan *hygienis*. Klien yang tampak berantakan atau tidak peduli dengan *hygiene* atau pemeriksaan lebih lanjut untuk melihat kemampuan klien berpasrtisipasi dalam hygiene harian. *Body image* seseorang berpengaruh dalam pemenuhan *personal hygiene* karena adanya perubahan fisik sehingga individu tidak peduli terhadap kebersihannya.

2. Tindakan/Praktik

   Kelompok sosial mempengaruhi bagaimana pasien dalam pelaksanaan praktik *personal hygiene*. Termasuk produk dan frekuensi pengobatan pribadi. Selama masa kanak-kanak, kebiasaan keluarga

mempengaruhi *hygiene*, misalnya frekuensi mandi, waktu mandi, dan *hygiene genetalia*. Pada masa remaja *hygiene* pribadi dipengaruhi oleh lingkungan. Misalnya remaja remaja wanita mulai tertarik pada penampilan pribadi dan mulai memakai riasan wajah. Pada masa dewasa, teman dan kelompok kerja membentuk harapan tentang penampilan pribadi.

3. Status Sosial Ekonomi

   Status ekonomi akan mempengaruhi jenis dan sejauh mana praktik *hygiene* dilakukan. Jika klien mengalami masalah ekonomi, klien akan sulit berpartisipasi dalam aktifitas promosi kesehatan seperti *hygiene* dasar.

4. Pengetahuan dan Motivasi Kesehatan

   Pengetahuan tentang *personal hygiene* sangat penting, karena pengetahuan yang baik dapat meningkatkan kesehatan. Pengetahuan itu sendiri tidaklah cukup, remaja juga harus termotivasi untuk memelihara *personal hygiene*. Remaja dengan pengetahuan tentang pentingnya *personal hygiene* akan selalu menjaga kebersihan dirinya untuk mencegah dari kondisi atau keadaan sakit Pengetahuan tentang *hygiene* akan mempengaruhi *praktek hygiene*.

5. Variabel Budaya

   Kebudayaan dan nilai pribadi mempengaruhi kemampuan perawatan *personal hygiene*. Seseorang dari latar belakang kebudayaan yang berbeda, mengikuti praktek perawatan *personal hygiene* yang

berbeda. Keyakinan yang didasari kultur sering menentukan defenisi tentang kesehatan dan perawatan diri.

6. Sikap atau Pilihan Pribadi

   Sikap remaja memiliki keinginan dan pilihan tentang kapan untuk mandi, bercukur, dan melakukan perawatan rambut. Pemilihan produk didasarkan pada selera pribadi, kebutuhan dan dana. Pengetahuan tentang pilihan klien akan membantu perawatan yang terindividualisasi.

7. Kondisi Fisik Seseorang

   Remaja dengan keterbatasan fisik biasanya tidak memiliki energi dan ketangkasan untuk melakukan hygiene. Contohnya : pada klien dengan traksi atau gips, atau terpasang infus intravena. Penyakit dengan rasa nyeri membatasi ketangkasan dan rentang gerak. Remaja dibawah efek sedasi tidak memiliki koordinasi mental untuk melakukan perawatan diri.

Hasil penelitian Anita Maria, dkk (2016), mengatakan bahwa perilaku kesehatan adalah semua aktivitas seseorang yang berkaitan dengan pemeliharaan dan peningkatan kesehatan. Pemeliharaan kesehatan ini mencakup mencegah atau melindungi diri dari penyakit dan masakah kesehata yang lain, meningkatkan kesehatan dan mencari penyembuhan jika terjadi masalah kesehatan. *Personal hygiene* memiliki tujuan meningkatkan derajat kesehatan seseorang, memiliki kebersihan diri seseorang, memperbaiki *personal hygiene* yang kurang saat menstruasi, pencegahan penyakit, meningkatkan rasa percaya diri seseorang dan menciptakan rasa

nyaman. Perilaku *personal hygiene* menstruasi merupakan upaya atau tindakan untuk menghindari masalah pada organ reproduksi.

H. Penyuluhan Kesehatan Menggunakan Media Audiovisual

H.1. Pengertian Penyuluhan Kesehatan Menggunakan Media Audiovisual

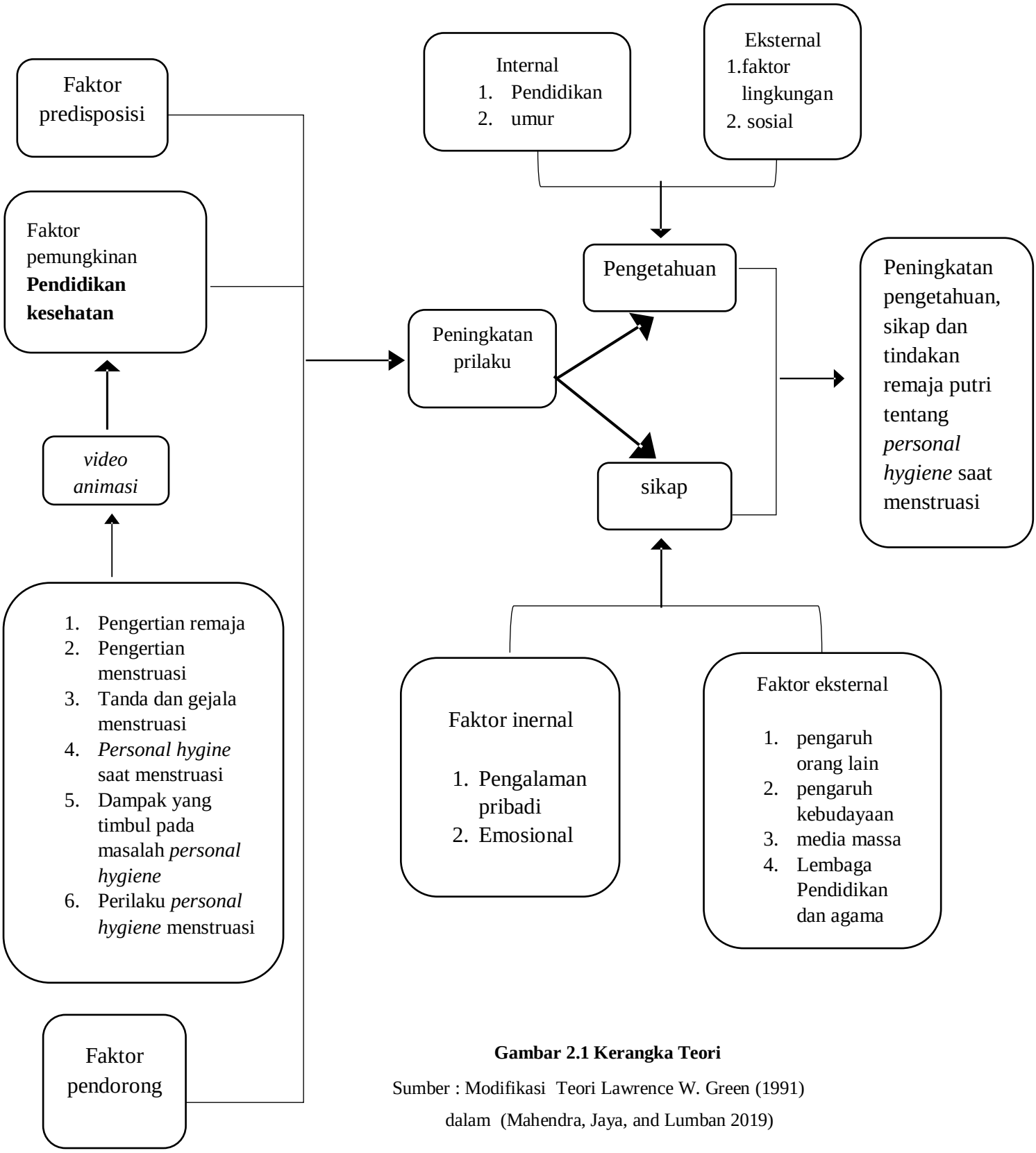
Penyuluhan adalah penyampaian informasi dari sumber informasi kepada seseorang atau sekelompok orang mengenai berbagai hal yang berkaitan dengan suatu program. Penyuluhan merupakan suatu hubungan timbal balik antara dua orang individu, dimana seorang penyuluh berusaha membantu yang lain (klien) untuk mencapai pengertian tentang dirinya sendiri dalam hubungan dengan masalah-masalah yang dihadapinya pada waktu yang akan datang. Sasaran promosi kesehatan ada 3 kelompok, yaitu pendidikan kesehatan untuk individual, pendidikan kesehatan untuk kelompok, dan pendidikan kesehatan masyarakat dengan sasaran masyarakat luas (Notoatmodjo, 2012).

Berdasarkan beberapa pengertian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa penyuluhan adalah suatu proses penyampaian informasi kepada seseorang atau sekelompok orang untuk menambahkan pengetahuan melalui penyebaran pesan. Keberhasilan penyuluhan tidak terlepas dari komponen-komponen dalam pembelajaran salah satunya adalah media yang digunakan. Media yang menarik akan memberikan keyakinan kepada masyarakat sehingga perubahan kognitif, afektif, dan psikomotor dapat dipercepat. Video animasi adalah media yang dianggap menarik untuk digunakan sebagai media penyuluhan (Wati, 2016).

Beberapa keuntungan yang didapat jika penyuluhan yang disajikan dalam bentuk media animasi antara lain lebih menarik dan lebih mudah dipahami, dengan video seseorang dapat belajar sendiri, dapat diulang pada bagian tertentu yang perlu lebih jelas, dapat menampilkan sesuatu yang detail., dapat dipercepat maupun diperlambat, memungkinkan untuk membandingkan antara dua adegan berbeda diputar dalam waktu bersamaan, dapat digunakan sebagai tampilan nyata dari suatu adegan. Suatu situasi diskusi, dokumentasi, promosi suatu produk, interview, dan menampilkan satu percobaan yang berproses.

Hasil penelitian (Yulistasari, Dewi, and Jumain 2013), mengatakan bahwa media audiovisual merupakan salah satu media yang menyajikan informasi atau pesan secara audiovisual memberikan kontribusi yang sangat besar dalam perubahan perilaku masyarakat, terutama dalam aspek infomasi. Media audiovisual memiliki dua elemen yang masing-masing mempunyai kekuatan yang besar. Media ini memberikan stimulus pada pendengaran dan penglihatan, sehingga hasil yang diperoleh lebih maksimal. Hasil tersebut dapat tercapai karena pancaindera yang paling banyak menyalurkan pengetahuan ke otak adalah mata (kurang lebih 75% sampai 87%), sedangkan 13% sampai 25% pengetahuan diperoleh atau disalurkan melalui indera yang lain.

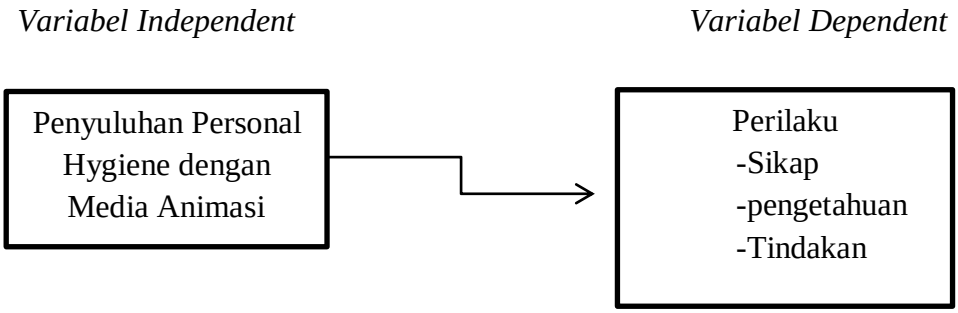
I. Kerangka Teori



Gambar 2.1 Kerangka Teori

Sumber : Modifikasi Teori Lawrence W. Green (1991) dalam (Mahendra, Jaya, and Lumban 2019)

J. Kerangka Konsep



Gambar 2.2

Kerangka Konsep

K. Hipotesis

Adapun hipotesis penelitian ini adalah "Adanya pengaruh penyuluhan personal hygiene saat menstruasi menggunakan media animasi terhadap pengetahuan, sikap dan tindakan remaja putri di SMA Negeri 1 Pancur Batu Tahun2022