

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menurut WHO, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun. Menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun dan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN), rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah. Masa remaja adalah masa peralihan atau masa transisi dari anak menuju masa dewasa yang dialami setiap orang. Pada masa ini terjadi begitu pertumbuhan dan perkembangan yang pesat baik itu secara fisik maupun mental (Diananda, 2018). Menurut UNICEF, sekitar 16% dari total penduduk dengan jumlah 1,2 miliar penduduk adalah remaja (UNICEF, 2019).

Menstruasi adalah bagian alami dari siklus reproduksi wanita dimana terjadinya pengeluaran darah dari rahim secara berkala melalui vagina yang merupakan tanda alami dari pubertas. Dalam kehidupan wanita, *menarche* adalah salah satu momen remaja yang paling berkesan dan menentukan dimana masa ini menggam-barkan transisi dari masa kanak-kanak ke dewasa (Alharbi et al, 2018).

Dalam satu hari, ratusan juta anak perempuan dan perempuan di seluruh dunia mengalami menstruasi, namun sebagian besar dari mereka tidak memiliki pengetahuan dan alat untuk mengatur menstruasi mereka dengan aman dan sehat, yang merupakan akibat dari ketidaksetaraan gender, tabu budaya, kemiskinan, dan kurangnya sanitasi dan kebersihan dasar (WHO, 2020).

Period poverty atau kemiskinan menstruasi didefinisikan sebagai kurangnya pengetahuan tentang menstruasi dan ketidakmampuan untuk mendapatkan bahan sanitasi yang diperlukan sudah tersebar luas. Di Belanda, misalnya, sekitar 10 persen anak perempuan dan wanita muda terkadang tidak mampu membeli produk menstruasi. Tetapi, perempuan dan anak-anak di beberapa negara terbelakang terpengaruh secara tidak proporsional, di mana seringkali sebagian besar remaja perempuan tidak diberitahu tentang menstruasi sebelum mengalami menstruasi pertama mereka dan di mana produk sanitasi lebih sering tidak terjangkau.

Kurangnya akses ke produk kebersihan dasar juga menyebabkan perempuan menggunakan bahan yang tidak higienis, seperti kain lap, yang menyebabkan peningkatan risiko infeksi saluran reproduksi dan saluran kemih (WHO, 2020).

Di Indonesia, kewajiban menjaga kesehatan dan kebersihan terkait menstruasi sering diabaikan. Faktor yang menyebabkannya salah satunya adalah karena kurangnya pengetahuan atau karena kurangnya perhatian dalam mengikuti apa yang seharusnya dilakukan. Selain itu, dukungan fasilitas yang memadai sangat penting, terutama di tempat-tempat umum seperti sekolah, mesjid, tempat wisata, rumah sakit, stasiun, pasar dan lainnya (Sinaga et al, 2017). Penelitian yang dilakukan oleh Fransisca, Handayani, Rahmatiq, Dasril pada tahun 2020 menunjukkan bahwa ada hubungan antara pengetahuan, sikap dan sumber informasi tentang *personal hy-giene* saat menstruasi pada remaja putri kelas VII SMPN 31 Padang (Fransisca, Handayani, Rahmatiq, Dasril, 2020).

Penelitian yang dilakukan pada tahun 2017 oleh Astuti dan Utami menunjukkan bahwa ada hubungan antara pengetahuan tentang *personal hygiene* dengan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi pada remaja putri kelas XI di SMA Negeri 1 Pajangan Bantul (Astuti dan Utami, 2017). Penelitian yang dilakukan oleh Ardiati, Ernawati dan Purwanti pada tahun 2019 juga mendukung penelitian sebelumnya dimana ditemukan bahwa ada hubungan antara pengetahuan dengan perilaku *personal hygiene* pada remaja putri di SMP Negeri 2 Ponorogo (Ardiati, Ernawati dan Purwanti, 2019). Penelitian terbaru yang dilakukan oleh Susanti dan Lutfiyati pada tahun 2020 di SMP N 1 Gamping Sleman Yogyakarta juga mendukung penelitian-penelitian sebelumnya (Susanti dan Lutfiyati, 2020). Namun, penelitian yang dilakukan oleh Rohidah dan Nurmaliza pada tahun 2018 di SMA Negeri 3 Pekanbaru menentang penelitian lainnya dimana didapatkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan terhadap *personal hygiene* saat menstruasi (Rohidah dan Nurmaliza, 2018).

Beberapa penelitian yang pernah dilakukan di Sumatera Utara mengenai menstruasi yaitu penelitian yang dilakukan oleh Astuty dan Sinulingga di Universitas Islam Sumatera Utara pada tahun 2020 yang menyatakan bahwa tingkat pengetahuan mahasiswi mengenai *menarche* berada pada kategori baik

dan tingkat *personal hygiene* remaja putri juga berada pada kategori baik (Astuty dan Sinulingga, 2020). Penelitian yang dilakukan oleh Remiyanti pada tahun 2019 di SMA Negeri 1 Kawal XVI Aceh Barat menunjukkan bahwa terdapat hubungan penyuluhan terhadap *personal hygiene* pada saat menstruasi (Remiyanti, 2019). Penelitian lain yang dilakukan di SMA Negeri 13 Medan oleh Akbar pada tahun 2019 menunjukkan bahwa terdapat hubungan status gizi dengan keteraturan siklus menstruasi pada remaja putri (Akbar, 2019).

Menstruasi yang tidak terkelola dengan baik dapat menyebabkan putus sekolah, ketidakhadiran, dan masalah kesehatan seksual dan reproduksi lainnya yang memiliki konsekuensi kesehatan dan sosial-ekonomi dalam jangka panjang bagi remaja putri. Sampai saat ini penelitian tentang Manajemen Kesehatan Menstruasi, khususnya pada remaja putri di Indonesia masih terbatas. Konsekuensinya, faktor penentu dan dampak Manajemen Kesehatan Menstruasi bagi remaja putri tidak dipahami dengan baik, dan buktidasar akan program dan intervensi untuk meningkatkan Manajemen Kesehatan Menstruasi masih kurang (Sinaga et al, 2017).

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan pengetahuan menstruasi dengan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi pada remaja putri di SMK Multi Karya Medan dikarenakan SMK Multi Karya Medan memiliki banyak murid yang tergolong ke dalam remaja terutama remaja putri dan juga memiliki berbagai jurusan sehingga penelitian ini tidak terpaku pada remaja putri yang berada dalam 1 kelompok atau jurusan.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut dapat dirumuskan permasalahan penelitian yaitu “Apakah ada hubungan antara pengetahuan menstruasi dengan perilaku *personal hygiene* pada remaja putri di SMK Multi Karya Medan?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui ada tidaknya hubungan pengetahuan menstruasi dengan perilaku *personal hygiene* pada remaja putri di SMK Multi Karya Medan.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui status pengetahuan remaja putri di SMK Multi Karya Medan mengenai menstruasi.
2. Mengetahui perilaku *personal hygiene* remaja putri di SMK Multi Karya Medan.
3. Mengetahui hubungan pengetahuan menstruasi dengan perilaku *personal hygiene* pada remaja putri di SMK Multi Karya Medan.

1.4 Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Memberikan pengetahuan dan melatih peneliti mengenai cara membuat penelitian sesuai standar yang berlaku serta menambah wawasan dan informasi mengenai hubungan pengetahuan menstruasi dengan perilaku *personal hygiene* pada remaja putri.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Sebagai bahan dan informasi bagi institusi pendidikan tentang hubungan pengetahuan menstruasi dengan perilaku *personal hygiene* pada remaja putri.

3. Bagi SMK Multi Karya Medan

Sebagai bahan informasi tentang hubungan pengetahuan menstruasi dengan perilaku *personal hygiene* pada remaja putri sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan dan tingkat kesehatan remaja di SMK Multi Karya Medan.

4. Bagi Subyek Penelitian

Dapat mengetahui status pengetahuan mengenai menstruasi dan perilaku *personal hygiene personal hygiene* yang dilakukan sehingga dapat menjadi tambahan pengetahuan terhadap subyek penelitian sendiri.

5. Bagi Peneliti Lain

Dapat menjadi bahan masukan dalam melakukan penelitian lanjutan mengenai hubungan pengetahuan menstruasi dengan perilaku *personal hygiene* pada remaja putri.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Pengetahuan Menstruasi

2.1.1 Pengetahuan

2.1.1.1 Definisi

Pengetahuan adalah suatu hasil dari rasa keingintahuan melalui proses sensoris, terutama pada mata dan telinga terhadap objek tertentu. Pengetahuan merupakan domain yang penting dalam terbentuknya perilaku terbuka atau *open behavior*. Pengetahuan atau *knowledge* adalah hasil penginderaan manusia atau hasil tahu seseorang terhadap suatu objek melalui panca indra yang dimilikinya. Panca indra manusia guna penginderaan terhadap objek yakni penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan perabaan. Pada waktu penginderaan untuk menghasilkan pengetahuan tersebut dipengaruhi oleh intensitas perhatian dan persepsi terhadap objek. Pengetahuan seseorang sebagian besar diperoleh melalui indra pendengaran dan indra penglihatan (Afnis, 2018).

2.1.1.2 Tingkat Pengetahuan

Secara garis besar, pengetahuan dibagi menjadi 6 tingkat pengetahuan, yaitu (Afnis, 2018) :

1. Tahu (*Know*)

Tahu diartikan sebagai recall atau memanggil memori yang telah ada sebelumnya setelah mengamati sesuatu yang spesifik dan seluruh bahan yang telah dipelajari atau rangsangan yang telah diterima. Tahu disini merupakan tingkatan yang paling rendah.

2. Memahami (*Comprehension*)

Memahami suatu objek bukan hanya sekedar tahu terhadap objek tersebut, dan juga tidak sekedar menyebutkan, tetapi orang tersebut dapat menginterpretasikan secara benar tentang objek yang diketahuinya. Orang yang telah memahami objek dan materi harus dapat menjelaskan, menyebutkan contoh, menarik kesimpulan, meramalkan terhadap suatu objek yang dipelajari.

3. Aplikasi (*Application*)

Aplikasi diartikan apabila orang yang telah memahami objek yang dimaksud dapat menggunakan ataupun mengaplikasikan prinsip yang diketahui tersebut pada situasi atau kondisi yang lain. Aplikasi juga diartikan aplikasi atau penggunaan hukum, rumus, metode, prinsip, rencana program dalam situasi yang lain.

4. Analisis (*Analysis*)

Analisis adalah kemampuan seseorang dalam menjabarkan atau memisahkan, lalu kemudian mencari hubungan antara komponen-komponen dalam suatu objek atau masalah yang diketahui. Indikasi bahwa pengetahuan seseorang telah sampai pada tingkatan ini adalah jika orang tersebut dapat membedakan, memisahkan, mengelompokkan, membuat bagan (diagram) terhadap pengetahuan objek tersebut.

5. Sintesis (*Synthesis*)

Sintesis merupakan kemampuan seseorang dalam merangkum atau meletakkan dalam suatu hubungan yang logis dari komponen pengetahuan yang sudah dimilikinya. Dengan kata lain suatu kemampuan untuk menyusun formulasi baru dari formulasi yang sudah ada sebelumnya.

6. Evaluasi (*Evaluation*)

Evaluasi merupakan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu objek tertentu. Penilaian berdasarkan suatu 17 kriteria yang ditentukan sendiri atau norma-norma yang berlaku dimasyarakat.

2.1.1.3 Proses Perilaku Tahu

Proses adopsi perilaku yakni sebelum seseorang mengadopsi perilaku baru di dalam diri orang tersebut terjadi beberapa proses, diantaranya (Afnis, 2018) :

1. *Awareness* ataupun kesadaran yakni pada tahap ini individu sudah menyadari ada stimulus atau rangsangan yang datang padanya.
2. *Interest* atau merasa tertarik yakni individu mulai tertarik pada stimulus tersebut.
3. *Evaluation* atau menimbang-nimbang dimana individu akan

mempertimbangkan baik dan tidaknya stimulus tersebut bagi dirinya.

Inilah yang menyebabkan sikap individu menjadi lebih baik.

4. *Trial* atau percobaanyaitu dimana individu mulai mencoba perilaku baru.
5. *Adaption* atau pengangkatan yaitu individu telah memiliki perilaku baru sesuai dengan pengetahuan, sikap dan kesadarannya terhadap stimulus.

2.1.1.4 Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

1. Pendidikan

Pendidikan merupakan bimbingan yang diberikan seseorang terhadap perkembangan orang lain menuju impian atau cita-cita tertentu yang menentukan manusia untuk berbuat dan mengisi kehidupan agar tercapai keselamatan dan kebahagiaan. Pendidikan diperlukan untuk mendapatkan informasi berupa hal-hal yang menunjang kesehatan sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup.

2. Pekerjaan

Pekerjaan adalah suatu keburukan yang harus dilakukan demi menunjang kehidupannya dan kehidupan keluarganya. Pekerjaan tidak diartikan sebagai sumber kesenangan, akan tetapi merupakan cara mencari nafkah yang membosankan, berulang, dan memiliki banyak tantangan.

3. Umur

Usia adalah umur individu yang terhitung mulai saat dilahirkan sampai berulang tahun. Dari segi kepercayaan masyarakat seseorang yang lebih dewasa dipercaya dari orang yang belum tinggi kedewasaannya.

4. Faktor Lingkungan

Lingkungan ialah seluruh kondisi yang ada sekitar manusia dan pengaruhnya dapat mempengaruhi perkembangan dan perilaku individu atau kelompok.

5. Sosial Budaya

Sistem sosial budaya pada masyarakat dapat memberikan pengaruh dari sikap dalam menerima informasi.

2.1.1.5 Kriteria Tingkat Pengetahuan

Pengetahuan seseorang dapat diinterpretasikan dengan skala yang bersifat kualitatif, yaitu :

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

2.1.2 Menstruasi

2.1.2.1 Definisi

Menstruasi adalah meluruhnya lapisan rahim yang terjadi secara siklik dan teratur, sebagai respons terhadap interaksi hormon yang dihasilkan oleh hipotalamus, hipofisis, dan ovarium (Reed and Carr, 2018). Menstruasi adalah pelepasan bulanan dari lapisan fungsional endometrium rahim yang terjadi ketika ovulasi tidak diikuti dengan pembuahan. Menstruasi terjadi kira-kira setiap 28 hari, dengan kisaran setiap 21 hingga 45 hari (Lacroix, Gondal, dan Langaker, 2021). Menstruasi merupakan keadaan fisiologis, yaitu peristiwa keluarnya darah, lendir ataupun sisa-sisa sel secara berkala (Fasha, 2017). Menurut ACOG, menstruasi adalah pengeluaran darah dan jaringan bulanan dari rahim yang terjadi ketika seorang wanita tidak hamil. *Menarche* adalah terjadinya menstruasi pertama pada remaja putri. Kebanyakan wanita menganggap *menarche* sebagai suatu tanda penting kesuburan pada tubuh mereka dan menstruasi adalah penanda kesehatan dan kesejahteraan reproduksi wanita secara normal (Lacroix, Gondal, dan Langaker, 2021).

2.1.2.2 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi

1. Stres

Secara teori, tingkat stres memiliki hubungan dengan terganggunya siklus menstruasi. Stresor yang membuat satu tuntutan baru bagi suatu pekerjaan, meningkatkan panjang siklus menstruasi, jadi menunda periode setiap bulannya. Stres pada seseorang akan memicu pelepasan hormon kortisol dalam tubuh seseorang, dimana hormon ini akan bekerja mengatur seluruh sistem didalam tubuh, seperti jantung, paru-paru, peredaran darah, metabolisme tubuh dan sistem kekebalan tubuh dalam menghadapi stres yang

ada. (Kartikawati dan Sari, 2017).

2. Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik yang tidak normal lebih banyak mengalami siklus menstruasi tidak normal, dibandingkan dengan aktivitas fisik yang normal. Aktivitas fisik adalah segala macam gerak yang membutuhkan energi. Aktivitas fisik secara teratur telah lama dianggap sebagai komponen penting dari gaya hidup sehat. Tingkat aktivitas fisik yang sedang dan berat dapat membatasi fungsi menstruasi. Wanita yang memiliki aktivitas fisik rendah memiliki siklus menstruasi yang teratur dibandingkan dengan wanita yang memiliki aktivitas fisik berat. (Tanudjaja, Polii, Wungouw, 2016).

3. Indeks Massa Tubuh (IMT)

Status gizi berperan penting dalam mempengaruhi fungsi organ reproduksi. Selama ini telah diketahui bahwa remaja yang memiliki status gizi kurang memiliki resiko terjadinya gangguan siklus menstruasi yang diakibatkan oleh terganggunya pertumbuhan dan perkembangan sistem reproduksi. Berat badan yang rendah atau penurunan berat badan secara mendadak dapat menghambat pelepasan GnRH (*gonadotropin releasing hormone*), yang dapat mengurangi kadar LH dan FSH hormon yang bertanggung jawab untuk perkembangan telur dalam ovarium, tetapi sel telur tidak akan pernah dibebaskan karena kekurangan hormon. Akan tetapi, gangguan siklus menstruasi juga ditemukan pada remaja dengan status gizi lebih. Hal ini dikaitkan dengan jumlah jaringan lemak tubuh. (Andriana, Aldriana, dan Andria, 2018).

4. Makanan

Makanan dapat mempengaruhi fungsi menstruasi. Vegetarian berhubungan dengan anovulasi, penurunan respon hormon pituitari, fase folikel yang pendek, tidak normalnya siklus menstruasi (kurang dari 10 kali/tahun). Diet rendah lemak berhubungan dengan panjangnya siklus menstruasi dan periode perdarahan (Wati, 2019).

5. Paparan lingkungan dan kondisikerja

Beban kerja yang berat berhubungan dengan jarak menstruasi yang

panjang dibandingkan dengan beban kerja ringan dan sedang. Paparan agen kimiawi dapat mempengaruhi atau meracuni ovarium, seperti beberapa obat antikanker (obat *sitotoksik*) merangsang gagalnya proses di ovarium termasuk hilangnya folikel-folikel, *anovulasi*, *oligomenorhea*, dan *amenorrhea neuropletik* berhubungan dengan *amenorhea*. Tembakau pada rokok berhubungan dengan gangguan pada metabolisme *estrogen* sehingga terjadi elevasi folikel pada fase plasma *estrogen* dan *progesteron*. (Futri, 2017)

6. Gangguan Endokrin

Adanya penyakit-penyakit endokrin seperti diabetes, *hipotiroid*, serta hipertiroid yang berhubungan dengan gangguan menstruasi. Prevalensi *amenorhea* dan *oligomenorhea* lebih tinggi pada pasien diabetes. Penyakit *polycystic* ovarium berhubungan dengan obesitas, resistensi insulin, dan *oligomenorhea*. *Amenorhea* dan *oligomenorhea* pada perempuan dengan penyakit *polycystic* ovarium berhubungan dengan insensitivitas hormon insulin dan menjadikan perempuan tersebut obesitas. Hipertiroid berhubungan dengan *oligomenorhea* dan lebih lanjut menjadi *amenorhea* (Futri, 2017)

2.1.2.3 Gangguan pada Siklus Menstruasi

Kelainan haid biasanya terjadi karena ketidak seimbangan hormon-hormon yang mengatur haid, namun dapat juga disebabkan oleh kondisi medis lainnya. Berikut jenis-jenis kelainan haid :

1. *Amenorhea*

Amenorhea adalah kondisi dimana perempuan tidak mengalami menstruasi pada usia subur. *Amenorhea* dibagi menjadi 2 yaitu, *amenorhea* primer dan *amenorhea* sekunder. *Amenorhea* primer apabila seorang perempuan yang telah berusia 14 tahun dan belum mengalami menstruasi dan tidak mengalami pertumbuhan karakteristik seksual sekunder lain seperti perkembangan payu-dara dan pertumbuhan rambut pubis. Atau berusia 16 tahun namun tidak mengalami menstruasi meskipun karakteristik seksual sekunder sudah berkembang (Wati, 2019)

2. *Oligomenorhea*

Oligomenorhea disebut juga sebagai haid jarang atau siklus panjang.

Oligomenorhea terjadi bila siklus lebih dari 35 hari. (Wati, 2019) Prevalensi *oligomenorhea* adalah 13,5 persen pada populasi umum. Penyakit polikistik ovarium menyumbang 4 hingga 10 persen *oligomenorhea* pada wanita usia reproduksi (dari pubertas hingga menopause). (Riaz dan Parekh, 2021)

Pengobatan *oligomenorhea* sendiri tergantung pada penyebabnya dimana dapat berupa perubahan gaya hidup, terapi hormonal, menangani kondisi medis yang menyertainya serta terapi pembedahan. *Oligomenorhea* sendiri bukanlah suatu masalah medis yang serius, namun penyebab utamanya harus diatasi ka-rena dapat menyebabkan infertilitas serta meningkatkan risiko hiperplasia endometrium dan kanker endometrium. (Riaz dan Parekh, 2021)

3. *Polymenorhea*

Polymenorhea adalah kelainan haid dimana siklus kurang dari 21 hari dan siklus pendek dari 25 hari (Wati, 2019). Beberapa orang memiliki Panjang siklus menstruasi yang berbeda dan mungkin normal bagi mereka. Namun, siklus menstruasi yang tidak teratur dapat mengindikasikan adanya penyebab yang mendasarinya. (Kay dan Richards, 2020)

Terapi *polymenorhea* berbeda-beda pada setiap orang tergantung pada penyebab yang mendasarinya. Selain itu, penanganannya harus didasarkan pada keinginan fertilitas dan kebutuhan kontrasepsi, gejala-gejalanya, kondisi lain yang ditemukan serta faktor-faktor lain yang mempengaruhinya. (Kay dan Richards, 2020)

2.1.2.4 Gangguan yang Menyertai Menstruasi

1. Keputihan

Leukorea atau keputihan adalah suatu cairan putih yang keluar dari vagina secara berlebihan. Keputihan dibedakan menjadi dua jenis yaitu keputihan normal (fisiologis) dan keputihan abnormal (patologis). Keputihan yang normal biasanya terjadi pada masa menjelang dan sesudah menstruasi, pada sekitar fase sekresi antara hari ke 10-16 menstruasi, juga terjadi pada rangsangan seksual. Sedangkan, pada keputihan yang abnormal atau patologis terjadi pada infeksi alat kelamin (infeksi bibir kelamin, liang senggama, mulut rahim, rahim, dan jaringan penyangganya, dan pada infeksi penyakit

hubungan kelamin (Futri, 2017)

2. Iritasi

Iritasi adalah kulit meradang, merah, terasa gatal, panas, perih, dan bengkak. Hal ini dapat terjadi karena banyak keringat, terlambat mandi, gesekan baju yang ketat, dan garukan kuku. Masalah iritasi juga dapat terjadi karena orang terobsesi ingin selalu bersih, sehingga terlalu banyak menggunakan sarana pembersih organ intim, seperti mencuci dengan air panas, membilas dengan sabun terlalu banyak, dan menggunakan kompres larutan obat yang terlalu pekat (Futri, 2017).

3. Infeksi

a. Infeksi Jamur

Yang menyerang kulit organ intim ada dua golongan yaitu jamur dermatofita dan jamur *Candida albicans*.

b. Infeksi Bakteri

Bakteri adalah tumbuhan berukuran mikro yang mempunyai berbagai macam bentuk, yakni basil berbentuk batang, kokus berbentuk bulat, dan spirochaete berbentuk spiral. Ketiganya dapat ditemukan pada kelainan organ intim yang bermasalah. Namun, gejala penyakit dan tempat yang terserang berbeda. Contohnya bakteri *Gardenerella*, bakteri jenis ini dapat berubah bentuk sehingga disebut kokobasil. Ditemukan dalam jumlah kecil dalam keadaan normal di dalam vagina (Futri, 2017).

2.1.2.5 Pre-Menstrual Syndrome

Pre-menstrual syndrome (PMS) adalah perubahan fisik atau suasana hati beberapa hari sebelum menstruasi dimana gejalanya dapat terjadi berbulan-bulan dan mempengaruhi kehidupan normal seorang wanita (American Congress of Obstetricians and Gynecologists/ACOG, 2021). Sindroma atau gejala PMS ini akan hilang begitu haid mulai atau bahkan 1-2 hari menjelang menstruasi. Tidak ada tes atau pemeriksaan laboratorium ataupun pemeriksaan lain yang dapat digunakan untuk menegakkan diagnosis PMS (Sinaga et al, 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 manis dan asin
4. Berat badan bertambah
5. Perut terasa mulas dan kembung, bahkan kadang-kadang keram
6. Konstipasi (sembelit)
7. Sakit kepala
8. Pegal linu, keram
9. Kadang-kadang terjadi pembengkakan di ujung-ujung jari, tangan, atau kaki
10. Nyeri punggung
11. Lemas dan lesu
12. Mudah Lelah
13. Mudah cemas dan tersinggung, uring-uringan, depresi
14. Sulit berkonsentrasi
15. Gangguan tidur (insomnia)

2.2 Perilaku *Personal Hygiene* Menstruasi

2.2.1 Perilaku

2.2.1.1 Definisi

Perilaku adalah segenap manifestasi hayati individu dalam berinteraksi dengan lingkungan, mulai dari perilaku yang paling nampak sampai yang tidak tampak, dari yang dirasakan sampai paling yang tidak dirasakan. Perilaku merupakan hasil daripada segala macam pengalaman serta interaksi manusia dengan lingkungannya yang terwujud dalam bentuk pengetahuan, sikap dan tindakan. Perilaku merupakan respon/reaksi seorang individu terhadap stimulus yang berasal dari luar maupun dari dalam dirinya (Siti, 2018).

2.2.1.2 Jenis-Jenis Perilaku

Beberapa jenis perilaku antara lain (Siti, 2018):

1. Perilaku sadar, perilaku yang melalui kerja otak dan pusat susunan saraf
2. Perilaku tak sadar, perilaku yang spontan atau instingtif
3. Perilaku tampak dan tidak tampak
4. Perilaku sederhana dan kompleks
5. Perilaku kognitif, afektif, konatif, dan psikomotor.

2.2.1.3 Bentuk-Bentuk Perilaku

1. Bentuk pasif /Perilaku tertutup (*covert behavior*)

Respons seseorang terhadap stimulus dalam bentuk terselubung atau tertutup. Respons atau reaksi terhadap stimulus ini masih terbatas pada perhatian, persepsi, pengetahuan atau kesadaran dan sikap yang terjadi pada seseorang yang menerima stimulus tersebut, dan belum dapat diamati secara jelas oleh orang lain (Siti, 2018).

2. Perilaku terbuka (*overt behavior*)

Respons terhadap stimulus tersebut sudah jelas dalam bentuk tindakan atau praktik, yang dengan mudah dapat diamati atau dilihat orang lain (Siti, 2018).

2.2.2 *Personal Hygiene Menstruasi*

2.2.2.1 Definisi

Personal Hygiene (kebersihan diri) merupakan perawatan diri yang dilakukan untuk memelihara kebersihan dan kesehatan diri sendiri baik secara fisik maupun mental. Tingkat kebersihan diri seseorang umumnya di lihat dari penampilan yang bersih dan rapih serta upaya yang dilakukan seseorang untuk menjaga kebersihan dan kerapihan tubuhnya setiap hari (Aulia, 2018).

Personal Hygiene berasal dari bahasa Yunani, berasal dari kata *personal* yang artinya perorangan, dan *hygiene* berarti sehat. Dapat diartikan bahwa kebersihan perorangan atau *personal hygiene* adalah suatu tindakan untuk memelihara kebersihan dan kesehatan seseorang untuk kesejahteraan baik fisik maupun psikisnya (Aulia, 2018).

Personal Hygiene (kebersihan diri) merupakan kebersihan diri yang dilakukan untuk memelihara kebersihan dan kesehatan diri sendiri baik secara fisik maupun mental. Kebersihan diri merupakan langkah awal dalam mewujudkan kesehatan diri karena tubuh yang bersih meminimalkan risiko seseorang terjangkit suatu penyakit, terutama penyakit yang berhubungan dengan kebersihan diri yang buruk (Aulia, 2018).

Personal Hygiene menstruasi adalah kebersihan diri seorang wanita ketika menstruasi yang bertujuan untuk mencegah penyakit serta meningkatkan perasaan sejahtera (Sinaga et al, 2017). Perilaku *personal hygiene* menstruasi adalah perilaku individu yang berkaitan dengan tindakan untuk memelihara kesehatan dan mengupayakan 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, mandi dua kalisehari (Futri, 2017).

2.2.2.2 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Personal Hygiene*

1. Faktor Internal

Karakteristik orang yang bersangkutan, yang bersifat *given* atau bawaan, misalnya tingkat pendidikan, tingkat emosional, konsep diri, dan jenis kelamin.

2. Faktor Eksternal

Yaitu lingkungan, baik lingkungan fisik, sosial, budaya, ekonomi, dan politik. Faktor lingkungan merupakan faktor dominan yang mewarnai perilaku seseorang dalam menjaga kesehatan organ reproduksi, karena seseorang akan cenderung menyesuaikan dan mengikuti perilaku *hygiene* organ reproduksi sesuai dengan kebiasaan yang ada di lingkungannya.

Faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi perilaku *personal hygiene* menstruasi diantaranya:

1. Citra Tubuh

Penampilan umum seseorang dapat menggambarkan pentingnya *hygiene* pada orang tersebut. Citra tubuh merupakan konsep subyektif seseorang tentang penampilan fisiknya. Citra tubuh dapat berubah dan citra tubuh

mempengaruhi cara mempertahankan *personal hygiene*. Gambaran individu terhadap dirinya sangat mempengaruhi kebersihan diri. Misalnya, karena adanya perubahan fisik sehingga individu tidak peduli terhadap kebersihannya.

2. Praktik Sosial

Kelompok-kelompok sosial dapat mempengaruhi praktik atau perilaku *hygiene*. Pada anak-anak yang selalu dimanja dalam hal kebersihan diri, maka kemungkinan akan terjadi perubahan pola perilaku *hygiene* dimana anak cenderung tidak dapat merawat kebersihan dirinya secara mandiri termasuk saat dihadapkan dengan keadaan menstruasi. Selain itu, pergaulan dan lingkungan sekitar juga mempengaruhi perilaku *personal hygiene* seseorang terutama pada masa remaja dimana seseorang cenderung akan mengikuti perilaku teman atau lingkungan sekitarnya yang dianggap benar.

3. Tingkat Ekonomi

Tingkat ekonomi seseorang mempengaruhi jenis dan tingkat praktik kebersihan yang digunakan. Seseorang dengan status ekonomi rendah biasanya tidak mampu membeli perlengkapan kebersihan yang layak sehingga cenderung memiliki perilaku *personal hygiene* yang buruk. Sebaliknya seseorang dengan status ekonomi yang baik akan mampu membeli kebutuhan kebersihan yang layak dan biasanya memiliki perilaku *personal hygiene* yang baik.

4. Pengetahuan Terutama Tentang Menstruasi

Rendahnya pengetahuan kesehatan reproduksi tentang menstruasi akan memungkinkan perempuan tidak berperilaku *hygiene* pada saat menstruasi yang dapat membahayakan kesehatan reproduksinya sendiri. Pengetahuan yang baik akan mempengaruhi perilaku kesehatan reproduksinya sendiri. Pengetahuan yang baik akan mempengaruhi perilaku kesehatan karena dengan ketidaktahuan maka perilaku kesehatan tidak diterapkan dengan benar dan akan menimbulkan penyakit pada saluran reproduksi.

5. Budaya

Kepercayaan budaya seseorang dan nilai pribadi mempengaruhi *personal*

hygiene. Orang dari latar kebudayaan yang berbeda mengikuti praktik perawatan diri yang berbeda.

6. Kebiasaan Seseorang

Setiap orang memiliki keinginan dan pilihan tentang kapan untuk mandi, bercukur, dan melakukan perawatan rambut. Ada kebiasaan yang menggunakan produk tertentu dalam perawatan diri, seperti penggunaan sabun, sampo, dan lain-lain.

7. Kondisi Fisik

Pada keadaan sakit tertentu kemampuan untuk merawat diri berkurang dan perlu bantuan untuk melakukannya (Futri, 2017).

2.2.2.3 Manajemen *Personal Hygiene* Menstruasi

1. Perawatan kulit dan wajah

Wajah merupakan bagian yang paling sensitive bagi seorang remaja terutama remaja putri. Pada saat menstruasi kelenjar sebaceous akan meningkat sehingga produksi keringat meningkat, oleh sebab itu mencuci muka dua sampai tiga kali sehari dapat membantu mencegah timbulnya jerawat (Sinaga et al, 2017).

2. 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 (Sinaga et al, 2017).

3. Kebersihan Tubuh

Kebersihan tubuh pada saat menstruasi juga sangat penting diperhatikan, dan sebaiknya mandi 2 kali sehari, dengan sabun biasa, pada saat mandi organ reproduksi terluar perlu cermat dibersihkan. Cara membersihkan daerah kewanitaan yang terbaik adalah membasuhnya dengan air bersih, selain itu yang harus diperhatikan ketika membasuh daerah kewanitaan, terutama setelah buang air besar (BAB), yaitu dengan membasuhnya dari arahdepan ke belakang (dari vagina ke arah anus), bukan sebaliknya. Karena jika terbalik

arah, maka kuman dari daerah anus akan terbawa ke depan dan dapat masuk ke dalam vagina. Saat membersihkan alat kelamin, tidak perlu menggunakan cairan pembersih karena cairan tersebut akan makin merangsang bakteri yang menyebabkan infeksi. Apabila menggunakan sabun, sebaiknya gunakan sabun lunak (dengan pH 3,5) misalnya sabun bayi yang biasanya ber pH netral. Penghilangan sabun dengan air sampai bersih sangat diharuskan, selanjutnya di keringkan menggunakan tissue toilet (Sinaga et al, 2017).

Selama haid, disarankan mandi menggunakan shower atau gayung dan tidak disarankan mandi menggunakan *bath tub* agar kotoran ikut terbuang langsung bersama dengan air. Mandi dengan air hangat lebih baik apalagi, jika seorang wanita mengalami nyeri haid. Air hangat bisa membantu melenturkan otot serta merilekskan tubuh, sehingga se usai mandi seorang wanita akan merasa lebih segar dan siap kembali beraktivitas. Setelah mandi seperti biasa, pengeringan daerah kewanitaan dapat digunakan paper towel, paper towel dijepit dengan paha, sambil menyiapkan pembalut dan celana dalam. Setelah memakai celana dalam maka paper towel dibuang ke tempat sampah. Harus diusahakan celana dalam dan pembalut yang digunakan hendaknya disesuaikan dengan kebutuhan. Jika nyeri masih berlanjut, setelah mandi air hangat, maka dapat mengkonsumsi obat nyeri haid (Sinaga et al, 2017).

4. 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 mencakup 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 (Sinaga et al, 2017).

5. Tips Mencuci Celana Dalam

Ketika saat haid, tak jarang celana dalam kita lebih kotor dari biasanya karena ada bercak darah yang menempel dan kadang-kadang noda darah

tersebut sulit untuk dihilangkan. Untuk mengatasi hal ini celana dalam dicuci dengan menggunakan air hangat agar bercak darah lebih cepat hilang. Selanjutnya sabun mandi atau sabun mild ditambahkan padanya, jangan menggunakan detergen karena akan mengubah sifat dari celana dalam dan berpengaruh terhadap daerah kewanitaan wanita. Jika noda sulit dihilangkan, celana dalam tersebut rendam selama setengah jam sebelum dicuci menggunakan tangan (Sinaga et al, 2017).

6. Pemanfaatan Pembalut

Bahasan pemanfaatan pembalut saat menstruasi terdiri dari beberapa topik, yaitu penjagaan kebersihan pembalut, pemilihan pembalut, jenis pembalut sekali pakai dan pembalut cuci ulang.

a. Penjagaan Kebersihan Pembalut

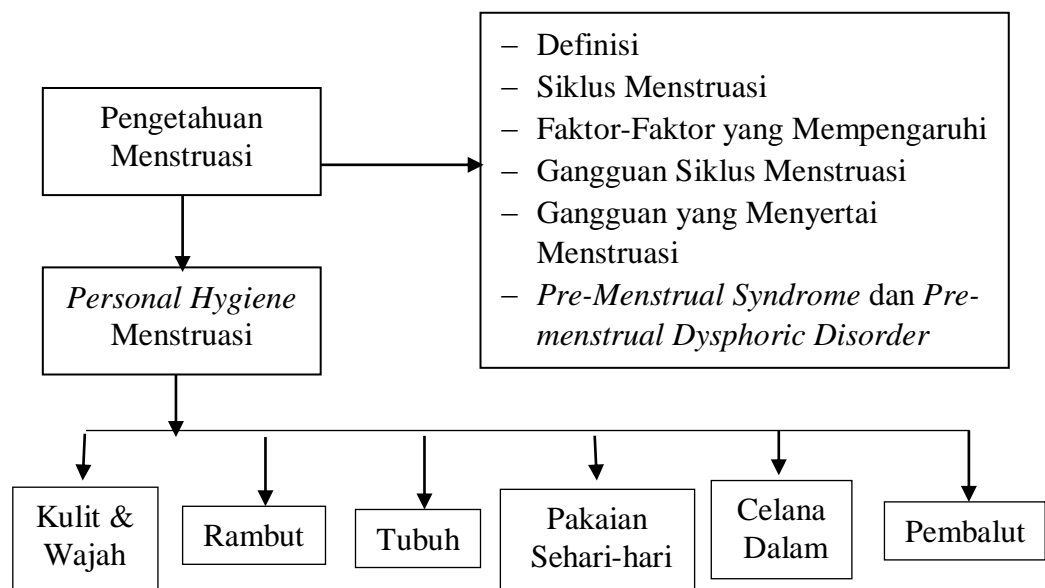
Pada saat menstruasi, rahim sangat mudah terinfeksi sehingga diperlukan penggantian pembalut sesering mungkin. Pada masa awal menstruasi, biasanya darah yang keluar banyak maka diperlukan penggantian pembalut lebih dari 3 kali sehari. Hal ini karena jika terlalu lama tidak diganti, menyebabkan pembalut jadi sangat kotor oleh darah, dan ini bisa menjadi tempat bersarangnya banyak bakteri dan jamur. Sehingga, jika tidak secara berkala diganti, bakteri akan berkembang dan membuat daerah kewanitaan bermasalah (Sinaga et al, 2017).

Saat sedang tidak haid, penggunaan pantyliner tidak diperlukan. Panty-liner digunakan di hari-hari terakhir haid saja, dan harus tetap rajin diganti seperti halnya pembalut. Pemakaian pembalut yang berbahan gel harus mendapatkan perhatian khusus. Diperlukan kehati-hatian dalam penggunaannya, karena jika gel keluar saat membersihkan pembalut, darah akan turut keluar menggumpal dan itu yang menyebabkan tidak higienis. Jika menggunakan pembalut sekali pakai maka pembalut sebelum dibuang sebaiknya dicuci dulu, lalu pembalut dilipat atau digulung dengan rapi, kemudian dibungkus kertas dan selanjutnya dimasukkan ke kantong plastik dan dibuang di tempat sampah. Tidak dibenarkan membuangnya di kloset kamar mandi.

b. Pemilihan Pembalut

Seorang Wanita diharapkan dapat memilih pembalut yang tepat. Kesalahan memilih pembalut bisa berakibat iritasi kulit, alergi, hingga penyakit kulit dan infeksi. Pembalut yang baik adalah yang memiliki permukaan halus dan berdaya serap tinggi. Pembalut juga tidak mengandung pewangi dan materialnya tidak terlalu padat alias ringan. Semua kriteria ini agar sirkulasi udara di vagina tetap terjaga, senantiasa kering sebab keadaan lembab membuat bakteri lebih mudah berkembang biak dan menyebabkan iritasi. Pemilihan pembalut dengan kriteria di atas juga disesuaikan dengan aktivitas yang akan dilakukan seorang wanita. Misalnya pembalut yang lebih lebar saat tidur dan pembalut tipis saat beraktivitas (Sinaga et al, 2017).

2.3 Kerangka Teori

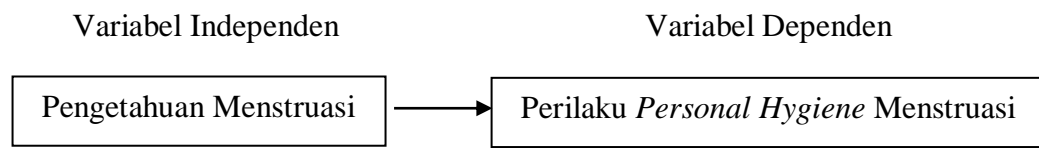


Gambar 2.1 Kerangka Teori Penelitian

2.4 Hipotesis Penelitian

Terdapat hubungan antara pengetahuan menstruasi dengan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi pada remaja putri di SMK Multi Karya Medan.

2.5 Kerangka Konsep



Gambar 2.2 Kerangka Konsep Penelitian