

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Personal hygiene berasal dari bahasa Yunani, “*Personal*” yang artinya perorangan dan “*Hygiene*” artinya sehat dan bersih. Sehingga dapat disimpulkan bahwa *personal hygiene* merupakan suatu tindakan menjaga dan memelihara kesehatan dan kebersihan baik fisik, biologis dan psikologis. Salah satu faktor yang sangat penting dalam kesehatan reproduksi dan keseimbangan pH daerah kewanitaan (Nuzulul R, 2021).

Perilaku dalam menjaga *personal hygiene* saat menstruasi merupakan perilaku yang berhubungan dengan tindakan menjaga kesehatan dan upaya menjaga kebersihan pada area kewanitaan selama menstruasi, perilaku tersebut yaitu menjaga kebersihan alat kelamin, seperti mencuci dengan air bersih, memakai celana yang menyerap keringat, mengganti pakaian dalam, sering mengganti pembalut, mandi dua kali sehari. Perilaku ini sebagai upaya untuk memelihara atau meningkatkan kesehatan kewanitaan. Dampak yang terjadi jika perilaku *personal hygiene* tidak dilakukan antara lain remaja putri tidak akan dapat memenuhi kebersihan organ reproduksinya, penampilan dan kesehatan pada saat menstruasi juga tidak terjaga, sehingga dapat terkena infeksi saluran kemih, vagina keputihan, kanker serviks dan kesehatan reproduksi lainnya (Jannah dkk, 2022).

Menurut data World Health Organisation (WHO, 2012) data kejadian tentang perilaku *personal hygiene* pada saat menstruasi sangat buruk dikalangan dunia jumlah sangat besar. Lebih dari 50% wanita di dunia tanpa sadar melakukan *personal hygiene* yang sangat buruk. Dari hasil penelitian, di Amerika jumlah kejadian perilaku *personal hygiene* berjumlah 60%, swedia 72%, mesir 75 % dan di indonesia 55%. Dari hasil Data Dinas Kesehatan jumlah Wanita yang mengalami *personal hygiene* yang buruk ketika menstruasi ialah DKI Jakarta 30,3 %, Kota Yogyakarta 13,2%, Nusa Tenggara Barat 12,1%, Nusa tenggara Timur 8,9%, dan di Bengkulu 2.0 % (Handayani, 2018).

Perilaku pada dasarnya berkaitan dengan tujuan yang diinginkan. Dengan perkataan lain, perilaku kita dapat dimotivasi oleh suatu keinginan. Tujuan tersebut tidak selalu sadar kita lakukan dengan individu yang bersangkutan (Notoatmodjo, 2018). Pengetahuan dengan perilaku seseorang tersebut dapat mempengaruhi bagaimana kita untuk melakukan hal yang jauh lebih baik lagi. Pengetahuan remaja tentang personal hygiene organ reproduksi merupakan hal yang sangat penting untuk menentukan bagaimana menerapkan perilaku *personal hygiene*. Apabila pengetahuan *personal hygiene* organ reproduksi dipahami maka kita mudah memahami. Semakin tinggi pengetahuan individu itu sendiri tentang *personal hygiene* maka semakin baik pula tingkat perilaku dalam *personal hygiene* (Pratamawati, 2020).

Berdasarkan dari hasil penelitian yang didapatkan oleh Putri Diah Pemiliana Di SMA Etidlandia Medan Tahun 2018 menunjukkan bahwa remaja putri yang memiliki pengetahuan cukup berjumlah 18 orang (39,1%), sedangkan remaja putri yang berpengetahuan kurang berjumlah 21 orang (45,7%) dan memiliki pengetahuan baik berjumlah 6 orang (13,0%) (Pemiliana, 2019).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Sari pada tahun 2012 di SMAN 1 Seunuddon Kabupaten Aceh Utara diketahui 38 responden (97,4%) memiliki pengetahuan yang kurang mengenai keputihan. Penelitian yang dilakukan Mediarti dkk pada tahun 2016 di SMPN 30 Bandung diketahui bahwa 80 responden (11,25%) memiliki pengetahuan dengan kategori kurang mengenai kebersihan vulva (Qariati, 2018).

Manfaat menjaga *personal hygiene* sangat penting bagi wanita dalam menjaga organ reproduksi dikarenakan apabila tidak menjaga personal hygiene organ reproduksi dapat menjadi sarang bakteri sehingga dapat menimbulkan penyakit seperti keputihan, radang panggul, hingga terjadi kanker rahim. Dalam melakukan *personal hygiene* tentunya sebuah pengetahuan sangat penting untuk dijadikan sebagai acuan dalam memutuskan perilaku. Niat seseorang yang berhubungan dengan kesehatan, dukungan dari lingkungan, ketersediaan informasi, dan situasi yang memungkinkan untuk melakukan sebuah tindakan *personal hygiene* individu itu sendiri (Arizki dkk, 2021).

Berdasarkan latar belakang diatas dan didukung oleh data survey awal yang dilakukan peneliti pada tahun 2022. Maka peneliti tertarik untuk meneliti mengenai " hubungan pengetahuan *personal hygiene* dengan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi pada remaja putri di SMP Negeri 1 Deli Tua Medan". Oleh sebab itu peneliti tertarik memilih SMP Negeri 1 Deli Tua Medan sebagai lokasi penelitian dikarenakan remaja putri harus mengetahui pentingnya pengetahuan mengenai *personal hygiene* pada wanita dan perilaku *personal hygiene* ketika menstruasi.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan pengetahuan *personal hygiene* dengan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi pada remaja putri di SMP Negeri 1 Deli Tua Medan.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pengetahuan *personal hygiene* dengan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi pada remaja putri di SMP Negeri 1 Deli Tua Medan.

1.3.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui pengetahuan *personal hygiene* saat menstruasi pada remaja putri di SMP Negeri 1 Deli Tua Medan.
2. Untuk mengetahui perilaku *personal hygiene* saat menstruasi pada remaja putri di SMP Negeri 1 Deli Tua Medan.

1.4 Manfaat Penelitian

1. Manfaat Bagi Penulis

Menambah ilmu pengetahuan, wawasan dan pengalaman peneliti mengenai hubungan pengetahuan *personal hygiene* dengan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi pada remaja putri di SMP Negeri 1 Deli Tua Medan.

2. Manfaat Bagi Masyarakat

Penelitian ini dapat menjadi pengetahuan tambahan dan bila diperlukan dapat membantu proses menjaga kebersihan organ reproduksi pada saat menstruasi pada Wanita.

3. Manfaat bagi sekolah

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan pembelajaran bagi guru dan siswi untuk mengetahui *personal hygiene*. Sehingga dapat memberikan perhatian dan motivasi belajar siswi dan dapat meningkatkan pengetahuan belajar siswi.

4. Manfaat Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pembelajaran dan pustaka bagi pembaca dan mahasiswa peneliti selanjutnya.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Pengetahuan

2.1.1 Definisi

Menurut Notoatmodjo pengetahuan merupakan hasil “tahu” dan terjadi setelah orang melakukan pengindraan terhadap suatu obyek tertentu pada hal-hal tertentu. Pengindraan terjadi melalui panca indra manusia, yaitu penglihatan, pendengaran, penciuman, dan raba. Pengetahuan adalah keseluruhan ide, gagasan, yang dimiliki manusia tentang seisi dunia termasuk manusia dan kehidupannya.

Pengetahuan ini sendiri bisa kita dapat dari berbagai sumber dan informasi seperti TV, Internet, majalah, koran, baik keluarga maupun lingkungan sekitar. Tingkat Pendidikan juga sangat berpengaruh dalam mendapatkan informasi. Orang yang memiliki tingkat Pendidikan yang sangat baik juga mudah mendapatkan informasi dibandingkan orang yang mendapatkan tingkat Pendidikan yang kurang (Notoadmojo, 2018).

2.1.2 Faktor-faktor yang memengaruhi pengetahuan

Faktor-faktor yang dapat memengaruhi pengetahuan (Notoatmodjo, 2018) yaitu sebagai berikut:

a. Usia (umur)

Usia juga dapat memengaruhi daya tangkap dan pola pikir seseorang. Semakin bertambah usia seseorang maka semakin baik pula daya tangkap dan pola pikir seseorang, sehingga pengetahuan yang di dapat semakin baik.

b. Pendidikan

Pendidikan merupakan suatu usaha untuk memiliki kemampuan dengan baik maupun di luar dan berlangsung seumur hidup. Pendidikan berpengaruh terhadap proses belajar, makin tinggi pendidikan seseorang makin mudah seseorang tersebut mendapatkan informasi.

c. Lingkungan

Lingkungan merupakan sesuatu tempat yang ada di sekitar kita baik lingkungan fisik, biologis maupun sosial. Lingkungan sangat berpengaruh terhadap proses informasi yang telah kita dapatkan terhadap individu itu sendiri yang berada dalam lingkungan tersebut.

2.2 Perilaku

Perilaku adalah suatu kegiatan atau aktivitas organisme atau makhluk hidup yang bersangkutan. perilaku adalah bentuk respon seseorang terhadap stimulus. Namun dalam hal memberikan respon sangat tergantung pada karakteristik atau faktor-faktor lain dari orang yang bersangkutan. Hal ini berarti stimulusnya sama bagi beberapa orang, namun respon setiap orang berbeda pula. Perilaku manusia pada hakikatnya adalah suatu tindakan atau aktivitas dari individu itu sendiri yang mempunyai bentangan yang sangat luas antara lain: berjalan, berbicara, menangis, tertawa, bekerja, membaca, menulis dan sebagainya (Wulan, 2022).

Perilaku *Personal hygiene* adalah sebuah pengetahuan yang harus dipelajari agar individu tersebut memahami dampak positif maupun negatif dari perilaku yang berkaitan dengan mengalami menstruasi. Salah satu faktor tersebut dari sekian banyak faktor yang dapat mempengaruhi terhadap personal hygiene seseorang tersebut adalah perilaku menjaga kebersihan diri itu sendiri. Beberapa informasi yang sudah didapatkan dari individu itu sendiri adalah berdasarkan pengalaman yang dia dapatkan atau informasi yang didapat merupakan bagian dari sebuah pengetahuan bisa dari lingkungan keluarga dan lingkungan masyarakat (Nata dkk, 2022).

2.3 Remaja

Masa remaja merupakan suatu periode dimana remaja tersebut mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang sangat baik fisik, psikologis maupun intelektual dan pemikiran. Dimana remaja tersebut mulai menghadapi masalah baik dari luar maupun dalam. Sifat yang sangat khas pada remaja itu sendiri mempunyai rasa keingintahuan yang besar sehingga remaja tersebut dapat membentuk pola

pikir untuk menuju dewasa, menyukai petualangan dan tantangan adalah seseorang berani dalam hal menanggung risiko dan tanggung jawab yang berat atas perbuatannya tanpa mendahului pertimbangan yang matang (Ping, 2019).

Masa pubertas pada remaja terutama pada remaja putri bisa di tandai dengan terjadinya menstruasi. dimana seseorang menuju pertumbuhan dewasa melalui kematangan mental dimana mental tersebut harus siap untuk menjalankan kewajiban, emosional sosial dan fisik. Dimana remaja mempunyai rasa keingintahuan yang sangat besar dalam proses pertumbuhan maupun perkembangan sebagai persiapan dalam memasuki menuju masa pendewasaan. (Yusiana et al, 2016).

2.4. Personal hygiene

2.4.1 Definisi

Personal hygiene merupakan tindakan menjaga, dan meningkatkan kebersihan kesehatan tubuh. Kebersihan *personal hygiene* adalah tindakan merawat secara individualisme, tindakan menjaga kebersihan tubuh agar dapat meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan secara keseluruhan. Merawat bagian tubuh seperti rambut, mata, hidung, mulut, gigi, kulit, ketiak merupakan salah satu contoh menjaga *personal hygiene*. Kebersihan adalah subjek yang dapat mendorong perubahan yang membutuhkan keterampilan dan perawatan. Pengetahuan yang baik tentang kebersihan pribadi seseorang dapat membantu meningkatkan kesehatan siswa dan dapat terhindar dari penyakit. Pengetahuan yang tidak memadai saat ini dapat menghambat pengembangan strategi yang lebih baik untuk meningkatkan pemeliharaan kebersihan pribadi, yang sangat penting untuk mengurangi beban penyakit menular di negara berkembang (Mustikawati, 2017).

Kebersihan diri atau *personal hygiene* adalah suatu tindakan dimana tujuannya adalah untuk memelihara dan menjaga kebersihan dan kesehatan seseorang sebagai kesejahteraan fisik dan psikis agar individu itu sendiri dapat memelihara kesehatan pada dirinya sendiri, mempertinggi dan memperbaiki nilai kesehatan dan mencegah timbulnya penyakit. Ketika upaya menjaga personal

hygiene tidak dilakukan secara optimal, maka akan timbul dampak psikologis pada seseorang (Verarica Silalahi, 2017).

Personal hygiene merupakan perawatan diri manusia untuk memelihara kesehatan mereka guna menghindari hal-hal yang tidak diinginkan. Pemeliharaan *hygiene* perorangan diperlukan untuk kenyamanan individu, keamanan dan kesehatan. Seseorang yang sakit, biasanya tidak dapat melakukan *hygiene* sehingga terjadi masalah kebersihan yang kurang diperhatikan ataupun dijaga misalnya diare. Hal ini terjadi karena kita menganggap masalah kebersihan adalah masalah yang biasa saja ataupun sepele, karena itu hendaknya setiap manusia selalu berusaha supaya *Personal hygiene* dipelihara dan ditingkatkan secara berkala (Verarica Silalahi, 2017).

2.4.2 Tujuan Menjaga Personal Hygiene

Personal hygiene merupakan perawatan diri manusia untuk memelihara kesehatan mereka guna menghindari hal-hal yang tidak diinginkan. Pemeliharaan *hygiene* perorangan diperlukan untuk kenyamanan individu, keamanan dan kesehatan. Tujuan dalam menjaga *personal hygiene* sebagai berikut (Napitupulu, 2021) :

1. Meningkatkan derajat kesehatan individu.
2. Memelihara kebersihan individu.
3. Memperbaiki *personal hygiene* yang kurang karena dapat menyebabkan dampak pada individu itu sendiri.
4. Pencegahan penyakit.
5. Menciptakan keindahan diri dalam menjaga *personal hygiene*
6. Meningkatkan rasa percaya diri individu.
7. Menghilangkan minyak yang menumpuk, keringat, sel-sel kulit yang mati dan bakteri
8. Menghilangkan bau badan yang berlebihan
9. Memelihara integritas permukaan kulit
10. Menstimulasi sirkulasi dan peredaran darah

2.4.3 Dampak Yang Timbul Pada Masalah Personal Hygiene

Personal hygiene saat menstruasi merupakan komponen yang memegang peranan penting dalam status perilaku kesehatan seseorang, termasuk menghindari adanya gangguan pada fungsi alat reproduksi. Pada saat menstruasi pembuluh darah dalam rahim sangat mudah terinfeksi. Sebagian remaja belum mengetahui *vulva hygiene* secara benar, dan remaja belum memahami dampak negatif dari perilaku *personal hygiene* yang salah. Berikut dampak yang akan timbul apabila terdapat masalah pada *personal hygiene* seseorang (Pandowo dkk, 2019) :

1. Fisik yaitu gangguan kesehatan fisik yang diderita seseorang karena ketidakmampuan atau tidak terpeliharanya kebersihan individu yang dapat menyebabkan gangguan kulit, gangguan membran mukosa rongga mulut, infeksi pada mata dan telinga serta gangguan pada kuku.
2. Psikososial yaitu terjadi gangguan pemenuhan kebutuhan *personal hygiene* yang berkaitan dengan ketidaknyamanan seseorang dikarenakan tentunya individu memerlukan kebutuhan rasa dicintai, nyaman, harga diri, interaksi sosial.

2.4.4 Faktor-Faktor Yang Dapat Mempengaruhi Personal Hygiene

Personal hygiene saat menstruasi merupakan komponen yang memegang peranan penting dalam status perilaku kesehatan seseorang. *Personal hygiene* dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor pada kehidupan bermasyarakat. Menurut Departemen Kesehatan RI, faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *personal hygiene* yaitu sebagai berikut (Latifah, 2021):

a. Citra tubuh (*Body Image*)

Citra tubuh yaitu konsep subjektif mengenai penampilan fisiknya. Penampilan individu dapat mempengaruhi *personal hygiene*. Pencitraan terhadap diri dapat memotivasi individu untuk mempertanyakan bagaimana individu memelihara *hygiene* atau kebersihan diri. Jika responden merasa dirinya sebagai orang yang harus bersih, sehat akan dihormati, maka individu akan melakukan perawatan yang menimbulkan kebersihan pada dirinya. Individu yang tampak

berantakan atau tidak peduli dengan *hygiene* harus dilakukan pemeriksaan lebih lanjut untuk melihat kemampuan individu dalam *hygiene* harian.

Citra tubuh umum individu dapat menggambarkan *personal hygiene*. Citra tubuh merupakan konsep subjektif tentang tubuhnya, termasuk penampilan, struktur atau fisik.

b. Kelompok sosial/ Praktik Sosial

Kelompok sosial seseorang dapat mempengaruhi *personal hygiene*. Seseorang dapat mendapatkan tindakan *personal hygiene* dari orang tua mereka, misalnya kebiasaan keluarga, jumlah orang dirumah, dan ketersediaan air bersih yang dapat mempengaruhi tindakan kebersihan individu itu sendiri.

Kelompok sosial mempengaruhi bagaimana individu melakukan tindakan *personal hygiene* apa saja yang dilakukan dan frekuensi perawatan pribadi. Selama masa kanak-kanak, kebiasaan keluarga mempengaruhi *hygiene*, misalnya frekuensi mandi, dan waktu mandi. Pada masa remaja, *hygiene* pribadi dipengaruhi dengan teman, seperti wanita mulai memperhatikan pada penampilan pribadi dan mulai menggunakan *makeup* atau riasan wajah. Pada masa dewasa, teman dan kelompok kerja mempengaruhi penampilan pribadi. Sedangkan pada lansia beberapa tindakan *hygiene* berubah karena kondisi fisiknya dan sumber yang tersedia .

c. Status sosio ekonomi

Status ekonomi seseorang dapat mempengaruhi jenis dan tindakan kebersihan yang digunakan seseorang. *Personal hygiene* memerlukan alat dan bahan seperti sabun, pasta gigi, sikat gigi, sampo, alat mandi. Status ekonomi akan mempengaruhi jenis dan tindakan *hygiene* dilakukan. Jika individu mengalami masalah ekonomi, individu akan kesulitan menyediakan alat maupun bahan untuk *hygiene* seperti pengharum, sabun cuci tangan atau pakaian, perlengkapan mandi dan individu akan membelanjakan pendapatan untuk menyediakan fasilitas dan kebutuhan-kebutuhan yang diperlukan untuk menunjang hidup dan kelangsungan hidup keluarga bukan untuk menunjang *hygiene*.

d. Pengetahuan

Pengetahuan mengenai pentingnya *personal hygiene* dan manfaat bagi kesehatan mempengaruhi praktik *personal hygiene*. Namun, pengetahuan tidaklah cukup, maka seseorang juga harus memberikan motivasi untuk melakukan tindakan *personal hygiene*. Kesulitan internal yang dapat mempengaruhi akses tindakan *hygiene* adalah ketiadaan motivasi karena kurangnya pengetahuan dari seseorang sehingga acuh untuk melakukan kebersihan diri. Individu sangat berperan penting dalam menentukan kesehatan dirinya karena perawatan diri merupakan hal yang paling dominan pada kesehatan masyarakat. Banyak keputusan pribadi yang dibuat tiap hari untuk membentuk gaya hidup seseorang di dalam lingkungan sosial orang tersebut untuk melakukan kebersihan pada dirinya dan menjaga kebersihan fisik yang didasari oleh pengetahuan yang ia dapatkan.

e. Kebudayaan

Suatu kepercayaan dari adat itu sendiri untuk melakukan kebersihan diri tersebut, kebudayaan, dan nilai pribadi dapat mempengaruhi *personal hygiene*. Beberapa ras dan kebudayaan memiliki perilaku *personal hygiene* yang berbeda.

f. Pilihan pribadi

Seseorang pasti memiliki keinginan, kebiasaan, atau pilihan pribadi untuk menggunakan produk tertentu dalam perawatan dirinya. Setiap individu memiliki keinginan individu dan pilihan tentang kapan untuk mandi, perawatan kuku dan melakukan perawatan rambut. Pemilihan perawatan didasari pada selera pribadi, kebutuhan dan dana. Pengetahuan tentang pilihan individu akan membantu perawatan yang secara pribadi.

g. Kondisi fisik.

Pada keadaan sakit, seseorang dapat kekurangan energi fisik atau biasanya kondisi tidak berdaya atau lemas untuk melakukan *personal hygiene*, sehingga perlu bantuan teman bahkan perawat untuk melakukannya. Individu dengan keterbatasan fisik karena memiliki penyakit yang menimbulkan rasa nyeri, kelainan otot, mudah kelelahan biasanya tidak dapat memiliki kemampuan untuk melakukan *hygiene*. Contohnya: pada klien dengan traksi atau gips, atau terpasang infus intravena, penyakit dengan rasa nyeri penyakit kronis (jantung, kanker,

neurologis, psikiatrik) sering melelahkan klien. Genggaman tangan yang melemah akibat artritis, stroke, atau kelainan otot menghambat individu untuk menggunakan sikat gigi, handuk basah, atau sisir, maka perlu di bantu untuk melakukan aktivitas *hygiene*.

2.4.5 Personal Hygiene Selama Menstruasi

Personal hygiene saat menstruasi merupakan komponen yang memegang peranan penting dalam status perilaku kesehatan seseorang, termasuk menghindari adanya gangguan pada fungsi alat reproduksi. Pada saat menstruasi pembuluh darah dalam rahim sangat mudah terinfeksi. Sebagian remaja belum mengetahui vulva *hygiene* secara benar, dan remaja belum memahami dampak negatif dari perilaku *personal hygiene* yang salah. Berikut cara menjaga *personal hygiene* selama menstruasi yaitu sebagai berikut (Chroasita, 2021) :

A. Ganti pembalut setiap 3-4 jam

Mengganti pembalut wanita dalam waktu 3-4 jam adalah aturan dasar untuk menjaga kebersihan vagina. Darah menstruasi yang keluar dari tubuh akan menjadi pertumbuhan organisme dari tubuh yang dapat menyebabkan ruam, gatal-gatal serta iritasi atau infeksi saluran kemih. Penggantian pembalut wanita yang tidak dilakukan secara teratur dan benar dapat meningkatkan perkembangan organisme sehingga menyebabkan infeksi.

B. Cuci vagina secara teratur

Mencuci area vagina secara teratur sangat penting karena organisme menempel pada tubuh setelah pembalut wanita dilepas. Menurut beberapa peneliti, sebagian besar individu mencuci vagina secara teratur, namun tidak dengan teknik yang benar yaitu gerakan tangan seperti dari vagina ke anus.

C. Jangan menggunakan produk kebersihan vagina atau sabun

Penggunaan antiseptik vagina secara teratur. Vagina memiliki mekanisme pembersihan sendiri yang dihasilkan selama siklus menstruasi yang mengandung proses alami yang mengarah pada infeksi dan pertumbuhan bakteri.

D. Membuang pembalut dengan benar

Pembuangan pembalut dengan benar merupakan langkah penting selama menstruasi. Bungkus pembalut dengan benar sebelum dibuang, agar infeksi yang disebabkan oleh bakteri tidak menyebar. Pastikan pembalut tidak disiram karena akan menyumbat toilet yang menyebabkan air menumpuk, menyebarkan bakteri ke mana-mana. Wanita cenderung menyentuh area yang terkena noda saat membungkusnya maka dapat dilakukan cuci tangan dengan benar.

E. Sanitasi

Wanita menggunakan pembalut wanita, atau dua pembalut secara instan selama aliran deras yang merupakan metode yang efektif. Meskipun dapat menjaga tempat tetap kering dan menghindari pakaian bernoda, karena juga dapat menyebabkan infeksi. Kombinasi kedua metode ini menyerap darah membuat tidak sadar perlunya mengganti pembalut. Tanpa mengganti pembalut, darah yang terakumulasi mengembangkan bakteri dan dapat menyebabkan infeksi. Maka, perlu menggunakan satu pembalut wanita dan menggantinya sesering mungkin saat aliran deras.

2.4.6 Dampak Kurangnya Personal Hygiene Saat Menstruasi

Menjaga *personal hygiene* sangat penting bagi wanita dalam menjaga organ reproduksi dikarenakan apabila tidak menjaga personal hygiene organ reproduksi wanitanya maka dapat menjadikan sarang bakteri sehingga dapat menimbulkan penyakit seperti keputihan, radang panggul, hingga terjadi kanker rahim. Berikut dampak apabila kebersihan menstruasi tidak dikelola dengan baik yaitu sebagai berikut (Chroasita, 2021):

1. Dampak Kesehatan

Menjaga kebersihan tubuh saat menstruasi, dengan mengganti pembalut sesering mungkin dan membersihkan bagian vagina dan sekitarnya dari darah, akan mencegah terjadinya penyakit infeksi saluran kencing, infeksi saluran reproduksi, dan iritasi pada kulit.

2. Dampak Lingkungan

Pembuangan pembalut tidak pada tempatnya maka akan dapat menyebabkan kloset/jamban tersumbat.

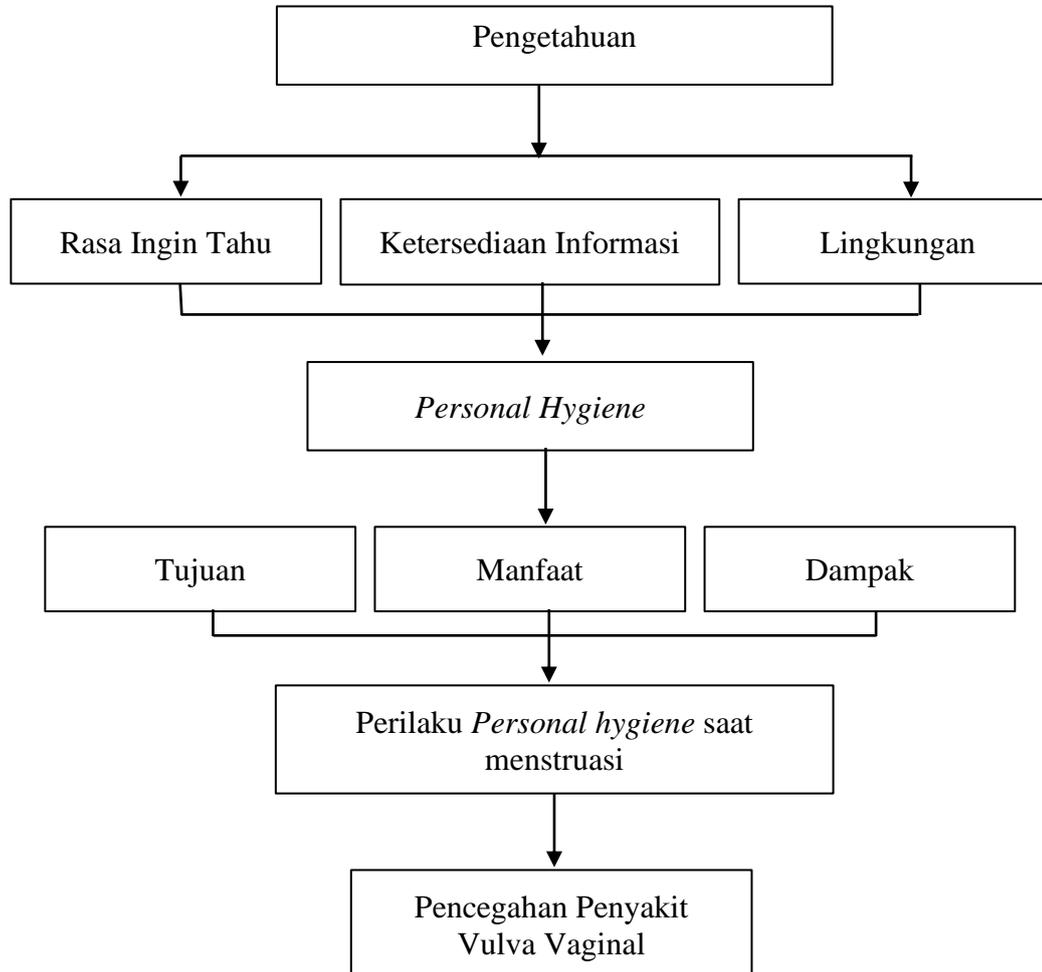
2.4.7 Hubungan Pengetahuan Remaja Putri dengan Perilaku Personal

Hygiene saat Menstruasi

Menjaga *personal hygiene* sangat penting bagi wanita dalam menjaga organ reproduksi dikarenakan apabila tidak menjaga organ reproduksi wanitanya maka dapat menjadikan sarang bakteri sehingga dapat menimbulkan penyakit seperti keputihan, radang panggul, hingga terjadi kanker rahim. Dalam melakukan *personal hygiene* yang buruk dapat mengakibatkan penyakit pada bagian area vulva yaitu *Vulvavaginal Candidiasis (VVC)*, *vulva hygiene* tentunya sebuah pengetahuan sangat penting untuk dijadikan sebagai acuan dalam memutuskan perilaku. Niat seseorang yang berhubungan dengan kesehatan, dukungan dari lingkungan, ketersediaan informasi, dan situasi yang memungkinkan untuk melakukan sebuah tindakan *vulva hygiene* individu itu sendiri (Susanti et al, 2020).

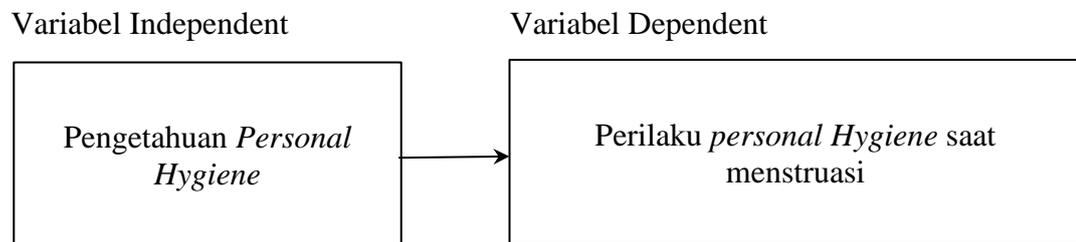
Tindakan *vulva hygiene* yang tidak benar akan menyebabkan flour albus, yang mengakibatkan tumbuhnya mikrooba dan larva. Kebersihan diri yang terkait pada organ reproduksi adalah *vulva hygiene*. Kurangnya pengetahuan dan sikap dalam menjaga daerah kewanitaan mengakibatkan terjadinya Flour albus (FA) disebabkan oleh bakteri kandidosis vaginalis (Arifianti, 2020).

2.5 Kerangka Teori



Gambar 2. 1 Kerangka Teori

2.6 Kerangka Konsep



Gambar 2. 2 Kerangka Konsep

2.7 Hipotesis Penelitian

Ho : Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan *personal hygiene* dengan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi.

Ha : Terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan *personal hygiene* dengan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi.