

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Lebih dari 26% dari populasi dunia merupakan perempuan usia reproduksi, dan sebagian besar dari mereka akan mengalami menstruasi setiap bulan (Coast et al., 2019). Menstruasi adalah salah satu proses fisiologis yang paling penting untuk kesehatan wanita. Hal ini melibatkan proses hormonal yang kompleks dan dapat dipengaruhi oleh faktor eksternal termasuk gaya hidup, stres, kekurangan energi, dan penggunaan obat-obatan (Baena-García et al., 2022). Menstruasi merupakan tanda dari kesiapan organ reproduksi serta sering dikaitkan dengan tingkat kesuburan wanita (Hall et al., 2021).

*World Health Organization* (WHO) mengemukakan bahwa masih banyak remaja perempuan yang tidak teredukasi dan belum memiliki kesiapan saat terjadinya menstruasi. Kurangnya pengetahuan yang umum ini menjadi hambatan dan dapat berdampak negatif pada kepercayaan diri serta pengembangan individu (WHO, 2023). Sebaliknya, peningkatan pengetahuan tentang menstruasi bahkan sebelum *menarche* dapat meningkatkan kebersihan menstruasi.

Pemahaman serta praktik *personal hygiene* yang baik selama menstruasi penting untuk remaja (Al Mutairi & Jahan, 2021). Rendahnya pengetahuan dan pemahaman tentang menstruasi dapat menyebabkan praktik higienis yang tidak aman sehingga meningkatkan risiko infeksi saluran reproduksi dan genito-urinaria, kanker serviks, dan kualitas hidup yang buruk secara keseluruhan (Belayneh & Mekuriaw, 2019). Untuk mengelola menstruasi secara higienis, perempuan dan remaja putri harus memiliki pengetahuan yang memadai tentang manajemen kebersihan menstruasi (Khanal et al., 2023).

Pengetahuan mengenai menstruasi dan menjaga kebersihan selama menstruasi sangat penting bagi kesejahteraan perempuan, termasuk remaja, tidak peduli budaya, usia atau status perkawinan mereka. Remaja membutuhkan informasi yang akurat dan lengkap mengenai struktur dan fungsi tubuh mereka, serta masalah kesehatan seksual dan reproduksi lainnya. Tindakan yang kurang

tepat berpotensi menimbulkan dampak negatif jangka panjang yang serius pada kesehatan reproduksi mereka (Nnennaya et al., 2021).

*Personal hygiene* mengacu pada serangkaian tindakan atau kebiasaan yang dilakukan individu untuk menjaga kebersihan tubuh dan kesehatan pribadi. Dalam hal menstruasi, *personal hygiene* termasuk tindakan seperti mencuci tangan, mandi, mencuci pembalut, dan menjaga kebersihan daerah kewanitaan (Goldenhart & Nagy, 2021).

Sebagian besar perempuan dan remaja putri di seluruh dunia menghadapi berbagai tantangan dalam mengelola menstruasi mereka. Masalah meliputi stigma menstruasi, pendidikan menstruasi yang kurang memadai, serta akses terbatas terhadap produk menstruasi, toilet, dan tempat pembuangan yang sesuai. *Corona Virus Disease 2019* (COVID-19) telah memperparah kesenjangan ini, termasuk di Amerika Serikat, di mana 20% remaja putri hidup dalam kemiskinan. Bahkan, perempuan berpenghasilan rendah tidak mampu membeli produk menstruasi secara teratur. Beberapa dari mereka bahkan menggunakan bahan yang tidak efektif seperti kain atau kertas tisu, menyebabkan masalah berupa darah menstruasi yang bocor sehingga mengganggu aktivitas (Sommer & Mason, 2021).

Lebih dari setengah siswi di sekolah atau perguruan tinggi tidak pernah mendapatkan pendidikan tentang kebersihan menstruasi. Ini disebabkan oleh minimnya perhatian terhadap topik ini di lembaga-lembaga pendidikan. Mata pelajaran atau pembahasan mengenai kebersihan menstruasi seringkali tidak ada, dan guru-guru sering mengabaikan pentingnya topik ini. Studi di Quetta, dan Pakistan, menunjukkan bahwa hampir 80% responden tidak pernah mendapatkan edukasi sebelumnya tentang kebersihan menstruasi. Hal serupa terjadi di India, di mana sekitar 51,7% peserta penelitian tidak memiliki informasi sebelumnya tentang menstruasi saat mengalaminya. Di Pakistan, angkanya bahkan lebih tinggi, mencapai 82,5% (Shah et al., 2023).

Masalah ini juga terjadi di negara-negara berpendapatan rendah dan menengah, di mana menstruasi masih dianggap tabu sosial dan dipengaruhi oleh budaya yang membuat perempuan enggan membicarakannya secara terbuka. Oleh

karena itu, meningkatkan informasi dan kesadaran tentang kebersihan menstruasi menjadi sangat penting dalam konteks ini (Shah et al., 2023)

Menurut data Riskesdas (2018), anak perempuan yang berusia antara 10-14 tahun di Indonesia menghadapi masalah dalam menjaga kesehatan reproduksinya. Statistik menunjukkan bahwa sekitar 43,3 juta remaja putri dalam rentang usia tersebut memiliki tingkat kebersihan yang sangat rendah. Hasil penelitian juga mengungkapkan bahwa sekitar 5,2 juta remaja putri di 17 provinsi di Indonesia mengalami penyakit yang sering terjadi akibat kurangnya kepatuhan dalam menjaga kebersihan setelah menstruasi (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Berdasarkan temuan penelitian, diketahui bahwa sebelum menerima pendidikan kesehatan reproduksi remaja, sebagian besar siswa kelas X OTKP di SMKN 1 Binjai pada tahun 2018 memiliki sikap negatif, yaitu sebanyak 67 orang (80,7%). Namun, setelah mendapatkan pendidikan kesehatan, mayoritas siswa mengalami perubahan sikap menjadi positif, dengan jumlah sebanyak 64 orang (77,1%) (Gultom, 2022).

Penelitian yang dilakukan oleh (Azmi Fauziah et al., 2021) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan dan perilaku tentang *personal hygiene* saat menstruasi pada remaja putri. Namun, ada penelitian yang mengatakan sebaliknya, seperti yang dilakukan oleh Daulay et al. (2022), yang tidak menemukan hubungan signifikan antara pengetahuan menstruasi dengan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi pada remaja putri.

Pengetahuan yang memadai tentang menstruasi dan praktik *personal hygiene* yang benar adalah aspek penting dari kesehatan dan berkembang remaja putri. Ketidapahaman atau kurangnya pemahaman dalam hal ini dapat berdampak negatif pada kesejahteraan mereka di masa depan. Bersumber dari data yang telah diuraikan serta survey awal yang telah dilakukan, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Hubungan Pengetahuan Menstruasi dengan Perilaku *Personal hygiene* saat Menstruasi di SMAS YPI Deli Tua Medan ”.

### **1.1.1 Rumusan Masalah**

Berdasarkan masalah dan latar belakang tersebut dapat dirumuskan permasalahan penelitian yaitu “Apakah ada hubungan antara pengetahuan menstruasi dengan perilaku *personal hygiene* pada remaja putri di SMAS YPI Deli Tua Medan?”

## **1.2 Tujuan Penelitian**

### **1.2.1 Tujuan Umum**

Untuk mengetahui ada tidaknya hubungan pengetahuan menstruasi dengan perilaku *personal hygiene* pada remaja putri di SMAS YPI Deli Tua Medan

### **1.2.2 Tujuan Khusus**

1. Mengetahui tingkat pengetahuan remaja putri di SMAS YPI Deli Tua Medan tentang menstruasi
2. Mengetahui perilaku *personal hygiene* remaja putri di SMAS YPI Deli Tua Medan
3. Mengetahui hubungan pengetahuan menstruasi dengan perilaku *personal hygiene* pada remaja putri di SMAS YPI Deli Tua Medan.

## **1.3 Manfaat Penelitian**

### **1.3.1. Bagi Peneliti**

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

### **1.3.2. Bagi Bidang Akademik**

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

### **1.3.3. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Hasil penelitian ini diharapkan bisa menjadi bahan referensi dan bahan ajar bagi peneliti dan dapat digunakan sebagai data pembanding untuk penelitian

selanjutnya mengenai hubungan pengetahuan menstruasi dengan perilaku *personal hygiene* pada remaja putri.

#### **1.3.4 Bagi SMAS YPI DELI TUA MEDAN**

Sebagai bahan informasi tentang hubungan pengetahuan menstruasi dengan perilaku *personal hygiene* pada remaja putri sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan dan tingkat kesehatan remaja di SMAS YPI Deli Tua Medan.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Pengetahuan Menstruasi**

##### **2.1.1 Pengetahuan**

###### **2.1.1.1 Definisi**

Pengetahuan berasal dari pemahaman yang timbul setelah seseorang mengamati dengan seksama suatu objek tertentu. Proses pengamatan ini biasanya melibatkan penggunaan indera manusia, seperti penglihatan, pendengaran, penciuman, perasaan, dan peraba. Namun, sebagian besar informasi dikumpulkan melalui penglihatan dan pendengaran (Notoatmodjo, 2018).

###### **2.1.1.2 Tingkat Pengetahuan**

Pengetahuan seseorang terhadap objek mempunyai intensitas yang berbeda-beda, terbagi dalam 6 tingkatan dari yang terendah hingga tertinggi yaitu:

1. Pengetahuan (*Knowledge*)

Tahu diartikan hanya sebagai *recall* (mengingat). Seseorang diharuskan untuk mengetahui berbagai hal yang ada tanpa harus bisa menggunakannya. Tingkatan ini berfokus pada kemampuan untuk mengingat kembali materi yang sudah dipelajari. Level ini termasuk level terendah tetapi merupakan syarat untuk level berikutnya. Pada tahap ini, pembelajar menjawab pertanyaan berdasarkan hafalan saja.

2. Pemahaman (*Comprehension*)

Memahami suatu objek bukan hanya sekedar mengetahui, bukan juga hanya sekedar dapat menyebutkan, melainkan harus mampu menginterpretasikan secara benar tentang objek yang diketahui tersebut. Seseorang yang telah memahami objek dan materi harus dapat menjelaskan, merangkum suatu materi, memberikan contoh, serta membuat kesimpulan.

3. Penerapan (*Application*)

Aplikasi adalah seseorang yang sudah memahami suatu objek dapat menggunakan dan menerapkan berbagai prinsip yang sudah diketahui pada

situasi atau kondisi lain. Aplikasi diartikan sebagai kemampuan menerapkan informasi pada situasi nyata, seperti menugaskan, mengurutkan, menentukan, menerapkan, dan menyesuaikan.

4. Analisis (*Analysis*)

Analisis merupakan kemampuan seseorang untuk menguraikan serta memisahkan, lalu kemudian mencari hubungan diantara komponen-komponen yang terdapat dalam suatu objek. Kemampuan ini dapat berupa:

- a) Analisis elemen/unsur
- b) Analisis hubungan
- c) Analisis pengorganisasian prinsip/prinsip-prinsip organisasi (identifikasi organisasi)

5. Sintesis (*Synthesis*)

Sintesis merupakan suatu kemampuan untuk membuat formulasi baru dari formulasi-formulasi yang ada. Sintesis memperlihatkan kemampuan seorang dalam merangkum atau meletakkan dalam sebuah hubungan yang logis dari berbagai komponen pengetahuan yang dimiliki.

6. Penilaian (*Evaluation*)

Evaluasi ialah kemampuan seseorang untuk melakukan penilaian terhadap suatu objek tertentu berdasarkan suatu kriteria atau norma-norma yang berlaku dalam masyarakat.

### 2.1.1.3 Proses Perilaku Tahu

Proses adopsi perilaku yang berasal dari pengetahuan, yaitu sebelum seseorang mengadopsi suatu perilaku baru dalam diri orang tersebut terjadi beberapa proses, antara lain (Notoadmodjo, 2018):

1. *Awareness* atau kesadaran, yaitu pada tahap ini individu telah menyadari adanya stimulus atau rangsangan yang datang kepadanya.
2. *Interest* atau merasa tertarik, yaitu individu mulai tertarik dengan stimulus tersebut.
3. *Evaluation* atau menimbang-nimbang dimana individu akan mempertimbangkan baik atau tidaknya stimulus tersebut bagi dirinya. Hal inilah yang menyebabkan sikap individu menjadi lebih baik.

4. *Trial* atau percobaan dimana individu mulai mencoba perilaku baru.
5. *Adaption* yaitu dimana individu sudah memiliki perilaku baru sesuai dengan pengetahuan, sikap dan kesadaran terhadap stimulus.

#### **2.1.1.4 Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan**

Tingkat pengetahuan seseorang dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu faktor internal (usia, pendidikan, pekerjaan, dan pengalaman) dan faktor eksternal (lingkungan, sosial ekonomi, dan informasi).

##### **a. Pendidikan**

Pendidikan adalah suatu proses mengubah sikap dan perilaku seseorang atau suatu kelompok, suatu usaha untuk mendewasakan seseorang melalui upaya pendidikan dan pelatihan. Semakin tinggi pendidikan seseorang maka semakin cepat pula kemampuannya menerima dan memahami informasi, sehingga pengetahuannya juga semakin tinggi.

##### **b. Informasi/media massa**

Informasi adalah teknik mengumpulkan, menyiapkan, menyimpan, menerbitkan, menganalisis, dan menyebarkan informasi untuk tujuan tertentu. Informasi mempengaruhi pengetahuan seseorang. Jika secara teratur menerima informasi tentang suatu pelajaran, maka akan menambah pengetahuan dan wawasannya.

##### **c. Lingkungan**

Lingkungan mempengaruhi proses masuknya pengetahuan ke dalam individu dengan efek timbal balik atau non-timbal balik yang akan ditanggapi oleh individu sebagai pengetahuan. Dalam lingkungan yang baik pengetahuan yang diperoleh akan baik, tetapi jika lingkungan tidak baik maka pengetahuan yang diperoleh juga tidak baik.

##### **d. Pengalaman**

Pengalaman dapat dikumpulkan dari pengalaman orang lain dan pengalaman sendiri sehingga pengalaman yang diperoleh dapat meningkatkan pengetahuan seseorang. Pengalaman seseorang terhadap suatu masalah akan memberitahu mereka bagaimana menyelesaikan

masalah dari pengalaman sebelumnya sehingga pengalaman yang diperoleh dapat dijadikan pengetahuan jika menghadapi masalah yang sama.

e. Usia

Seiring bertambahnya usia, kemampuan memahami atau menangkap dan keadaan pikiran mereka juga akan berkembang, sehingga pengetahuan yang diperoleh juga akan meningkat (Wulansari, 2022).

### **2.1.1.5 Kriteria Tingkat Pengetahuan**

Pengetahuan seseorang berdasarkan Wulansari (2022) 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 fenomena fisiologis yang secara khusus terjadi pada wanita. Pada wanita yang sehat, menstruasi diatur oleh fluktuasi siklus hormon wanita seperti estrogen dan progesteron, yang terjadi secara teratur selama siklus sekitar satu bulan (Mitsuhashi et al., 2022).

Menstruasi adalah pelepasan lapisan fungsional lapisan endometrium rahim setiap bulan yang terjadi ketika ovulasi tidak diikuti oleh pembuahan. Menstruasi terjadi kira-kira setiap 28 hari, mulai dari setiap 21 hingga 45 hari, dengan interval siklus rata-rata 32,2 hari pada tahun pertama ginekologi. Sebagian besar periode menstruasi berlangsung antara tiga hingga tujuh hari, dengan menstruasi yang berlangsung lebih dari sepuluh hari dianggap tidak normal (Lacroix et al., 2023).

### **2.1.2.2 Faktor – Faktor yang mempengaruhi Siklus Menstruasi**

1. Stres

Berdasarkan teori, stres dapat mengakibatkan gangguan pada siklus menstruasi. Dalam pengaruhnya, stres melibatkan sistem

neuroendokrinologi. Saat stres, aksis *Hypothalamus-Pituitary-Adrenal* (HPA) diaktifkan. Aktivasi aksis HPA dapat menghasilkan sekresi *corticotrophin -releasing hormone* (CRH). Peningkatan CRH dapat menyebabkan peningkatan kadar kortisol pada plasma sehingga dapat menurunkan kadar hormon LH pada fase folikuler dan dapat menunda atau menghambat peningkatan lonjakan estradiol dan gonadotropin. (Nainggolan & Sukatendel, 2021).

## 2. Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik yang berlebihan atau terlalu intens dapat menyebabkan ketidakteraturan menstruasi pada perempuan. Penelitian menunjukkan bahwa tingkat dan intensitas aktivitas fisik dapat mengganggu produksi hormon reproduksi, seperti estrogen, yang berperan dalam pelepasan sel telur dan regulasi siklus menstruasi. Akibatnya, perempuan dapat mengalami penundaan menstruasi, perdarahan yang tidak teratur, atau bahkan hilangnya menstruasi. Di sisi lain, kurangnya aktivitas fisik juga dapat menyebabkan ketidakteraturan menstruasi (Lima-Trostdorf et al., 2021).

## 3. Indeks Massa Tubuh (IMT)

Banyaknya lemak dalam tubuh pada perempuan obesitas dapat menyebabkan perpanjangan siklus menstruasi (Pradini & Asnindari, 2020). Untuk menentukan presentase kadar lemak dalam tubuh manusia dapat dihitung dengan menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT). IMT merupakan salah satu metode yang digunakan untuk memantau status gizi orang dewasa, terutama yang berhubungan dengan kekurangan dan kelebihan berat badan (Siagian & Irwandi, 2023).

## 4. Makanan

Makanan tidak berdampak langsung pada rahim karena setelah dikonsumsi, mereka melewati lambung dan usus yang tidak terhubung ke rahim. Namun, makanan tertentu dapat memengaruhi gejala sebelum dan selama menstruasi. Misalnya, makanan tinggi lemak jenuh, gula, dan garam dapat meningkatkan peradangan dalam tubuh, yang pada gilirannya dapat

memperburuk gejala pramenstruasi seperti nyeri, kembung, dan perubahan mood. Di sisi lain, pola makan yang seimbang dengan asupan nutrisi yang adekuat, termasuk serat, protein, lemak sehat, dan vitamin dan mineral, dapat membantu menjaga keseimbangan hormon dan kesehatan tubuh secara keseluruhan. Memilih makanan yang dapat meminimalkan gejala menstruasi, seperti mengonsumsi makanan tinggi serat, sayuran hijau, ikan berlemak, dan biji-bijian utuh, serta menghindari makanan olahan dan bergula berlebihan, dianjurkan untuk mendukung siklus menstruasi yang teratur dan kesehatan reproduksi secara keseluruhan (Onieva-Zafra et al., 2020).

### **2.1.2.3 Gangguan pada Siklus Menstruasi**

Siklus menstruasi dapat mengalami gangguan seperti amenore, yang terbagi menjadi amenore primer (berhenti menstruasi sebelum usia 16 tahun) dan amenore sekunder (berhenti menstruasi selama minimal 3 bulan setelah menstruasi teratur). Oligomenorea, yaitu ketika siklus menstruasi terhenti selama lebih dari 35 hari, sering terjadi pada sindrom ovarium polikistik atau ketidakmatangan aksis hipotalamus-hipofisis-ovarium-endometrium pada orang muda. Polimenorea, yang ditandai dengan siklus kurang dari 21 hari, bisa disebabkan oleh kelainan endokrin yang memengaruhi ovulasi dan fase luteal (Mau et al., 2020).

### **2.1.2.4 Gangguan yang Menyertai Menstruasi**

#### **1. Keputihan**

*Leukorea* atau keputihan adalah kondisi klinis yang umum terjadi dengan etiologi yang bervariasi. Flora vagina adalah ekosistem dinamis yang dapat dengan mudah diubah. Vagina, ektoserviks, dan endoserviks semuanya rentan terhadap berbagai patogen, tergantung pada epitelnya dan faktor lain dalam lingkungan mikro. Epitel skuamosa vagina dan ektoserviks rentan terhadap spesies *Candida* dan *Trichomonas vaginalis*, sedangkan epitel kolumnar endoserviks rentan terhadap *Neisseria gonorrhoeae* dan *Chlamydia trachomatis*. Virus herpes simpleks dapat menginfeksi kedua jenis epitel tersebut. Keputihan sebelumnya dikelola di bawah payung

"vaginitis non-spesifik". Saat ini, pengetahuan tentang patogen individu membuat pengobatan menjadi lebih spesifik (Lakshmi & Amrin, 2020).

## 2. Iritasi

Iritasi vagina biasanya diakibatkan oleh infeksi, tetapi bisa juga disebabkan oleh kekeringan vagina akibat rendahnya kadar estrogen. Penyebab lain yang mungkin termasuk mengenakan pakaian dalam yang ketat dan penggunaan produk tertentu (CDC, 2019).

## 3. Infeksi

### a. Infeksi Jamur

*Vulvovaginitis* kandida disebabkan oleh perubahan inflamasi pada epitel vagina dan vulva akibat infeksi spesies *Candida*, yang paling sering adalah *Candida albicans*. *Candida* adalah bagian dari flora normal pada banyak wanita dan sering kali tidak menunjukkan gejala. Oleh karena itu, *vulvovaginitis* kandida memerlukan adanya kandida dalam vagina/vulva serta gejala iritasi, gatal, disuria, atau peradangan (Jeanmonod & Jeanmonod, 2019).

### b. Infeksi Bakteri

Infeksi pada vagina, seperti *bacterial vaginosis* (BV), sering terjadi pada wanita usia reproduksi dan dapat menyebabkan gejala atau mungkin tidak. Sekitar setengah dari wanita yang terkena BV mengalami gejala seperti bau tidak sedap pada vagina, keputihan, gatal-gatal, dan peningkatan pH di area vagina. Penting untuk dicatat bahwa BV juga dapat meningkatkan risiko tertular berbagai infeksi menular seksual (IMS), HIV, *gonorrhoea*, *Chlamydia trachomatis* (CT), *Trichomonas vaginalis* (TV), dan virus herpes simpleks-2 (HSV-2) (Coudray & Madhivanan, 2020).

### 2.1.2.5 Pre-Menstrual Syndrome

Sindrom pramenstruasi (PMS) adalah gangguan yang umum terjadi pada wanita usia reproduksi dan ditandai dengan setidaknya satu gejala fisik, emosional, atau perilaku, yang muncul pada fase luteal dari siklus menstruasi dan sembuh tak lama setelah menstruasi. Spektrum gejalanya sangat luas dan yang paling umum

adalah nyeri payudara, kembung, sakit kepala, perubahan suasana hati, depresi, cemas, marah, dan mudah tersinggung. Gejala-gejala tersebut harus mengganggu kehidupan pribadi dan pekerjaan sehari-hari selama dua siklus menstruasi (Tiranini & Nappi, 2022).

## **2.2 Perilaku *Personal hygiene* Menstruasi**

### **2.2.1 Definisi Perilaku**

Perilaku adalah sekumpulan tindakan atau perbuatan seseorang dalam merespon sesuatu dan kemudian menjadikannya sebagai kebiasaan karena adanya nilai-nilai yang diyakini. Perilaku seseorang pada hakikatnya adalah tindakan atau aktivitas manusia, baik yang dapat diamati maupun yang tidak dapat diamati melalui interaksi manusia dengan lingkungannya yang diwujudkan dalam bentuk pengetahuan, sikap, dan tindakan. dengan lingkungannya yang diwujudkan dalam bentuk pengetahuan, sikap, dan tindakan. Perilaku juga dapat diartikan sebagai respons dan reaksi terhadap stimulus atau rangsangan dari luar maupun dari dalam dirinya (AMA, 2022).

### **2.2.2 Definisi *Personal hygiene* Menstruasi**

*Personal hygiene* dapat didefinisikan sebagai praktik menjaga kebersihan serta menjaga kesehatan tubuh. *Personal hygiene* adalah tindakan merawat diri sendiri, juga merujuk pada menjaga kebersihan tubuh dan pakaian untuk meningkatkan kesehatan secara keseluruhan. Merawat bagian tubuh seperti rambut, mata, hidung, mulut, gigi, kulit, ketiak, dan lainnya disebut sebagai *hygiene*. Mendorong perubahan dalam *hygiene* memerlukan keterampilan dan perhatian yang baik (Nurudeen & Toyin, 2020).

*Personal hygiene* berasal dari bahasa Yunani, dimana *personal* mengacu pada individu atau seseorang dan *hygiene* mengacu pada bersih atau sehat. *Personal hygiene* adalah suatu praktik kesehatan fisik dan mental yang bertujuan untuk menghindari penyakit pada diri sendiri ataupun orang lain. *Personal hygiene* dapat berupa perawatan kebersihan kulit kepala serta rambut, mata, hidung, telinga, kuku kaki serta tangan, kulit, hingga area genital (Zhahirah, 2022).

*Personal hygiene* saat menstruasi sangatlah penting. *Personal hygiene* menstruasi merupakan perilaku yang berhubungan dengan tindakan untuk

memelihara kesehatan dan upaya menjaga kebersihan pada areaewanitaan selama menstruasi. Perilaku tersebut antara lain: memelihara kebersihan organewanitaan, seperti membasuhnya dengan air bersih, gunakan pakaian dalam yang menyerap keringat, mengganti pakaian dalam, sering mengganti pembalut, dan mandi dua kali sehari (Zhahirah, 2022).

### 2.2.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Personal hygiene*

Faktor-faktor yang berperan dalam pengaruh perilaku *personal hygiene* menstruasi meliputi:

#### 1. Praktik Sosial

Manusia adalah makhluk sosial yang terpengaruh oleh kelompok sosialnya, sehingga praktik hygiene dipengaruhi oleh kebiasaan keluarga pada masa kanak-kanak, kelompok pergaulan pada masa remaja, dan ekspektasi teman dan rekan kerja pada masa dewasa serta perubahan kondisi fisik pada lansia.

#### 2. Citra Tubuh

Cara seseorang memandang bentuk tubuhnya berpengaruh pada praktik hygiene. Kesadaran akan pentingnya hygiene dan kemampuan dalam melaksanakannya perlu diperhatikan.

#### 3. Kebiasaan Pribadi

Setiap individu memiliki kebiasaan pribadi dalam menjaga kebersihan diri, seperti rutinitas mandi, perawatan rambut, dan pemilihan produk perawatan yang sesuai dengan preferensi dan kebutuhan.

#### 4. Motivasi Pengetahuan tentang Hygiene Menstruasi

Pengetahuan tentang hygiene menstruasi penting, namun motivasi untuk menerapkannya juga krusial. Kurangnya pengetahuan atau motivasi dapat menyebabkan praktek hygiene yang tidak benar dan berpotensi menimbulkan berbagai penyakit reproduksi.

#### 5. Status Sosial Ekonomi

Status ekonomi seseorang memengaruhi akses terhadap perlengkapan kebersihan yang layak. Status sosial ekonomi yang rendah dapat menghambat praktek *personal hygiene* yang baik.

## 6. Budaya

Nilai-nilai budaya dan keyakinan juga berperan dalam praktik hygiene seseorang karena setiap budaya memiliki pandangan berbeda terhadap kebersihan dan kesehatan (Shallo et al., 2020).

### 2.2.4 Manajemen *Personal hygiene* Menstruasi

Praktik kebersihan berikut dapat membantu Anda tetap sehat dan nyaman selama menstruasi:

1. Perawatan kulit dan wajah. Wajah menjadi bagian yang paling sensitif bagi seorang remaja, terutama remaja perempuan. Pada saat menstruasi kelenjar sebaceous akan meningkat sehingga produksi keringat meningkat, oleh karena itu mencuci muka dua sampai tiga kali sehari dapat membantu mencegah timbulnya jerawat.
2. Kebersihan rambut. Mencuci rambut saat menstruasi tetap harus dilakukan, larangan mencuci rambut bagi wanita yang sedang menstruasi adalah mitos yang masih dipercaya oleh sebagian masyarakat Indonesia. Justru pada saat menstruasi seorang wanita harus menjaga kebersihan kulit kepala karena adanya perubahan hormon.
3. Saat menstruasi, dianjurkan untuk mandi menggunakan shower atau gayung dan tidak dianjurkan untuk mandi menggunakan bak mandi agar kotoran langsung terbuang bersama air. Mandi dengan air hangat lebih baik terutama jika seorang wanita mengalami nyeri haid. Air hangat dapat membantu melenturkan otot-otot dan merilekskan tubuh, sehingga setelah mandi seorang wanita akan merasa lebih segar dan siap untuk kembali beraktivitas.
4. Kenakan pakaian yang ringan dan menyerap keringat (seperti pakaian dalam berbahan katun). Kain yang ketat dapat memerangkap kelembapan dan panas sehingga memungkinkan kuman berkembang biak.
5. Penting untuk menjaga kebersihan area genital dengan merawat bagian vulva setiap hari. Saat pergi ke kamar mandi, pastikan untuk membersihkan dari depan tubuh ke arah belakang, bukan sebaliknya. Disarankan untuk menggunakan hanya air untuk membersihkan vulva, karena vagina secara alami memiliki kemampuan membersihkan diri. Hindari mengubah

keseimbangan pH alami vagina dengan mencuci atau menggunakan bahan kimia, karena hal ini dapat berisiko dan memicu masalah seperti infeksi jamur atau vaginosis bakterialis.

6. Gunakan tisu toilet, tampon, atau pembalut tanpa pewangi. Produk kebersihan beraroma dapat mengiritasi kulit dan memengaruhi keseimbangan pH alami.
7. Mengonsumsi cukup cairan. Hal ini dapat membantu membersihkan saluran kemih dan membantu mencegah infeksi seperti kandidiasis vagina .
8. Lacak dan pantau menstruasi. Siklus menstruasi adalah penanda berharga bagi kesehatan secara keseluruhan. Haid yang tidak teratur bisa menjadi tanda kondisi seperti diabetes, disfungsi tiroid, dan penyakit celiac (CDC, 2022).

a) Tips Mencuci Celana Dalam

Saat menstruasi, seringkali celana dalam kita menjadi lebih kotor dari biasanya dikarenakan ada bercak darah yang menempel dan terkadang noda darah tersebut sulit untuk dihilangkan. Untuk mengatasinya, celana dalam dicuci dengan menggunakan air hangat agar bercak darah lebih cepat hilang. Selanjutnya ditambahkan sabun mandi atau sabun lembut, hindari penggunaan deterjen karena akan mengubah sifat pakaian dalam dan mempengaruhi area kewanitaan. Jika noda sulit dihilangkan, celana dalam direndam selama setengah jam sebelum dicuci dengan tangan.

b) Pemanfaatan Pembalut Wanita

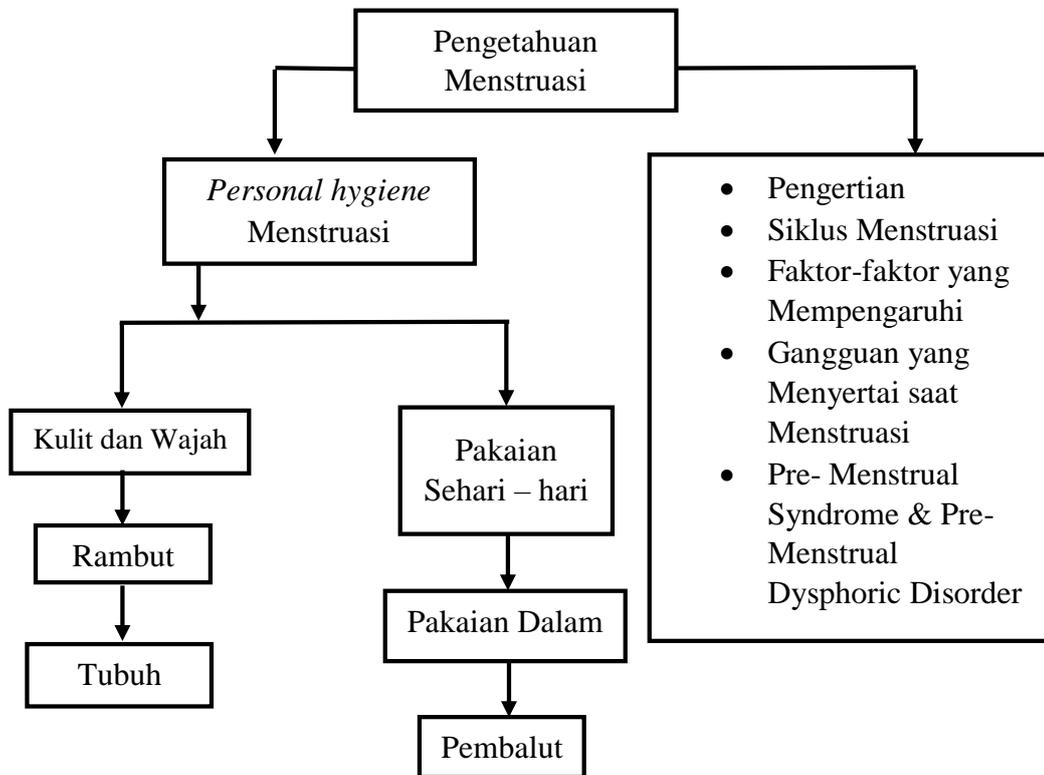
Pembalut sebaiknya diganti setiap 4-5 jam atau lebih sering jika darah keluar banyak. Anak perempuan usia sekolah sebaiknya mengganti pembalut saat mandi pagi, di sekolah, setelah pulang sekolah, saat mandi sore, dan sebelum tidur. Ini penting untuk mencegah infeksi dan iritasi kulit. Cuci tangan sebelum dan setelah mengganti pembalut.

Untuk mengelola menstruasi dengan bersih dan sehat, gunakan pembalut saat mengalami menstruasi. Pastikan untuk memilih pembalut yang sesuai seperti pembalut sekali pakai yang harus dibuang setelah

digunakan, atau pembalut pakai ulang yang terbuat dari kain dan bisa dicuci. Hindari menggunakan bahan yang berisiko menyebabkan infeksi, seperti koran, dedaunan, tisu, atau kain yang kotor.

Pembalut sekali pakai harus dibungkus dengan kertas atau plastik sebelum dibuang ke tempat sampah. Jangan membuangnya di lubang jamban atau kloset karena bisa menyumbat saluran tersebut (UNICEF, 2019).

### 2.3 Kerangka Teori

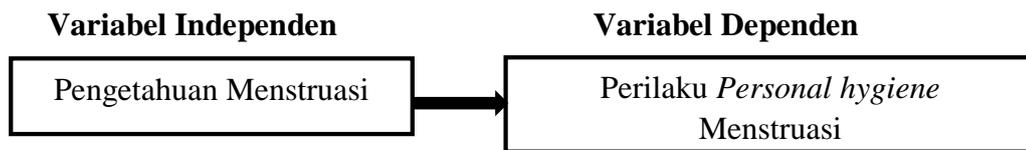


**Gambar 2.1 Kerangka Teori Penelitian**

## 2.4 Penelitian

Terdapat hubungan antara pengetahuan menstruasi dengan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi pada remaja putri di SMAS YPI Deli Tua Medan.

## 2.5 Kerangka Konsep



**Gambar 2.2 Kerangka Konsep Penelitian**