

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Pengetahuan

2.1.1 Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan adalah hasil dari tahu dan terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indera manusia yaitu penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Pengetahuan merupakan dominan yang sangat penting terbentuknya Tindakan seseorang (Notoatmodjo, 2014).

2.1.2 Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan

Pengetahuan seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya adalah:

1. Faktor Internal

1) Umur

Semakin cukup umur tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berpikir dan bekerja dari segi kepercayaan masyarakat yang lebih dewasa akan lebih percaya dari pada orang yang belum cukup tinggi kedewasaannya. Hal ini sebagai akibat dari pengalaman jiwa.

2) Pengalaman

Pengalaman merupakan cara untuk memperoleh suatu kebenaran pengetahuan. Oleh sebab itu pengalaman pribadi dapat dijadikan

sebagai upaya untuk memperoleh pengalaman. Hal ini dilakukan dengan cara mengulang Kembali pengetahuan yang diperoleh dalam memecahkan masalah yang dihadapi masa lalu (Notoatmodjo, 2010) dalam (Rahmadayanti & Rahyani, 2013).

3) Pendidikan

Seseorang yang memiliki tingkat pendidikan yang tinggi akan banyak pula pengetahuan yang di milikinya. Dan apabila seorang yang memiliki Pendidikan rendah akan menghambat perkembangan sikap seorang terhadap nilai-nilai yang baru di perkenalkan.

4) Pekerjaan

Merupakan kebutuhan yang harus dilakukan untuk menunjang kehidupannya dan kehidupan keluarganya.

5) Jenis Kelamin

Jenis kelamin ini merupakan sifat yang ada pada diri perempuan dan laki-laki sebagai identitas hidupnya.

2. Faktor eksternal

1) Informasi

Menurut (Nugroho, 2020) informasi merupakan fungsi penting untuk membantu mengurangi rasa cemas.

2) Lingkungan

Menurut (Notoatmodjo, 2010) dalam (Pratamawati & Widiarti, 2015) hasil dari beberapa pengalaman dan hasil observasi yang terjadi di lapangan bahwa perilaku seseorang termasuk terjadinya

perilaku kesehatan, diawali dengan pengalaman-pengalaman seseorang serta adanya faktor eksternal.

3) Social budaya

Menurut (Umanailo, 2017) budaya berarti keseluruhan gagasan dan karya manusia yang harus dibiasakan dengan belajar serta keseluruhan dari hasil budi pekerti.

2.1.3 Tingkatan Pengetahuan

Menurut (Notoadmojo, 2014) dalam (Di & Negeri, 2016) pengetahuan yang dicakup dalam dominan kognitif mempunyai 6 tingkatan yaitu:

1. Tahu (know)

Tahu artinya mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya, termasuk ke dalam pengetahuan tingkat ini adalah mengingat Kembali terhadap suatu spesifikasi seluruh badan yang dipelajari atau rangsangan yang diterima.

2. Memahami (comprehension)

Memahami adalah sebagai kemampuan menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui dan dapat menginterpretasi materi tersebut secara benar.

3. Aplikasi (application)

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi sebenarnya.

4. Analisis (analysis)

Analisis adalah kemampuan untuk menjabarkan materi atau objek ke dalam komponen-komponen, namun masih dalam struktur dan ada

kaitanya dengan yang lain. Seperti menggambarkan bagan, membedakan, memisahkan, dan mengelompokkan.

5. Sintesis (synthesis)

Sintesis merupakan kemampuan untuk meletakkan atau menggabungkan bagian-bagian di dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru. Misalnya Menyusun, dapat merencanakan, dapat meringkas, dapat menyesuaikan terhadap suatu teori atau rumusan yang ada.

6. Evaluasi (evaluation)

Berkaitan dengan kemampuan melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek.

2.2 Konsep Sikap

2.2.1 Pengertian Sikap

Sikap adalah pernyataan terhadap suatu objek, orang, atau peristiwa. Hal ini mencerminkan perasaan seseorang terhadap sesuatu. Sikap mungkin dihasilkan dari perilaku. Menurut (Sunaryo, 2004) dalam (Titisari & Utami, 2017) adalah kecenderungan bertindak individu, berupa respon tertutup terhadap stimulus ataupun objek tertentu. Jadi, sikap merupakan reaksi atau respon yang masih tertutup dari seseorang terhadap suatu stimulus dan objek.

(Winly, Wenes, Malonda SH Nancy, Bolang, Alexasander SI, Kopatow, 2012) mengatakan bahwa sikap itu memiliki tiga komponen pokok yaitu:

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

Ketiga komponen ini secara Bersama membentuk sikap yang utuh dalam penentuan sikap, pengetahuan, berfikir, keyakinan dan emosi memegang peranan penting.

2.2.2 Tindakan Sikap

Menurut (Menurut Bloom, 1956) dalam (Hakim et al., 2018) tingkatan sikap terbagi menjadi 5 yaitu

1. Menerima (Receiving)

Menerima diartikan bahwa orang (subjek) mau dan memperhatikan stimulus yang diberikan. Contohnya seperti penjelasan yang diberikan oleh guru. Kesiapan untuk menyadari adanya suatu fenomena di lingkungannya yang dalam pengajaran bentuknya berupa mendapatkan perhatian, mempertahankannya, dan mengarahkannya. Misalnya juga kemampuan mengakui adanya perbedaan-perbedaan.

2. Partisipasi (Responding)

Tingkatan yang mencakup kerelaan dan kesiapan untuk memperhatikan secara aktif dan berpartisipasi dalam suatu kegiatan. Hal ini dapat dinyatakan dalam memberikan suatu reaksi terhadap rangsangan yang disajikan, meliputi kesiapan, dan kepuasan dalam memberikan tanggapan. Misalnya, dengan mematuhi aturan dan berpartisipasi atau dalam suatu kegiatan.

3. Penilaian atau Penentuan Sikap (Valuating)

Kemampuan untuk memberikan penilaian terhadap sesuatu dan membawa diri sesuai dengan penilaian itu. Mulai dibentuk suatu sikap,

menerima, menolak atau mengabaikan. Misalnya menerima pendapat orang lain.

4. Organisasi (Organization)

Kemampuan untuk membentuk suatu sistem nilai sebagai pedoman dan pegangan dalam kehidupan. Misalnya menempatkan nilai pada suatu skala nilai dan dijadikan pedoman dalam bertindak secara bertanggung jawab.

5. Karakteristik (Characterization)

Kemampuan untuk menghayati nilai kehidupan, sehingga menjadi milik pribadi (internalisasi) menjadi pegangan nyata dan jalar dalam mengatur kehidupannya sendiri. Memiliki sistem nilai yang mengendalikan tingkah lakunya sehingga menjadi karakteristik gaya hidupnya. Kemampuan ini dinyatakan dalam pengaturan hidup di berbagai bidang seperti mencurahkan waktu secukupnya pada tugas belajar atau bekerja. Misalnya juga kemampuan mempeertimbangkan dan menunjukkan tindakan yang berdisiplin.

2.2.3 Faktor Yang Mempengaruhi Sikap

Menurut (Nur Fitri Jayanti, 2012) faktor-faktor yang mempengaruhi sikap terhadap suatu objek antara lain:

1. Pengalaman pribadi

Pengalaman pribadi yang terjadi secara tiba-tiba atau mengejutkan yang meninggalkan kesan paling mendalam pada jiwa seseorang. Kejadian-kejadian dan peristiwa-peristiwa yang terjadi berulang-ulang dan terus-

menerus, lamakelamaan secara bertahap diserap ke dalam individu dan mempengaruhi terbentuknya sikap.

2. Pengaruh orang lain yang dianggap penting

Dalam pembentukan sikap pengaruh orang lain sangat berperan, misalnya dalam kehidupan masyarakat yang hidup di pedesaan, mereka akan mengikuti apa yang diberikan oleh tokoh masyarakat.

3. Kebudayaan

Kebudayaan merupakan pengaruh yang besar terhadap pembentukan sikap. Dalam kehidupan di masyarakat diwarnai dengan kebudayaan yang ada di daerahnya.

4. Media Massa

Media massa elektronik maupun media cetak sangat besar pengaruhnya terhadap pembentukan opini dan kepercayaan seseorang. Dengan pemberian informasi melalui media masa mengenai sesuatu hal akan memberikan landasan kognitif baru bagi terbentuknya sikap.

5. Lembaga Pendidikan

Dalam lembaga pendidikan dan lembaga agama berpengaruh dalam pembentukan sikap, hal ini dikarenakan keduanya meletakkan dasar pengertian dan konsep moral dalam diri individu.

2.2.4 Konsep Sikap

Menurut (Azwar, 2012) dalam (Mussardo, 2019) struktur sikap terdiri dari tiga komponen yang saling menunjang sikap yaitu:

1. Komponen Kognitif (cognitive)

Disebut juga komponen perceptual, yang berisi kepercayaan individu yang berhubungan dengan hal-hal bagaimana individu berpersepsi terhadap objek sikap, dengan apa yang dilihat dan diketahui (pengetahuan), pandangan, keyakinan, pikiran, pengalaman pribadi, kebutuhan emosional, dan informasi dari orang lain.

2. Komponen Afektif (affective)

Merupakan perasaan yang menyangkut aspek emosional dan subjektivitas individu terhadap objek sikap, baik yang positif (rasa senang) maupun negatif (rasa tidak senang).

3. Komponen Konatif (konative)

Merupakan aspek kecenderungan berperilaku yang ada dalam diri seseorang, berkaitan dengan objek sikap yang dihadapinya.

2.2.5 Pembentukan Sikap

Ada dua faktor yang mempengaruhi sikap, yaitu faktor intrinsik individu diantaranya kepribadian, intelegensi, bakat, minat, perasaan, serta kebutuhan dan motivasi seseorang dan faktor ekstrinsik antara lain adalah faktor lingkungan, pendidikan, edialogi, ekonomi, dan politik. Selain itu ada berbagai faktor yang mempengaruhi pembentukan sikap diantaranya pengalaman pribadi, kebudayaan orang lain, media massa, institusi atau lembaga pendidikan dan lembaga agama, serta emosi dalam diri individu (Notoatmodjo, 2010)

2.3 Konsep Remaja

2.3.1 Pengertian Remaja

Masa remaja adalah masa peralihan seorang individu yang mengalami peralihandari anak-anak ke dewasa. menurut (Kathryn dan David, 2011) dalam (Putri kurniawan, 2019) menjelaskan bahwa tahap remaja melibatkan suatu proses yang menjangkau suatu periode penting dalam kehidupan seseorang. Pada masa remaja biasanya setiap individu masih bingung dalam menentukan jati dirinya. Pada masa inilah diperlukan penanaman nilai-nilai norma agama, norma adat dan norma budaya di masyarakat yang berlaku agar pada waktu menjalani fase pendewasaan tidak terjerumus ke dalam jurang kesalahan yang dalam.

Menurut (WHO, 2017) bahwa definisi remaja dikemukakan melalui tiga kriteria, yaitu biologis, psikologis, dan social ekonomi. Sehingga dapat dijabarkan bahwa remaja adalah suatu masa dimana individu berkembang dari saat pertama kali menunjukkan tanda-tanda seksual sekundernya sampai saat ia mencapai kematangan sosial. Individu yang mengalami perkembangan psikologis dan pola identifikasi dari anak-anak menjadi dewasa.

Menurut (WHO, 2017) remaja atau dalam istilah asing yaitu adolescence yang berarti tumbuh kearah kematangan. Remaja adalah seseorang yang memiliki rentang usia 10-19 tahun. pada masa ini tanda seksual sekunder seseorang sudah tumbuh dan berkembang.

2.3.2 Fase-Fase Masa Remaja

Batasan usia remaja berbeda-beda sesuai dengan sosial budaya daerah setempat. (WHO, 2017) membagi kurun usia dalam 2 bagian, yaitu remaja awal 10-14 tahun dan remaja akhir 15-20 tahun. Batasan usia remaja Indonesia usia 11-

24 tahun dan belum menikah. Sedangkan Menurut (Villega, 2013) masa remaja dimulai dengan masa remaja awal (12-24 tahun), kemudian dilanjutkan dengan masa remaja tengah (15-17 tahun), dan masa remaja akhir (18-21 tahun).

2.3.3 Tahapan Remaja

Menurut (Sarwono & Harlock, 2011) dalam (Jannah, 2017) ada tiga tahapan perkembangan remaja yaitu:

1. Remaja awal (early adolescence) usia 11-13 tahun

Seorang remaja pada tahap ini masih bingung mengenai perubahan yang terjadi dalam tubuhnya. Remaja mengembangkan pikiran-pikiran baru, cepat tertarik pada lawan jenis, dan mudah terasng secara erotis. Pada tahap ini remaja awal sulit untuk mengerti dan dimengerti oleh orang dewasa. remaja ingin bebas dan mulai berfikir abstrak.

2. Remaja Madya (middle adolescence) 14-16 tahun

Pada tahap ini remaja sangat membutuhkan teman-teman. Remaja merasa senang jika banyak teman yang menyukainya. Ada kecenderungan “narsistic” yaitu mencintai diri sendiri, dengan menyukai teman-teman yang mempunyai sifat yang sama pada dirinya. remaja cenderung berada dalam kondisi kebingungan karena ia tidak tahu harus memilih yang mana. Pada fase remaja madya ini mulai timbul keinginan untuk berkencan dengan lawan jenis dan berkhayal tentang aktivitas seksual sehingga remaja mulai mencoba aktivitas- aktivitas seksual yang mereka inginkan.

3. Remaja akhir (late adolescence) 17-20 tahun

Pada tahap ini remaja memiliki sifat yang idealis, mempunyai cita-cita tinggi, bersemangat dan mempunyai energi yang besar. Ia berusaha memantapkan identitas diri, dan ingin mencapai ketergantungan emosional.

2.3.4 Ciri Remaja

Masa remaja mempunyai ciri-ciri tertentu yang membedakan dengan periode sebelum dan sesudahnya. Menurut (Islam et al., 2018) Ciri-ciri remaja tersebut antara lain:

1. Masa remaja sebagai periode penting, karena terjadi perkembangan fisik dan mental yang cepat.
2. Masa reemaja sebagai periode peralihan, yaitu peralihan dari masa anak-anak ke dewasa.
3. Masa remaja sebagai periode perubahan, terjadi perubahan emosi tubuh, minat dan peran, perubahan nilai-nilai dan tanggung jawab.
4. Masa remaja sebagai usia bermasalah, karena kebanyakan remaja tidak berpengalaman dalam mengatasi masalah daaan karena remaja merasa sudah mandiri, sehingga mereka ingin mengatasi masalahnya sendiri.
5. Masa remaja sebagai masa mencari identitas diri. Identitas diri yang dicari remaja berupa usaha untuk mencari siapa diri, perannya di masyarakat, apakah ia seorang anak atau dewasa.
6. Masa remaja sebagai usia yang menimbulkan ketakutan, anggapan stereotipe budaya yang bersifat negative terhadap remaja, mengakibatkan orang dewasa tidak simpatik terhadap perilaku remaja yang normal.

7. Masa remaja sebagai masa yang tidak realistis, remaja melihat dirinya dan orang lain sebagaimana yang mereka inginkan.
8. Masa remaja sebagai ambang masa dewasa, remaja berperilaku yang dihubungkan dengan status dewasa seperti merokok, minum-minuman keras, obat-obatan dan terlibat seks agar mereka memperoleh citra yang diinginkan.

2.3.5 Perkembangan Remaja

1. Perkembangan Fisik

Perkembangan fisik terjadi dengan cepat pada remaja. Kematangan seksual sering terjadi secara primer dan sekunder. Perubahan secara primer berupa perubahan fisik dan hormon penting untuk reproduksi, perubahan sekunder antara laki-laki dan perempuan berbeda.

Pada anak laki-laki tumbuhnya kumis dan jenggot, jakun dan suara membesar. Puncak kematangan seksual anak laki-laki adalah dalam kemampuan ejakulasi, pada masa ini remaja sudah bisa menghasilkan sperma. Ejakulasi ini terjadi pada saat tidur dan diawali dengan mimpi basah (Sarwono, 2011).

Pada anak perempuan tampak perubahan pada bentuk tubuh seperti tumbuhnya payudara dan panggul yang membesar. Puncaknya kematangan pada remaja wanita adalah ketika mendapatkan menstruasi pertama (menarche). Menstruasi pertama pada remaja putri menunjukkan bahwa remaja sudah mampu untuk memproduksi sel telur yang tidak dibuahi, sehingga akan keluar bersama darah menstruasi melalui vagina atau alat kelamin wanita (Sarwono, 2011).

2. Perkembangan Emosi

Perkembangan emosi sangat berhubungan dengan perkembangan hormone, dapat ditandai dengan emosi yang sangat labil. Remaja belum bisa mengendalikan emosi yang dirasakannya dengan sepenuhnya (Sarwono, 2011).

3. Perkembangan Kognitif

Remaja mengembangkan kemampuannya dalam menyelesaikan masalah dengan Tindakan yang logis. Remaja dapat berfikir abstrak dan menghadapi masalah yang sulit secara efektif. Jika terlibat dalam masalah, remaja dapat mempertimbangkan beragam penyebab dan solusi yang sangat banyak

4. Perkembangan psikososial

Perkembangan psikososial ditandai dengan terikatnya remaja pada kelompok sebaya. Pada masa ini remaja mulai tertarik dengan lawan jenis. Minat sosialnya bertambah dan penampilan menjadi penting. Perubahan fisik yang terjadi seperti badan dan proporsi tubuh dapat menimbulkan perasaan yang tidak menyenangkan seperti malu, dan tidak percaya diri.

2.4 Konsep menstruasi

2.4.1 Pengertian Menstruasi

Menstruasi adalah pendarahan secara periodik dan siklik dari uterus, disertai pelepasan dari endometrium (Wiretno et al., 2014). Akibat penurunan hormone estrogen dan progesterone. Biasanya dimulai sekitar 14 hari setelah ovulasi. Meskipun menstruasi merupakan proses alamiah yang dialami oleh perempuan,

hal ini menjadi masalah utama dalam masyarakat jika terjadi gangguan menstruasi (Astuti, 2016).

Siklus menstruasi ialah jarak antara tanggal mulainya menstruasi yang lalu dan mulainya menstruasi berikutnya. Hari pertama mengalami pendarahan berarti hari pertama siklus menstruasi karena jam mulainya menstruasi tidak diperhitungkan dan tepatnya waktu keluar menstruasi dari ostiumuteri eksternum tidak dapat diketahui, maka Panjang siklus mengandung kurang lebih 1 hari. Menurut (Silviani et al., 2019) Panjang siklus menstruasi normal adalah 29 hari. Rata-rata siklus menstruasi pada remaja usia 12 tahun adalah 25,1 hari, pada wanita usia 43 tahun 27,1 hari, dan pada wanita usia 55 tahun 51,9 hari. Jadi Panjang hari tidak sering di jumpai.

2.4.2 Siklus Menstruasi

Menurut (Prastika, 2017) terdapat perubahan histologic endometrium yang terdiri dari beberapa fase sehingga menyebabkan terjadinya pengeluaran darah.

Beberapa fase diantaranya adalah:

1. Fase Proliferasi

Fase profileratif memiliki durasi yang Panjang sekitar 14 hari pada siklus menstruasi 28 hari, menjadi 3 fase:

- 1). Fase profileratif dini (hari ke 4- hari ke 7).
- 2). Fase midproliferatif (hari ke 10)
- 3). 3 Fase proliferaive lanjut (hari ke 14)

2. Fase Sekresi

Pengaruh dari hormone esterogen dan progesterone mengakibatkan endometrium terus mengalami pertumbuhan, namun kekebalan dan struktur

relative tetap. Aktivitas sekresi berlangsung sejak hari ke-7 pasca ovulasi. Panjang fase sekresi kurang lebih berkisar antara 12-14 hari.

3. Fase Ovulasi

Fase ovulasi berlangsung pada hari ke 14 yang disertai ovulasi. Karena tidak ada perubahan yang cukup besar dalam 24-36 jam setelah ovulasi, maka ovulasi dapat baru diamati dengan jelas pada hari ke 16.

4. Fase Sekretoris

Pada hari ke 17-18 tampak jelas sekresi cairan dalam kelenjar. Pada hari ke 22 merupakan puncak dari aktivitas persiapan dinding Rahim untuk impantasi. Dan pada hari ke 24 sampai dengan hari ke 27 sekreti pada kelenjar mulai berkurang sehingga terjadi nekrosis pada peluruhan.

5. Fase Menstruasi

Nefrosis mengakibatkan pembuluh darah pada endometrium robek dan menghasilkan pendarahan. Pendarahan berlangsung selama 4-7 hari dan akan terhenti karena adanya konstiksi dan thrombosis sisa pembuluh yang tidak rusak. Apabila terjadi pelebaran pada pembuluh darah yang berada pada dinding endometrium, darah yang keluar relative banyak dan lebih banyak (Prastika, 2017)

2.4.3 Gangguan Menstruasi

Menurut (Bieniasz et al., 2016) gangguan yang menyertai saat remaja mengalami menstruasi antara lain :

1. Keputihan

Leukorea atau keputihan yaitu 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.

2. Iritasi

Iritasi adalah kulit meradang, merah dan terasa gatal, perih, panas dan bengkak. Iritasi dapat terjadi karena keringat berlebih, terlambat mandi, gesekan baju yang ketat, dan garukan kuku. Masalah iritasi juga dapat terjadi karena kurangnya kebersihan pada organ genitalia.

3. Infeksi

Infeksi yang biasa terjadi pada menstruasi infeksi jamur dan bakteri.

1) Infeksi Jamur

Jamur yang menyerang ada dua jenis, yaitu jamur *dermatofita* dan jamur *candid albicans*.

2) Infeksi Bakteri

Bakteri adalah tumbuhan berukuran mikro yang mempunyai berbagai macam bentuk, yakni basil berbentuk batang, kokus berbentuk bulat, dan *spirochaeta* 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 dalam vagina.

2.4.4 Kebersihan Genetalia Saat Menstruasi

Kebersihan genetalia adalah tindakan untuk memelihara dan menjaga khususnya pada daerah kewanitaannya saat menstruasi. Tujuan dari menjaga kebersihan ini adalah untuk meningkatkan derajat kesehatan, memelihara kesehatan, dan mencegah dari penyakit serta meningkatkan kepercayaan diri saat menstruasi (Setianingsih & Putri, 2017).

Hasil penelitian (Yanti et al., 2014) menyatakan bahwa sebanyak 57,1% remaja putri memiliki pengetahuan baik tentang personal hygiene menstruasi. Penelitian (Hassan, 2012) menyatakan bahwa masih terdapat 52,3% remaja putri yang memiliki pengetahuan rendah tentang personal hygiene menstruasi. Penelitian (Novianti, dkk., 2016) menyatakan bahwa 39,4% remaja putri memiliki pengetahuan kurang tentang personal hygiene menstruasi.

Personal hygiene yang harus diketahui remaja putri saat menstruasi menurut (Sassi Mahfoudh et al., 2018) sebagai berikut:

1. Perawatan Kulit dan Wajah

Wajah merupakan bagian yang paling sensitif bagi seorang remaja terutama remaja putri. Saat menstruasi kelenjar sebaceous meningkat sehingga merangsang produksi sebum (minyak). Oleh sebab itu, mencuci muka dua sampai tiga kali sehari dapat membantu mencegah timbulnya jerawat.

2. Kebersihan Rambut

Keramas saat menstruasi harus tetap dilakukan untuk menjaga kebersihan rambut dan kulit kepala, selain itu keramas juga dapat meningkatkan kepercayaan diri karena rambut menjadi bersih dan harum. Keramas harus dilakukan minimal dua hari sekali.

3. Kebersihan Badan

Mandi minimal dua kali sehari dengan sabun mandi karena saat menstruasi kelenjar sebaceous akan meningkat sehingga produksi keringat meningkat.

4. Kebersihan Tangan dan Kuku

Kebersihan tangan dan kuku harus tetap dijaga terutama saat menstruasi. Mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir harus dilakukan sebelum dan sesudah memegang genitalia. Tangan ataupun kuku yang kotor akan memudahkan kuman masuk khususnya saat membersihkan genitalia.

5. Kebersihan Genitalia

Membersihkan genitalia dengan air bersih. Tidak perlu menggunakan cairan pembersih (antiseptik) saat membersihkan genitalia karena dapat membunuh bakteri baik yang ada di vagina. Bedak dan parfum juga tidak boleh digunakan di daerah genitalia. Cara membasuh organ reproduksi wanita yang benar adalah dari arah depan (vagina) ke belakang (anus), tidak terbalik karena bakteri yang ada di sekitar anus bisa terbawa ke dalam vagina dan berisiko menimbulkan infeksi. Setelah dibersihkan, vagina dikeringkan menggunakan handuk bersih atau tisu kering agar vagina tidak lembab.

6. Penggunaan Pembalut

Fungsi utama pembalut yaitu untuk menyerap dan menampung darah menstruasi. Pemakaian pembalut tidak boleh lebih dari empat jam. Pembalut harus diganti setelah mandi, setelah buang air kecil dan setelah buang air besar. Pembalut harus diganti apabila sudah penuh atau ada gumpalan darah. Alasannya karena gumpalan darah yang terdapat di

permukaan pembalut dapat menjadi tempat yang baik untuk perkembangan bakteri dan jamur.

7. Kebersihan Rambut Genetalia

Kebersihan rambut genetalia saat menstruasi juga penting untuk dijaga. Hindari membersihkan bulu di daerah kemaluan dengan cara mencabut karena akan menjadi lubang yang akan menjadikan bakteri atau kuman masuk. Perawatan rambut genetalia disarankan untuk dirapikan saja dengan emendekan dengan gunting maksimal 40hari. Rawat rambut genetalia secara teratur agar tidak menjadi sarang kutu atau jamur.

8. Kebersihan Pakaian

Mengganti pakaian setiap hari sangatlah penting terutama pakaian dalam. Celana dalam yang tidak baik adalah yang berbahan katun karena dapat menyerap keringat. Celana dalam yang digunakan tidak ketat, namun tetap dapat mencover daerah pinggul agar dapat menopang pembalut dengan kuat. Celana dalam yang ketat akan membuat sirkulasi udara tidak lancar sehingga menimbulkan iritasi. Mengganti celana dalam minimal dua kali sehari dan segera ganti celana dalam yang apabila terkena noda darah.

2.4.5 Kebersihan Genetalia

Kebersihan genetalia adalah tindakan menjaga alat kelamin luar perempuan. Seperti membilas organ genetalia luar dengan menggunakan air matang dan sabun setelah buang air kecil dan buang air besar. Perawatan sehari-hari dalam memelihara organ genetalia. Menurut (Wolfe et al., 2017) kebersihan vulva merupakan suatu tindakan untuk memelihara kebersihan organ genetalia eksternal yang dilakukan untuk mempertahankan kesehatan dan mencegah infeksi.

Termasuk menjaga organ – organ seksual atau reproduksi, merupakan awal dari usaha menjaga kesehatan tubuh secara umum. Jika diabaikan akan lebih rentan terkena infeksi virus berbahaya.

2.4.6 Manfaat Kebersihan Genetalia

Alat reproduksi merupakan salah satu organ tubuh yang sensitif dan memerlukan perawatan khusus. Pengetahuan dan perawatan yang baik merupakan faktor penentu dalam memelihara kesehatan reproduksi. Manfaat perawatan vulva dan vagina, menurut (Wulansari, 2019) antara lain :

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

2.5 Perilaku Remaja Putri Dalam Melakukan Kebersihan Genetalia Saat

Menstruasi

Menurut (Elmart, 2012) dalam (Maidartati, 2016) upaya kebersihan diri terkait organ reproduksi yaitu vulva hygiene. Vulva hygiene sendiri terdiri atas dua kata, yaitu vulva atau kelamin luar, dan hygiene yaitu berarti kebersihan. Jadi vulva hygiene ini mencakup cara menjaga dan merawat kebersihan organ kelamin bagian luar.

Seorang yang memiliki pengetahuan yang baik akan menjamin memiliki perilaku positif. Karena seorang dalam menentukan sikap dan perilaku selain di pengaruhi oleh pikiran, keyakinan, dan emosi yang memegang peranan penting (Notoadmodjo, 2010).

Menurut (Kusmiran, 2012) dalam (Islam et al., 2018) Langkah-langkah melakukan vulva hygiene yang benar yaitu:

1. Mengganti celana dalam minimal dua kali sehari.
2. Membersihkan kotoran yang keluar dari alat kelamin atau anus dengan menggunakan air bersih atau kertas pembersih (tisu).
3. Gerakan cara membersihkan alat kelamin adalah dari arah vagina kearah anus, untuk mencegah kotoran anus masuk ke vagina.
4. Tidak menggunakan air kotor untuk membersihkan vagina.
5. Dianjurkan untuk mencukur atau merapikan rambut kemaluan karena bisa tumbuh jamur atau kuku yang menimbulkan rasa gatal dan tidak nyaman.

2.6 Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Kebersihan Genetalia

Faktor- faktor yang mempengaruhi kebersihan genetalia menurut (Potter & Perry, 2006) dalam (Nursalam, 2016 & Fallis, 2013) sebagai berikut:

1. Citra tubuh (*body image*)

Citra tubuh merupakan konsep subjektif seseorang tentang penampilan fisiknya. Citra tubuh ini mempengaruhi cara mempertahankan kebersihan.

2. Status sosio ekonomi

Sumber data seseorang yang mempengaruhi jenis dan tingkat praktik kebersihan yang digunakan. Sttus sosio ekonomi yang rendah akan

mempengaruhi rendahnya tingkat personal hygiene karena keterbatasan dalam pemenuhan peralatan kebersihan tubuh serta kebersihan

3. Kondisi fisik

Seseorang yang menderita penyakit tertentu (misalnya kanker tahap lanjut) atau yang menjalani operasi seringkali sulit untuk melakukan praktik personal hygiene dengan baik akibat dari keterbatasan fisik sehingga mengakibatkan kebersihan diri yang kurang terjaga dengan baik.

4. Pengetahuan

Pengetahuan adalah salah satu faktor predisposing terbentuknya perilaku pada remaja, yaitu faktor yang memotivasi. Faktor ini berasal dari dalam diri seorang remaja yang menjadi alasan motivasi. Pengetahuan tentang pentingnya hygiene dan implikasinya bagi kesehatan mempengaruhi praktik hygiene (Mokodangan,2015).

2.7 Akibat Tidak Menjaga Kebersihan Organ Genetalia Eksterna

1. Keputihan

Keputihan atau leukorea adalah cairan putih yang keluar dari lubang senggama atau vagina secara berlebihan. Dapat dibedakan menjadi dua yaitu keputihan normal (fisiologis) dan keputihan abnormal (patologis). Keputihan yang normal biasanya terjadi pada masa menjelang dan sesudah menstruasi, pada fase sekitaran hari ke 19-16 mensruasi, juga terjadi pada rangsangan seksual. Sedangkan, pada keputihan yang abnormal terjadi pada infeksi alat Rahim.

Hal yang di harus dilakukan agar keputihan tidak terjadi adalah upaya untuk mencegahnya. Terutama kebersihan pada organ intim yang harus di jaga. Mulai dari pakaian yang digunakan, cara membersihkan diri sehabis buang air besar, mencegah kelembaban pada organ intim, kebersihan kloset duduk yang digunakan, penggunaan cairan pembersih vagina tidak berlebihan, terhindar dari benda asing yang masuk (Permata, 2019).

2. Iritasi

Iritasi adalah kulit meradang, merah tersa 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 kepada orang yang terobsesi ingin selalu bersih sehingga menggunakan pembersih organ intim secara berlebihan. Sebaiknya itu tidak dilakukan karena organ intim sangat tipis dan lembut dari pada daerah lain. Sehingga membersihkannya pun harus hati-hati tidak boleh kasar.

3. Infeksi

Penyebab infeksi ada 5 yaitu jamur, bakteri, chlamydia, protozoa dan virus.

1) Infeksi Jamur

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

2) Infeksi Bakteri

Bakteri adalah tumbuhan 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 *Gardnerella* bakteri jenis ini dapat berubah bentuk sehingga disebut kokobasil. Ditemukan dalam jumlah kecil dalam keadaan normal di dalam vagina.

2.8 Hubungan Pengetahuan Dengan Sikap Remaja Putri Dalam Melakukan Personal Hygiene Saat Menstruasi

Pengetahuan tentang personal hygiene saat menstruasi merupakan pengetahuan yang menggambarkan pemahaman remaja putri mengenai personal hygiene saat menstruasi. Hasil penelitian (Yanti et al., 2014) didapatkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan dengan perilaku personal hygiene pada saat menstruasi. Responden dengan pengetahuan baik mayoritas memiliki perilaku personal hygiene yang positif saat menstruasi, sedangkan responden dengan pengetahuan kurang mayoritas memiliki perilaku yang kurang pada saat menstruasi.

Penelitian yang dilakukan oleh (Devita, 2014) di Pekanbaru menyatakan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan remaja putri tentang personal hygiene dengan cara melakukan personal hygiene yang benar saat menstruasi. Pengetahuan personal hygiene menstruasi akan dapat memengaruhi sikap dan tindakan dalam kehidupan seseorang, dimana pengetahuan yang baik akan memengaruhi sikap dan tindakan yang baik pula dan sebaliknya.

2.9 Konsep Pendidikan Kesehatan

2.9.1 Pengertian Pendidikan Kesehatan

Pendidikan kesehatan adalah istilah yang ditapkan pada penggunaan proses Pendidikan secara terencana untuk mencapai tujuan kesehatan yang meliputi beberapa kombinasi dan kesepakatan belajar atau aplikasi Pendidikan didalam bidang kesehatan (Notoadmodjo, 2012). Pendidikan kesehatan merupakan proses perubahan perilaku secara terencana pada diri individu, kelompok atau masyarakat untuk dapat lebih mandiri dalam mencapai tujuan sehat.

2.9.2 Tujuan dan Manfaat Pendidikan Kesehatan

Tujuan dan manfaat pendidikan kesehatan secara umum yaitu untuk mengubah perilaku individu atau masyarakat dalam bidang kesehatan. Selain hal tersebut tujuan dan manfaat pendidikan ialah:

1. Menjadikan kesehatan sebagai suatu yang bernilai di masyarakat
2. Menolong individu agar mampu secara mandiri atau kelompok mengadakan kegiatan untuk mencapai tujuan lebih sehat.
3. Mendorong pengembangan dan penggunaan secara tepat sarana pelayanan kesehatan yang ada.
4. Agar penderita (masyarakat) memiliki tanggung jawab yang lebih besar pada kesehatan.
5. Agar orang melakukan langkah- langkah positif dalam mencegah terjadinya sakit, mencegah berkembangnya sakit menjadi parah dan mencegah penyakit menular.

6. Membudayakan perilaku hidup bersih dan sehat bagi pribadi, keluarga dan masyarakat umum sehingga dapat memberikan dampak yang bermakna terhadap derajat kesehatan masyarakat.
7. Meningkatkan pengertian terhadap pencegahan dan pengobatan terhadap berbagai yang disebabkan oleh perubahan gaya hidup dan perilaku sehat sehingga angka kesakitan terhadap penyakit tersebut berkurang (Notoadmodjo, 2012).

2.9.3 Ruang Lingkup Pendidikan Kesehatan

Ruang lingkup pendidikan kesehatan yaitu:

1. Dimensi Sasaran
 - 1) Pendidikan kesehatan individual dengan sasaran individu.
 - 2) Pendidikan kesehatan kesehatan kelompok dengan sasaran kelompok.
 - 3) Pendidikan kesehatan masyarakat dengan masyarakat
2. Dimensi tempat pelaksanaanya
 - 1) Pendidikan kesehatan disekolah, dilakukan disekolah dengan sasaran murid yang pelaksanaanya diintegrasikan dengan upaya kesehatan sekolah (UKS).
 - 2) Pendidikan pelayanan kesehatan di kesehatan, dilakukan pusat kesehatan masyarakat, balai kesehatan, rumah sakit umum maupun khusus dengan sasaran pasien.
 - 3) Pendidikan kesehatan di tempat-tempat kerja dengan sasaran nuruh atau karyawan.
 - 4) Tingkat pelayanan pendidikan kesehatan
Tingkat pelayanan pendidikan kesehatan menurut (Nirmala, 2020)

- (1) Promosi Kesehatan (*Health Promotion*)
- (2) Perlindungan khusus (*Specific Protection*)
- (3) Diagnose dini dan pengobatan segera (*Early Diagnosis and Prompt Treatment*)
- (4) Pembatasan cacat (*Disability Limitation*)
- (5) Rehabilitasi (*Rehabilitation*)

2.9.4 Metode Pembelajaran Dalam Pendidikan Kesehatan

1. Metode Ceramah

Ialah cara menyajikan pelajaran melalui penuturan secara lisan atau penjelasan langsung pada sekelompok peserta didik.

2. Metode Diskusi Kelompok

Diskusi kelompok ialah percakapan yang direncanakan atau dipersiapkan diantara 3 orang atau lebih tentang topik tertentu dengan seorang pemimpin, untuk memecahkan suatu permasalahan serta suatu keputusan.

3. Metode Panel

Ialah pembicara yang sudah direncanakan didepan pengunjung tentang sebuah topik dan diperlukan tiga panelis atau lebih serta diperlukan seorang pemimpin. Dalam diskusi panel audiens tidak terlibat secara langsung, tetapi berperan sebagai peninjau para panelis yang sedang berdiskusi.

4. Metode Forum Panel

Forum panel adalah panel yang didalamnya pengunjung berpartisipasi dalam diskusi, misalnya audiens disuruh untuk merumuskan hasil pembahasan dalam diskusi.

5. Metode Permainan Peran

Metode bermain peran adalah metode pembelajaran sebagai bagian dari simulasi yang diarahkan untuk mengkreasikan peristiwa sejarah, mengkreasikan peristiwa- peristiwa actual, atau kejadian – kejadian yang mungkin mudul pada masa mendatang.

6. Metode Symposium

Symposium adalah metode mengajar dengan membahas suatu persoalan dipadang dari berbagai sudut pandang berdasarkan keahlian. Stelah para penyaji memberikan pandangan tentang masalah yangdibahas, maka symposium diakhiri dengan pembacaan kesimpulan.

7. Metode Demonstrasi

Metode demonstrasi adalah metode penyajian pembelajaran dengan memperagakan dan mempertunjukan kepada peserta didik tentang suatu proses, situasi atau benda tertentu, baik sebenarnya atau hanya sekedar tiruan.

2.9.5 Media atau Alat bantu pembelajaran dalam Pendidikan Kesehatan

Alat pembelajaran adalah alat-alat yang digunakan oleh pendidik untuk menyampaikan bahan pembelajaran.

1. Media Cetak

(1) Booklet: Digunakan untuk menyampaikan pesan dalam bentuk buku, baik tulisan maupun gambar.

(2) Leaflet: Melalui lembar yang dilipat, isi pesan bisa gambaratau tulisan atau pun keduanya.

(3) Flyer (selebaran); Seperti leaflet tetapi tidak dalam bentuk lipatan

- (4) Flip chart (lembar Balik); Pesan atau informasi kesehatan dalam bentuk lembar balik. Biasanya dalam bentuk buku, dimana tiap lembar (halaman) berisi gambar peragaan dan di baliknya berisi kalimat sebagai pesan atau informasi berkaitan dengan gambar tersebut.
- (5) Rubrik atau tulisan-tulisan: Pada surat kabar atau majalah, mengenai bahasan suatu masalah kesehatan, atau hal-hal yang berkaitan dengan kesehatan.
- (6) Poster: Merupakan suatu bentuk media cetak berisi pesan-pesan atau informasi kesehatan, yang biasanya ditempel di tembok-tembok, di tempat-tempat umum, atau di kendaraan umum.
- (7) Foto: Digunakan untuk mengungkapkan informasi - informasi kesehatan.

2. Media Elektronik

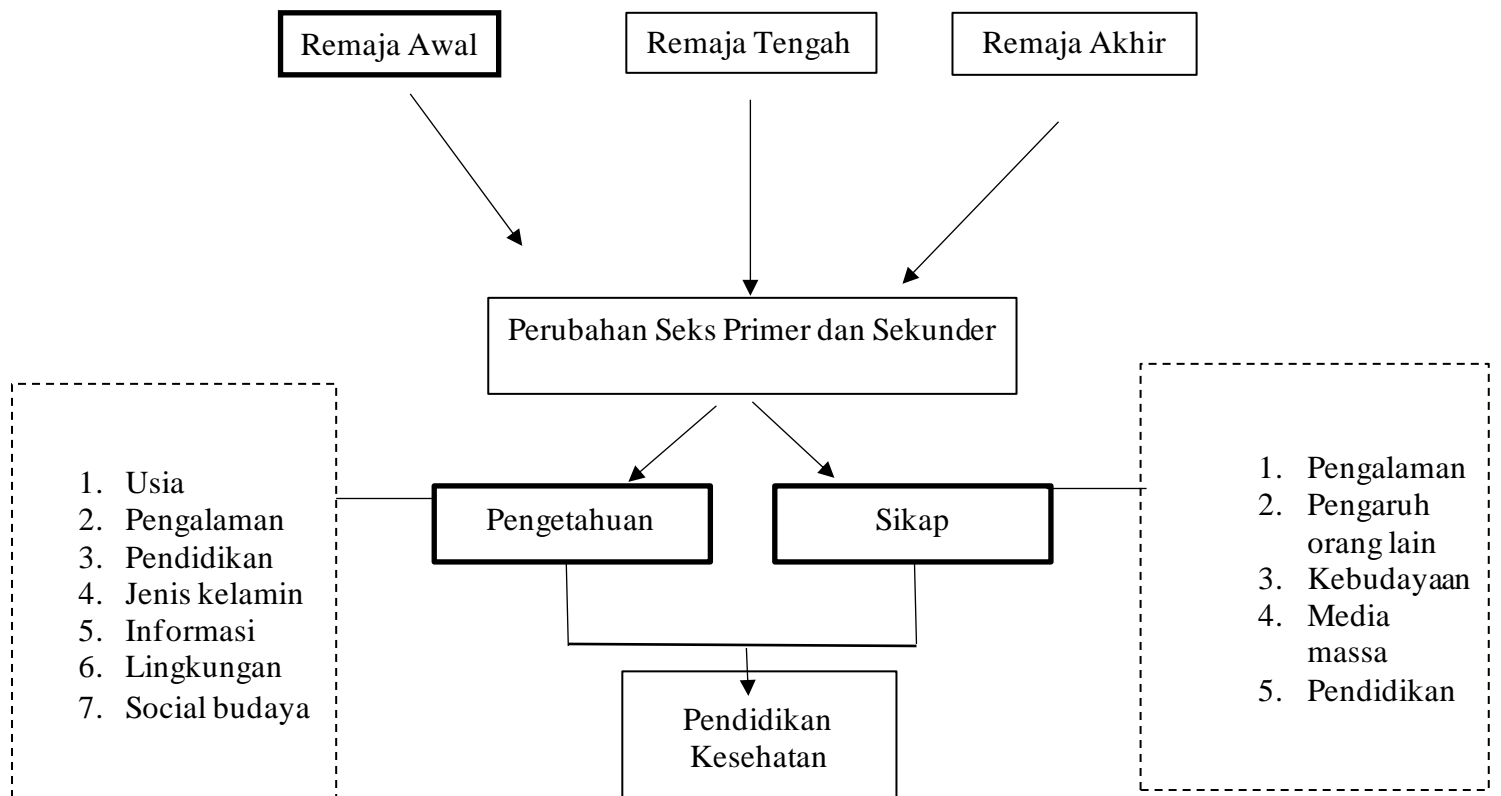
- (1) Televisi dapat dalam bentuk sinetron, sandiwara, forum diskusi atau tanya jawab, pidato atau ceramah, TV, quiz, atau cerdas cermat.
- (2) Radio: Bisa dalam bentuk obrolan atau tanya jawab, ceramah
- (3) Video Compact Disc (VCD)
- (4) Slide: Digunakan untuk menyampaikan pesan atau informasi kesehatan
- (5) Film Trip: Digunakan untuk menyampaikan pesan kesehatan

3. Media Papan (bill board)




Papan atau bill board yang dipasang di tempat-tempat umum dapat dipakai diisi dengan pesan - pesan atau informasi – informasi kesehatan. Media papan di sini juga mencakup pesan-pesan yang ditulis pada lembaran seng yang ditempel pada kendaraan umum (bus atau taksi).

2.10 Kerangka Konsep

Berdasarkan dari latar belakang dan tinjauan teoritis yang dikemukakan sebelumnya maka disusun kerangka konsep penelitian dengan mengetahui pengetahuan dan sikap remaja mengenai kebersihan saat menstruasi sebelum diberikan pendidikan kesehatan dan setelah diberikan pendidikan kesehatan dengan bagan sebagai berikut:



Keterangan:

-  : Variable yang tidak diteliti
-  : Variabel yang diteliti
-  : Berhubungan