

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Remaja

Menurut WHO, masa remaja adalah fase kehidupan di antara masa kanak-kanak dan dewasa, yang berlangsung pada rentang usia 10 hingga 19 tahun. Ini merupakan periode yang unik dalam perkembangan manusia dan memiliki peran penting dalam membentuk dasar-dasar kesehatan individu.¹ Menurut ketentuan dalam Undang-Undang Perlindungan Anak, remaja merujuk pada kelompok usia antara 10 hingga 19 tahun, dan mereka merupakan sebagian besar dari populasi Indonesia, yang mencapai hampir 20% dari total jumlah penduduk.²⁸

Masa remaja adalah periode transisi menuju kedewasaan yang mencakup berbagai perkembangan biologis, fisik, dan psikologis. Selama masa remaja, terjadi pematangan organ reproduksi yang mengakibatkan terjadinya menstruasi, khususnya pada remaja putri. Merawat kebersihan diri dengan baik, terutama selama menstruasi, menjadi sangat penting bagi remaja putri guna mencegah masalah dan penyakit pada organ reproduksi.²⁹

Berdasarkan kategorisasi umur yang ditetapkan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, remaja terbagi menjadi dua kelompok, yakni remaja awal (12-16 tahun) dan remaja akhir (17-25 tahun).³⁰ Di sisi yang berbeda, dalam bukunya yang berjudul "*Sexual Behavior of Adolescents*"

Sebayang mengelompokkan remaja berdasarkan usia dan karakteristiknya sebagai berikut:

1. Masa awal remaja, berkisar pada usia 10-12 tahun.
2. Masa pertengahan remaja, berkisar pada usia 13-16 tahun.
3. Masa akhir remaja, berkisar pada usia 17-21 tahun.

2.1.2 Menstruasi

2.1.2.1 Pengertian Menstruasi

Menstruasi adalah perdarahan secara periodik dan siklik dari uterus yang disertai dengan peluruhan endometrium.³¹ Menstruasi disebabkan oleh berkurangnya hormon estrogen dan hormon progesteron.³² Semua wanita yang berada dalam kondisi normal mengalami menstruasi. Umumnya, menstruasi pertama terjadi pada rentang usia 11 hingga 14 tahun, namun pada saat ini, terdapat kecenderungan onset menstruasi yang lebih awal, bahkan mungkin terjadi pada usia 9 tahun.³³

Banyak elemen yang dapat memengaruhi timbulnya menstruasi, termasuk pola makan, kondisi lingkungan, tingkat stres, dan aktivitas fisik. Keberadaan makanan cepat saji dalam pola makan anak, terutama jika disertai dengan kurangnya aktivitas fisik, dapat menyebabkan kegemukan (obesitas) dan mempercepat onset menstruasi hingga dua kali lebih awal. Faktor lain yang berperan melibatkan paparan anak pada tayangan televisi dan media sosial. Menonton konten yang tidak sesuai, seperti film porno, dapat merangsang hormon anak dan menyebabkan awal menstruasi yang lebih cepat.⁷

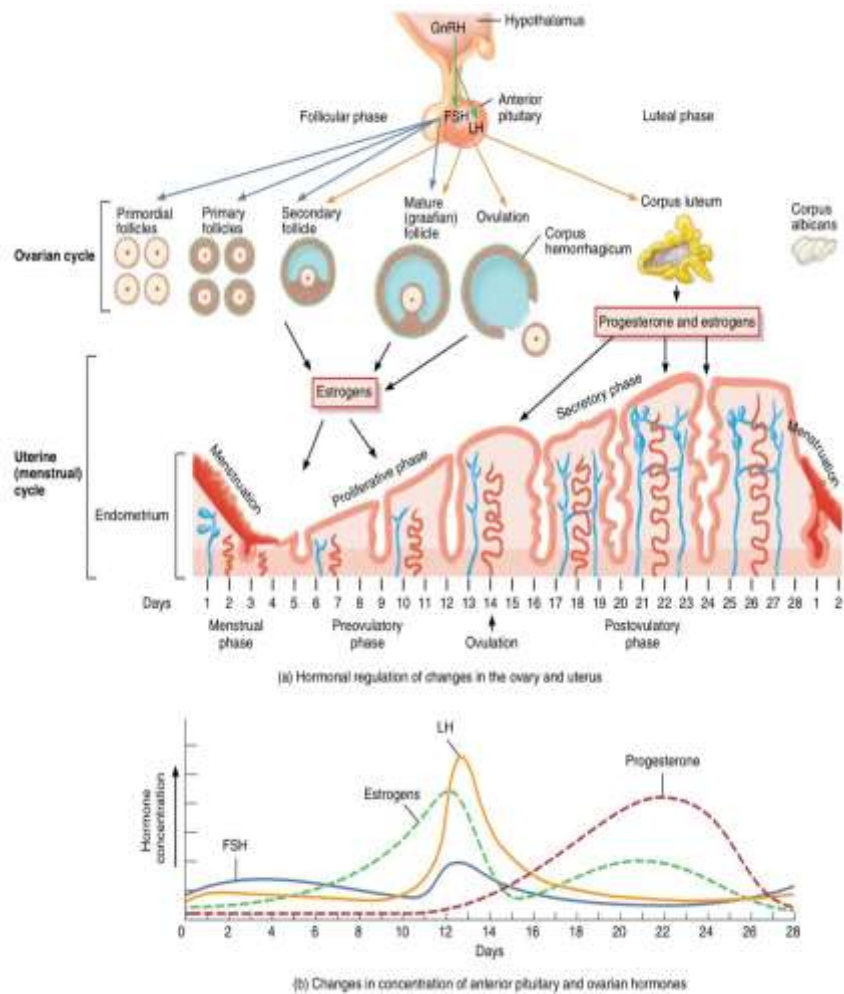
Kebersihan pribadi selama menstruasi memegang peran krusial dalam pendidikan kesehatan remaja putri, karena kebiasaan yang terbentuk pada masa remaja cenderung berlanjut hingga dewasa. Tindakan menjaga kebersihan selama menstruasi, termasuk penggunaan pembalut dan perawatan area genital, dapat memberikan dampak positif pada kesehatan remaja putri.³⁴

Remaja putri harus berhati-hati dalam menjaga kebersihan diri selama menstruasi, karena infeksi alat kelamin sering terjadi akibat praktik kebersihan yang buruk selama menstruasi. Saat menstruasi, area kemaluan terasa lembab dan gatal. Kondisi ini sering menyebabkan infeksi pada area genital. *Menstrual hygiene* merupakan upaya untuk meningkatkan kesehatan dan kebersihan pada saat menstruasi, dengan tujuan untuk meningkatkan kesejahteraan fisik dan psikis seseorang.³⁵

2.1.2.2 Siklus Menstruasi

Siklus menstruasi merupakan periode yang berlangsung dari awal periode menstruasi ke awal periode menstruasi berikutnya. Saat menstruasi dimulai, rangkaian siklus menstruasi akan berlanjut secara siklik dengan interval 21 – 35 hari dengan rata-rata 28 hari.³² Siklus menstruasi biasanya berlangsung selama 24 hingga 26 hari dan berlangsung sekitar 5 hari pertama siklus. Hormon estrogen dan progesteron dapat menyebabkan tubuh mengeluarkan darah lebih banyak atau lebih sedikit. Kenaikan dan penurunan kadar hormon ini juga mengontrol siklus menstruasi. Namun, periode tersebut seringkali memakan waktu 28 hari dan dibagi menjadi empat tahap:³³

- 1) *Menstrual Phase*
- 2) *The Preovulatory Phase*
- 3) *Ovulation*
- 4) *And The Postovulatory Phase*



Gambar 2.1 Siklus Menstruasi Wanita

Dikutip : *Principles Of Anatomy And Physiology Fifteenth Edition*

2.1.2.3 Perawatan Diri Saat Menstruasi

Menurut Kementerian Kesehatan, menjaga kebersihan organ intim saat menstruasi dapat dilakukan dengan langkah-langkah berikut:

1. Mengganti pembalut 3-5 kali sehari.
2. Membersihkan organ intim sebelum mengganti pembalut.
3. Mencuci tangan dengan bersih setelah membuang pembalut dan sebelum mengganti pembalut.
4. Mandi dua kali sehari untuk menjaga kebersihan dan kesegaran tubuh.
5. Menggunakan air bersih mengalir saat membersihkan vagina.
6. Membersihkan organ intim dari vagina hingga anus, bukan sebaliknya.
7. Hindari penggunaan pewangi saat membersihkan alat kelamin, karena pewangi dapat merangsang bakteri penyebab infeksi. Gangguan pada flora normal dapat mengakibatkan respon defensif yang mempengaruhi keseimbangan pH pada saluran reproduksi dan menimbulkan gejala.
8. Rutin mengganti celana dalam untuk mencegah rasa tidak nyaman pada bagian kewanitaan. Pastikan memilih pakaian dalam yang terbuat dari bahan yang menyerap keringat.³

2.1.3 Personal Hygiene

2.1.3.1 Pengertian Personal Hygiene

Kebersihan diri atau *personal hygiene* adalah upaya menjaga kebersihan dan kesehatan seseorang guna mencapai kesejahteraan fisik dan mental. Istilah "*personal hygiene*" berasal dari gabungan kata Yunani, yaitu "*personal*" yang merujuk pada individu dan "*hygiene*" yang artinya kesehatan.³⁶ Setiap orang harus menjaga kebersihan diri untuk menjaga kesehatan fisik dan mental. Oleh karena itu, istilah perawatan pribadi atau kebersihan diri

mengacu pada upaya individu untuk menjaga dan meningkatkan kesehatannya sendiri.³⁷

Kebersihan diri selama menstruasi merupakan aspek yang penting. Remaja putri sering mengalami infeksi pada alat kelamin akibat kurangnya perhatian terhadap kebersihan diri selama menstruasi. Pada periode menstruasi, daerah genital dapat menjadi lembap dan menimbulkan rasa gatal. Kebiasaan kebersihan diri yang kurang baik selama menstruasi dapat menyebabkan infeksi pada daerah genital. Infeksi ini dapat disebabkan oleh berbagai mikroorganisme seperti bakteri, virus, dan jamur, yang berpotensi mempengaruhi fungsi organ tubuh.³⁵ Dengan menjaga kebersihan diri saat menstruasi, mengganti pembalut sesering mungkin, dan membersihkan vagina serta darah di sekitarnya, wanita dapat mencegah infeksi saluran kemih, infeksi saluran kelamin, dan iritasi kulit.³⁸

Kebersihan diri remaja saat menstruasi merupakan faktor penting yang menentukan status kesehatannya dan mempengaruhi kehidupannya di masa tua. Kebersihan diri yang buruk saat menstruasi mempunyai dampak yang signifikan terhadap angka kesakitan dan komplikasi. Oleh karena itu, remaja perlu dipersiapkan pengetahuan dan sikapnya untuk melakukan reproduksi yang sehat.²³

2.1.3.2 Tujuan *Personal Hygiene*

Untuk mencapai *personal hygiene*, terdapat beberapa tujuan yang diinginkan, antara lain:

1. Meningkatkan tingkat kesehatan individu.
2. Menjaga kebersihan diri sendiri dan orang lain.
3. Memperbaiki aspek-aspek yang kurang dalam *personal hygiene*.

4. Melakukan tindakan pencegahan terhadap penyakit.
5. Mengembangkan kepercayaan diri individu.

2.1.3.3 Macam-Macam *Personal Hygiene*

1. Keadaan kesehatan mulut dan gigi
2. Kondisi kesehatan rambut dan kulit kepala
3. Kesehatan kulit secara umum
4. Kondisi kesehatan telinga
5. Kesehatan kuku
6. Kesehatan mata
7. Kesehatan hidung
8. Keadaan kesehatan organ genitalia

2.1.4 Pengetahuan Remaja Putri Tentang *Personal Hygiene* Saat Menstruasi

2.1.4.1 Pengetahuan

Pengetahuan merupakan hasil dari pemahaman terhadap suatu objek setelah mendapatkan informasi tentangnya. Persepsi, yang melibatkan panca indera manusia seperti penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan sentuhan, berperan penting dalam pembentukan pengetahuan. Mata dan telinga menjadi saluran utama dalam proses perolehan pengetahuan manusia. Tanpa pengetahuan, seseorang akan kesulitan dalam mengambil keputusan dan menentukan langkah-langkah yang tepat terkait dengan permasalahan yang dihadapi.³⁹

Pengetahuan seseorang memiliki kaitan erat dengan perilakunya, terutama dalam konteks kebersihan diri saat menstruasi. Pengetahuan yang baik mengenai praktik kebersihan menstruasi dapat membentuk sikap yang positif dan berdampak pada perilaku yang dijalankan selama menstruasi. Pengetahuan yang memadai mendorong pelaksanaan tindakan yang benar dan tepat, sementara pengetahuan yang kurang atau keliru dapat mengakibatkan perilaku yang tidak sesuai. Oleh karena itu, pengetahuan yang dimiliki oleh remaja tentang kebersihan reproduksi menjadi aspek krusial dalam membentuk perilaku individu.²¹

2.1.4.2 Faktor - Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

Faktor-faktor yang memengaruhi pengetahuan melibatkan elemen seperti ingatan, kesaksian, minat, rasa ingin tahu, pemikiran dan penalaran, logika, bahasa, dan kebutuhan manusia. Menurut penjelasan Notoatomojo pada tahun 2012, faktor-faktor yang memengaruhi pengetahuan mencakup tingkat pendidikan, informasi budaya, dan pengalaman.²² Pengetahuan juga dapat diklasifikasikan ke dalam dua kategori, yaitu:

1. Dinyatakan baik apabila seseorang mampu menjawab dengan benar.
2. Dianggap kurang baik jika seseorang tidak mampu memberikan jawaban yang benar.

2.1.5 Sikap Remaja Putri Tentang *Personal Hygiene* Saat Menstruasi

2.1.5.1 Pengertian Sikap

Sikap adalah kecenderungan seseorang untuk merespons rangsangan dari lingkungan, yang dapat memandu atau memicu perilaku. Sikap

mencerminkan keadaan pikiran yang terorganisir oleh pengalaman, dan dapat memengaruhi praktik dan perilaku seseorang secara langsung atau tidak langsung.²²

Sikap tidak dapat secara langsung terlihat, tetapi hanya dapat diinterpretasikan melalui perilaku awal yang mencerminkan pemikiran yang tertutup. Sikap adalah suatu bentuk kesiapan atau kesediaan untuk bertindak, bukan tindakan yang aktif, melainkan kecenderungan untuk terlibat dalam suatu tindakan.¹⁶ Elemen utama sikap terdiri dari tiga komponen yang bersatu untuk membentuk sikap secara menyeluruh.⁴⁰ :

1. Pengetahuan, keyakinan, dan konsep terhadap suatu objek.
2. Aspek emosional atau penilaian terhadap suatu objek.
3. Kecenderungan untuk mengambil tindakan terkait.

Sikap *personal hygiene* reproduksi dipahami sebagai kemauan atau kesediaan individu dalam merespon rangsangan berupa perawatan diri untuk menjaga kebersihan organ reproduksi. Sikap terhadap kesehatan reproduksi perempuan, terutama pada saat menstruasi, sangat penting dalam mencegah berkembangnya berbagai penyakit.²⁴

2.1.5.2 Faktor - faktor yang mempengaruhi sikap

- Pengalaman Pribadi

Sikap yang terbentuk melalui pengalaman langsung dapat mempengaruhi perilaku selanjutnya, dan kecenderungan perilaku ini mungkin hanya muncul dalam situasi atau lingkungan tertentu.

- **Orang Lain**

Individu cenderung memiliki sikap yang sejalan dengan orang-orang yang dianggap berpengaruh dalam hidup mereka, seperti orang tua, teman dekat, dan rekan kerja.
- **Kebudayaan**

Budaya tempat seseorang tinggal dapat memengaruhi pembentukan sikap mereka.
- **Media Massa**

Media massa, seperti televisi, radio, surat kabar, dan internet, memiliki dampak dalam menyebarkan pesan-pesan yang dapat membentuk opini dan menjadi dasar pengetahuan yang bersifat opini.
- **Lembaga Pendidikan dan Lembaga Agama**

Lembaga pendidikan dan agama dapat memengaruhi pembentukan sikap melalui pembangunan landasan moral, pemahaman, dan pola pikir seseorang terkait dengan nilai-nilai yang diajarkan.
- **Faktor Emosional**

Tidak semua sikap sepenuhnya dipengaruhi oleh lingkungan atau pengalaman pribadi. Sikap juga dapat menjadi ungkapan emosional yang berfungsi sebagai mekanisme pelampiasan frustrasi dan pertahanan ego. Meskipun bersifat sementara, ada kemungkinan sikap tersebut bertahan dalam jangka waktu yang lebih lama. Namun, sikap tidak selalu langsung berdampak pada tindakan; untuk mewujudkan sikap tersebut, diperlukan dukungan dari peralatan dan sikap positif.

2.1.5.3 Tingkatan Sikap

Sikap adalah respons yang muncul ketika seseorang berhadapan dengan stimulus tertentu. Sikap seseorang terhadap suatu objek mencakup perasaan positif (*favorable*) atau perasaan negatif (*unfavorable*) terhadap objek tersebut. Sikap merupakan persepsi terhadap objek dalam konteks lingkungan tertentu dan mencerminkan kesiapan untuk merespons objek tersebut. Sikap juga dapat memiliki tingkatan, yang meliputi:

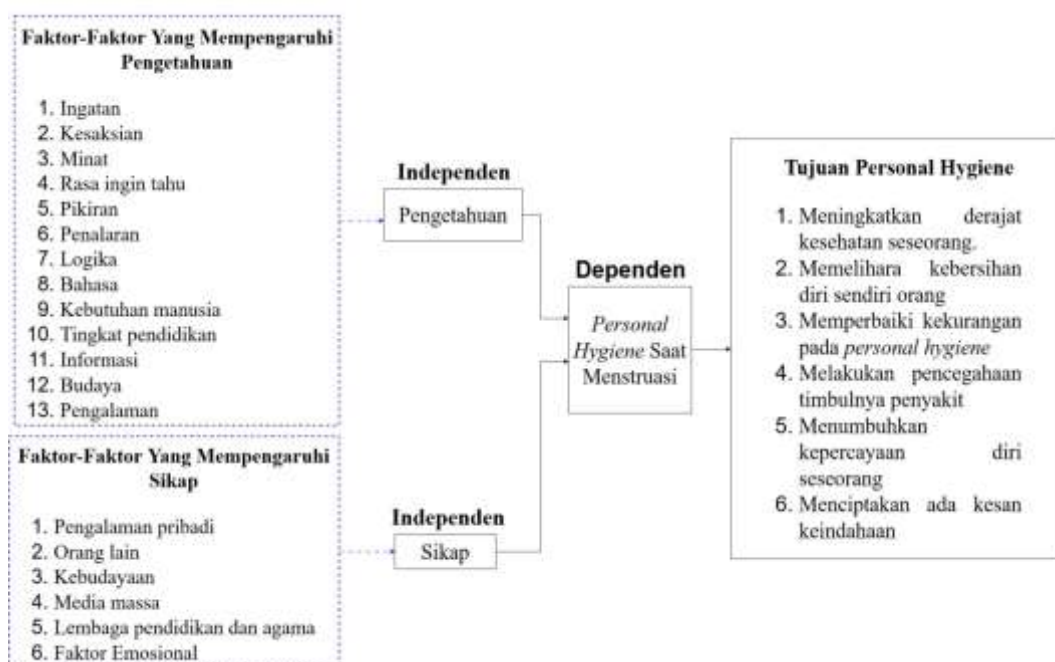


Gambar 2.2 Tingkatan Sikap
Dikutip : Promosi Kesehatan Dan Ilmu Perilaku

- Menerima, merujuk pada kemauan dan keinginan seseorang untuk menerima rangsangan yang diberikan.
- Menanggapi, merujuk pada kemampuan seseorang memberikan jawaban atau tanggapan terhadap suatu objek atau situasi yang dihadapi.
- Menghargai, merujuk pada kemampuan seseorang memberikan nilai positif pada suatu objek melalui tindakan atau pemikiran terkait dengan suatu masalah.
- Bertanggung jawab, merujuk pada kemampuan seseorang untuk mengambil risiko dalam tindakan atau pemikiran yang diambil, serta bertanggung jawab atas konsekuensi dari perbedaan tersebut.²²

2.2 Kerangka Pemikiran

Kerangka konseptual menjelaskan hubungan antar variabel penelitian, hubungan antar teori, serta keterkaitan antara dua variabel atau lebih, seperti variabel independen dan dependen. Kerangka konsep dalam penelitian ini dirancang untuk memahami hubungan antara pengetahuan, sikap, dan perilaku dengan *personal hygiene* selama menstruasi pada siswi SMK Pasundan 1 Cianjur tahun 2023.



Gambar 2.3 Konsep Pemikiran Pada Penelitian Hubungan Pengatahuan dan Sikap dengan *Personal Hygiene* saat Menstruasi pada Remaja Putri

Dikutip : Metodologi Penelitian Kesehatan

2.3 Hipotesis Karya Ilmiah/Proposisi Teoritis

Hipotesis penelitian merupakan suatu pernyataan atau jawaban sementara yang akan diuji untuk kebenarannya. Uji statistik digunakan untuk menguji validitas hipotesis penelitian tersebut.⁴¹

Hipotesis penelitian berfungsi sebagai jawaban sementara dari suatu penelitian yang dibuat berdasarkan tujuan penelitian dan diungkapkan dalam bentuk pernyataan. Rumusan hipotesis dalam suatu penelitian dapat dibedakan menjadi dua jenis, yaitu:

1. Hipotesis Nol (H_0)

Hipotesis penelitian yang menunjukkan tidak ada hubungan antara variabel independen dengan variabel dependent atau tidak ada perbedaan antara kelompok perlakuan dengan kelompok kontrol.

2. Hipotesis Alternatif (H_a)

Hipotesis yang menunjukkan adanya hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat atau ada perbedaan antara variabel satu dengan variabel lainnya.

Penelitian ini merumuskan hipotesis karena peneliti bertujuan untuk meneliti korelasi antara pengetahuan dan sikap terkait dengan *personal hygiene* selama menstruasi pada siswi SMK Pasundan 1 Cianjur tahun 2023.