

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Remaja

1. Definisi remaja

Menurut WHO (2024) dan Departemen Kesehatan remaja didefinisikan sebagai individu berusia 10–19 tahun, sementara BKKBN (2023) memperluas hingga 24 tahun. Masa remaja terbagi menjadi remaja awal (10–14 tahun), yang ditandai dengan perubahan fisik dan emosi yang cepat, serta remaja akhir (15–19 tahun), yang ditandai dengan perkembangan yang stabil dan matang. Periode ini merupakan fase transisi dari kanak-kanak ke dewasa, dengan percepatan perkembangan fisik, mental, emosional, dan sosial, serta membentuk kemandirian dan kesiapan menghadapi peran dalam masyarakat.

2. Tahapan pertumbuhan remaja

Tahapan perkembangan remaja menurut (BKKBN, 2023) yaitu:

- a. Masa remaja awal (*Early adolescence*) umur 10-13 tahun, ciri khasnya yaitu lebih dekat dengan teman sebaya, ingin bebas, lebih banyak memperhatikan keadaan tubuhnya dan mulai berpikir abstrak.
- b. Masa remaja tengah (*Middle adolescence*) umur 14 - 17 tahun, ciri khasnya yaitu mencari identitas diri, timbulnya keinginan untuk kencan, punya rasa cinta yang mendalam.
- c. Masa remaja akhir (*Late adolescence*) umur 18 - 24 tahun, ciri khasnya yaitu pengungkapan kebebasan diri, lebih selektif dalam mencari teman sebaya, punya citra jasmani diri, dapat mewujudkan rasa cinta, mampu berpikir abstrak.

3. Aspek-aspek perkembangan remaja

Perkembangan remaja adalah fase transisi penting dari kanak-kanak ke dewasa yang ditandai dengan perubahan pesat dalam aspek fisik, psikososial, kognitif, moral, emosional, dan sosial. Perubahan fisik mencakup pubertas, sementara perkembangan psikososial melibatkan hubungan yang lebih matang dengan teman dan keluarga. Aspek kognitif ditandai dengan pemikiran yang lebih kompleks, sedangkan perkembangan moral membentuk nilai dan etika. Remaja juga belajar mengelola emosi serta mencari makna hidup, dengan tujuan mempersiapkan diri untuk peran sosial yang bertanggung jawab di masa dewasa (Hamidah & Rizal, 2022).

B. Menstruasi

1. Definisi menstruasi

Menstruasi adalah perdarahan periodik dari rahim akibat pelepasan lapisan endometrium jika tidak terjadi pembuahan. Setiap bulan, sel telur matang dilepaskan dari indung telur secara bergantian, sementara dinding rahim menebal sebagai persiapan kehamilan. Jika pembuahan tidak terjadi, dinding rahim akan luruh dan keluar sebagai darah menstruasi (Hayya dkk., 2023).

Siklus menstruasi berlangsung sekitar 21–35 hari, dihitung dari hari pertama menstruasi hingga menstruasi berikutnya, dengan durasi perdarahan umumnya 3–5 hari, meskipun bisa mencapai 7–8 hari. Hanya sekitar 10–15% wanita yang memiliki siklus tepat 28 hari. Proses ini dipengaruhi oleh interaksi hormon dari hipotalamus, hipofisis, ovarium, dan rahim (Dwi Prayuni, 2020).

2. Fisiologi menstruasi

Siklus menstruasi normal berlangsung 21–35 hari dengan perdarahan selama 2–8 hari, mengeluarkan sekitar 20–60 ml darah per hari. Hormon-hormon yang terlibat mempersiapkan lapisan rahim untuk implantasi janin, tetapi gangguan pada siklus ini dapat menyebabkan masalah kesuburan atau keguguran. Hanya dua per tiga wanita dewasa yang memiliki siklus teratur, sementara remaja setelah *menarche* dan wanita menjelang menopause cenderung mengalami siklus tidak teratur atau tanpa ovulasi. Siklus menstruasi terbagi menjadi siklus ovarium (fase folikuler dan luteal) serta siklus uterus (fase proliferasi dan sekresi), yang dipengaruhi oleh perubahan hormon. Rahim terdiri dari tiga lapisan utama: perimetrium, miometrium, dan endometrium, dengan endometrium sebagai bagian utama dalam siklus menstruasi. Endometrium sendiri terdiri dari desidua fungsionalis, yang mengandung kelenjar, dan desidua basalis sebagai lapisan terdalam (Villasari, 2021).

3. Hormon yang mempengaruhi menstruasi

Sistem hormon yang mempengaruhi siklus menstruasi meliputi:

- a. FSH-RH (*follicle stimulating hormone releasing hormone*) yang disekresikan oleh hipotalamus untuk merangsang hipofisis menghasilkan FSH.
- b. LHRH (*luteinizing hormone releasing hormone*) yang juga disekresikan oleh hipotalamus untuk merangsang hipofisis menghasilkan LH.
- c. PIH (*prolactine inhibiting hormone*) yang berfungsi menghambat hipofisis dalam memproduksi prolaktin.

4. Fase menstruasi

Menurut Villasari (2021) Dalam setiap siklus menstruasi, terdapat tiga fase utama:

- a. Fase menstruasi: Berlangsung selama 2–8 hari, ditandai dengan pelepasan endometrium (lapisan rahim) yang menyebabkan perdarahan. Pada fase ini, kadar hormon ovarium berada pada level terendah.
- b. Fase proliferasi: Dimulai setelah berhentinya perdarahan menstruasi hingga hari ke-14. Pada fase ini, desidua fungsionalis tumbuh kembali untuk mempersiapkan rahim bagi implantasi janin. Ovulasi, yaitu pelepasan sel telur dari ovarium, biasanya terjadi antara hari ke-12 hingga 14.
- c. Fase sekresi: Fase ini terjadi setelah ovulasi, dimana hormon progesteron disekresikan untuk mendukung pertumbuhan endometrium, sehingga rahim siap untuk implantasi janin.

Siklus ovarium terdiri dari dua fase:

- a. Fase folikuler: Hormon reproduksi bekerja mematangkan sel telur yang berasal dari folikel. Sel telur matang dan siap untuk ovulasi pada pertengahan siklus. Durasi rata-rata fase folikuler adalah 10–14 hari, dan variasinya mempengaruhi panjang keseluruhan siklus menstruasi.
- b. Fase luteal: Fase ini berlangsung dari ovulasi hingga menstruasi dengan durasi rata-rata 14 hari.

C. Pengetahuan Personal Hygiene Saat Menstruasi

Personal hygiene saat menstruasi adalah tindakan memelihara kebersihan khususnya daerahewanitaan pada saat menstruasi. Tujuan personal hygiene menstruasi adalah untuk meningkatkan derajat kesehatan, memelihara kesehatan

diri, mencegah penyakit serta meningkatkan kepercayaan diri saat menstruasi (Setyaningsih dan Putri, 2019).

Pengetahuan tentang kesehatan sistem reproduksi merupakan faktor penting dalam menentukan perilaku higienis pada saat menstruasi. Rendahnya pengetahuan tentang kesehatan reproduksi akan memungkinkan perempuan tidak berperilaku bersih pada saat menstruasi dan personal hygiene yang kurang pada remaja akan menimbulkan masalah kesehatan reproduksi. Personal hygiene menstruasi adalah kebersihan diri seorang wanita ketika menstruasi yang bertujuan untuk mencegah penyakit serta meningkatkan perasaan sejahtera.

Kurangnya pengetahuan remaja tentang cara menjaga kesehatan organ reproduksi dapat meningkatkan risiko terjadinya infeksi. Budiani Dkk. (2019) menyatakan bahwa banyak remaja masih belum memahami pentingnya menjaga kebersihan organ reproduksi, terutama selama masa pubertas dan menstruasi. Hal ini dapat berdampak pada rendahnya praktik personal hygiene, yang berpotensi menyebabkan gangguan kesehatan reproduksi. Purnamayanti Dkk. (2024) mengungkapkan bahwa edukasi sejak dini mengenai *menarche*, termasuk aspek kebersihan saat menstruasi, dapat meningkatkan kesiapan dan kesadaran remaja putri dalam menjaga kesehatan reproduksi mereka. Semakin baik pemahaman remaja terhadap perubahan tubuh dan pentingnya menjaga kebersihan, semakin kecil risiko terjadinya infeksi atau masalah kesehatan lain selama menstruasi.

1. Kebersihan genitalia

Kebersihan genitalia merupakan suatu tindakan atau metode perawatan individu yang bertujuan untuk memelihara kebersihan serta menjaga kesehatan

organ reproduksi. Hal ini sangat penting untuk mencegah gangguan pada alat reproduksi, dalam upaya memastikan kesejahteraan fisik dan psikis, serta meningkatkan derajat kesehatan secara keseluruhan (Mawarti, 2023).

Marlina Dkk. (2021) menambahkan bahwa remaja putri yang memperoleh edukasi tentang genitalia hygiene menunjukkan peningkatan pengetahuan dan sikap yang positif dalam menjaga kebersihan organ intim, yang secara langsung berdampak pada pencegahan infeksi dan kenyamanan selama menstruasi.

Kebersihan tubuh pada saat menstruasi juga sangat penting diperhatikan, dan sebaiknya mandi 2 kali sehari, dengan sabun biasa, pada saat mandi organ reproduksi terluar perlu cermat dibersihkan. Cara membersihkan daerah kewanitaannya yang terbaik adalah membasuh dengan air bersih, selain itu yang harus diperhatikan ketika membasuh daerah kewanitaannya, terutama setelah buang air besar (BAB), yaitu dengan membasuh dari arah depan ke belakang (dari vagina ke arah anus), bukan sebaliknya. Karena jika terbalik arah, maka kuman dari daerah anus akan terbawa ke depan dan dapat masuk ke dalam vagina. Saat membersihkan alat kelamin, tidak perlu menggunakan cairan pembersih karena cairan tersebut akan semakin merangsang bakteri yang menyebabkan infeksi. Apabila menggunakan sabun, sebaiknya gunakan sabun lunak (dengan pH 3,5) misalnya sabun bayi yang biasanya ber pH netral. Penghilangan sabun dengan air sampai bersih sangat diharuskan, selanjutnya dikeringkan menggunakan tisu toilet. Vagina memiliki pH yang asam, yakni sekitar 3,5-4,5. Tingkat keasaman ini dapat memungkinkan vagina untuk memelihara bakteri baik. Jadi tidak diperlukan penggunaan sabun khusus pembersih vagina. Jika menggunakan sabun antiseptik, dapat membahayakan bakteri baik tersebut. Ketika bakteri baik mati, bakteri jahat dan

jamur jadi akan lebih mudah bersarang. Di sekitar kita, banyak beredar produk berbahan kimia seperti pewangi daerah kewanitaan yang berbentuk sabun, *spray*, krim, hingga bedak (Sinaga, 2017).

2. Tujuan kebersihan genitalia

Menurut Arifianti (2021) menjaga kebersihan genitalia sangat penting untuk kesehatan dan kenyamanan. Dengan menerapkan kebiasaan yang baik dalam merawat area genital, seseorang dapat:

- a. Mencegah Infeksi: Mengurangi risiko infeksi bakteri, jamur, dan virus yang dapat menyebabkan keputihan, iritasi, hingga penyakit serius seperti infeksi saluran kemih dan kanker serviks.
- b. Menjaga Kesehatan Reproduksi: Memelihara fungsi organ reproduksi agar tetap sehat, yang penting untuk masa depan kesuburan.
- c. Meningkatkan Kenyamanan: Menghindari bau tidak sedap, rasa gatal, dan ketidaknyamanan akibat kebersihan yang kurang baik.
- d. Meningkatkan Kepercayaan Diri: Kebersihan yang terjaga membuat seseorang lebih percaya diri dalam aktivitas sehari-hari.
- e. Mencegah Penyakit Menular Seksual: Mengurangi risiko tertular penyakit seperti gonore, sifilis, dan klamidia.
- f. Meningkatkan Kesadaran akan Kesehatan: Membantu individu, terutama remaja, memahami pentingnya perawatan diri untuk kesehatan jangka panjang.

3. Penggunaan pembalut saat menstruasi.

Penggunaan pembalut saat menstruasi yaitu penjagaan kebersihan pembalut dan pemilihan pembalut (Sinaga, 2017).

a. Penjagaan kebersihan pembalut

Saat menstruasi, rahim seorang perempuan sangat mudah terinfeksi sehingga diperlukan penggantian pembalut sesering mungkin. Pada masa awal menstruasi, biasanya darah yang keluar jumlahnya cukup banyak maka perlu penggantian pembalut lebih dari 3 kali dalam sehari. Bila terlalu lama tidak diganti, menyebabkan pembalut jadi sangat kotor oleh darah, dan hal ini bisa menjadi tempat bersarangnya bakteri dan jamur. Sehingga, jika tidak secara berkala diganti maka bakteri akan berkembang dan membuat daerahewanitaan bermasalah.

b. Pemilihan pembalut

Sejak dahulu ternyata perempuan sudah berusaha melakukan segala cara agar dapat merasa nyaman selama masa menstruasi. Seorang perempuan diharapkan mampu memilih pembalut yang tepat. Kesalahan memilih pembalut dapat berakibat iritasi kulit, alergi, hingga penyakit kulit dan infeksi. Pembalut yang baik adalah yang memiliki permukaan halus dan berdaya serap tinggi, juga tidak mengandung pewangi dan materialnya tidak terlalu padat atau ringan. Kriteria tersebut agar sirkulasi udara di vagina tetap terjaga dan selalu kering karena keadaan lembab membuat bakteri lebih mudah berkembang biak dan dapat menyebabkan iritasi. Pembalut yang dipilih dengan kriteria itu juga harus disesuaikan dengan aktivitas wanita (Sinaga , 2017).

1) Jenis pembalut sekali pakai

Hampir semua wanita menggunakan pembalut ketika datang bulan. Tidak hanya pembalut, kini para wanita menggunakan *pantyliner* dalam kehidupan sehari-hari demi menjaga kebersihan organ intimnya bermaksud agar kesehatan dan kebersihannya senantiasa terjaga. Pembalut dan *Pantyliner* yang pada umumnya

berasal dari bahan kapas atau kertas yang rentan terhadap bahan klorin yang biasa digunakan untuk memutihkan bahan bakunya (Sinaga, 2017) Cukup banyak beredar di masyarakat saat ini yaitu iritasi pada wanita saat menggunakan pembalut ketika menstruasi. Klorin yang mungkin saja terkandung dalam pembalut bisa menjadi faktor terjadinya iritasi. Memang tidak dapat kita kenali secara kasat mata, melainkan harus dilakukan uji laboratorium. Berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor: 472/MENKES/PER/V/1996 tentang pengamanan bahan berbahaya bagi kesehatan, mencantumkan bahwa bahan kimia Klorin bersifat racun dan iritasi.

2) Jenis pembalut cuci ulang

Saat ini pembalut cuci ulang sudah tersedia di pasaran dan bahkan bisa dibuat sendiri. Untuk produk yang dijual di pasaran, terdapat beberapa jenis yang memiliki kombinasi warna menarik, harga yang relatif terjangkau, serta keunggulan utama yaitu ramah lingkungan karena dapat dicuci dan digunakan kembali. Pembalut ini umumnya menggunakan bahan dasar kain kaos untuk lapisan luar dan dalam, dengan ketebalan hingga 10 lapis guna meningkatkan daya serap. Penggunaan pembalut cuci ulang memberikan berbagai dampak positif, antara lain mengurangi limbah pembalut sekali pakai yang sulit terurai, lebih hemat biaya dalam jangka panjang, serta lebih aman di kulit karena minim bahan kimia penyebab iritasi (Sinaga, 2017).

Menurut Dhirah (2024) ,Penggunaan pembalut kain memiliki sejumlah manfaat penting terutama bagi remaja putri. Salah satu manfaat utamanya adalah lebih hemat karena pembalut kain dapat dicuci dan digunakan kembali, sehingga mengurangi pengeluaran bulanan dibandingkan dengan pembalut sekali pakai.

Pembalut kain juga ramah lingkungan karena tidak menambah sampah plastik yang sulit terurai. Dari sisi kesehatan, Pembalut kain dinilai lebih aman karena tidak mengandung zat kimia berbahaya yang dapat menyebabkan iritasi, infeksi, atau bahkan penyakit yang bersifat karsinogenik. Beberapa pembalut sekali pakai diketahui mengandung zat berbahaya dan pewangi yang bisa membunuh bakteri baik dan memicu pertumbuhan bakteri jahat di areaewanitaan. Pembalut kain juga memenuhi aspek praktis dan cocok digunakan oleh wanita masa kini yang aktif, karena didesain dengan memperhatikan kenyamanan dan fungsionalitas.

4. Kebersihan pakaian sehari-hari dan celana dalam

Mengganti pakaian setiap hari sangatlah penting terutama pakaian dalam. Celana dalam yang baik adalah yang berbahan katun dan tidak ketat, serta dapat menutupi daerah pinggul agar dapat menopang pembalut dengan kuat. Jangan menggunakan sejenis *G-string* atau yang minimalis. Celana dalam yang ketat membuat sirkulasi udara tidak lancar. Akibatnya, membuat kulit iritasi. Keringat yang tidak terserap dengan baik juga berisiko mengundang kuman jahat untuk bersarang. Pada saat menstruasi, sebaiknya mengganti celana dalam tidak kurang 2 kali sehari. Ketika haid, tidak jarang celana dalam kita lebih kotor dari biasanya karena ada bercak darah yang menempel dan kadang-kadang noda darah tersebut sulit untuk dihilangkan. Untuk mengatasi hal ini celana dalam dicuci dengan menggunakan air hangat agar bercak darah lebih cepat hilang. Selanjutnya sabun mandi atau sabun *mild* ditambahkan padanya, jangan menggunakan deterjen karena akan mengubah sifat dari celana dalam dan berpengaruh terhadap daerahewanitaan wanita. Hal ini dilakukan agar terhindar dari timbulnya masalah kesehatan khususnya penyakit pada area genitalia (Sinaga, 2017).

5. Faktor- faktor yang mempengaruhi personal hygiene

Sikap dan perilaku seseorang melakukan personal hygiene dipengaruhi oleh sejumlah faktor antara lain :

a. Citra tubuh (*Body image*)

Pandangan seseorang terhadap dirinya mempengaruhi seseorang memelihara perilaku kebersihan. Seseorang yang mempunyai perilaku kebersihan yang buruk berarti gambaran terhadap dirinya buruk, begitu pula sebaliknya.

b. Praktik sosial

Kelompok sosial mempengaruhi personal hygiene seseorang. Pada masa anak-anak kebiasaan keluarga yang mempengaruhi kebersihan remaja, teman juga mempengaruhi kebiasaan kebersihan remaja.

c. Status sosial ekonomi

Untuk melakukan personal hygiene yang baik dibutuhkan sarana dan prasarana yang memadai seperti kamar mandi, peralatan mandi serta perlengkapan mandi yang cukup, misalnya: sabun, sikat gigi, sampo dan lain-lain. Untuk memenuhi kebutuhan tersebut, status ekonomi seseorang sangat berpengaruh. Seseorang yang status ekonominya baik, cenderung mempunyai sarana dan prasarana yang memadai.

d. Pengetahuan dan motivasi

Pengetahuan tentang personal hygiene sangat penting, karena pengetahuan yang baik dapat meningkatkan kesehatan. Namun, pengetahuan tanpa motivasi adalah hal yang sulit untuk diwujudkan. Seseorang harus termotivasi untuk memelihara personal hygiene untuk mencegah dari kondisi atau keadaan sakit.

e. Budaya

Lingkungan seseorang sangat mempengaruhi personal hygiene. Karena berbeda lingkungan seseorang, berbeda pula kebudayaan dan nilai pribadi yang mempengaruhi kemampuan perawatan personal hygiene.

f. Kebiasaan

Kebiasaan seseorang meliputi pilihan tentang kapan untuk mandi, bercukur, dan melakukan perawatan rambut serta pemilihan produk seperti sabun, sampo dan lain-lain berdasarkan selera pribadi, kebutuhan, dan dana.

g. Kondisi fisik

Seseorang dengan keterbatasan fisik, kemampuan untuk merawat diri berkurang sehingga memerlukan bantuan orang lain (Nugraheni, 2019).

6. Dampak baik dan buruk personal hygiene saat menstruasi

Penggantian pembalut sebaiknya dilakukan secara berkala tanpa menunggu hingga pembalut tersebut penuh. Darah yang terakumulasi dalam pembalut yang dibiarkan terlalu lama dapat menjadi media berkembang biaknya kuman patogen. Selama periode menstruasi, pembuluh darah di rahim menjadi lebih rentan terhadap infeksi. Menjaga kebersihan area genital sangatlah penting, mengingat kuman dapat dengan mudah masuk dan menyebabkan gangguan pada saluran reproduksi. Salah satu kebiasaan positif yang sebaiknya diterapkan selama menstruasi adalah mengganti pembalut minimal tiga hingga empat kali sehari, dengan durasi pemakaian tidak melebihi enam jam, atau lebih sering jika pembalut telah penuh. Perawatan terhadap organ genital merupakan langkah krusial untuk menjaga kesehatan alat kelamin serta mencegah berbagai penyakit yang dapat menyerang organ tersebut. Mengingat bahwa organ genital merupakan bagian yang sangat

penting bagi setiap individu, perhatian dan perawatan yang optimal sangat diperlukan (Widyaningrum, 2021).

Pada saat menstruasi, menjaga kebersihan organ reproduksi merupakan aspek yang sangat penting untuk mencegah terjadinya gangguan kesehatan reproduksi. Darah menstruasi dapat berfungsi sebagai media yang ideal bagi pertumbuhan bakteri dan jamur yang dapat menyebabkan keputihan serta infeksi. Terdapat berbagai mitos yang masih banyak dianut oleh masyarakat, salah satunya adalah larangan untuk mencuci rambut saat menstruasi dimana dapat menyebabkan sakit kepala. Dampak dari mitos ini terhadap kebersihan menstruasi cukup signifikan, terutama dalam hal menjaga kesehatan dan kebersihan diri. Larangan mencuci rambut saat menstruasi dapat menyebabkan kurangnya kebersihan pada kulit kepala, yang berisiko menimbulkan ketombe dan rasa gatal akibat penumpukan kotoran dan keringat. Faktanya mencuci rambut selama menstruasi justru sangat dianjurkan demi menjaga kebersihan dan kesegaran, mengingat produksi keringat cenderung meningkat, termasuk pada area kulit kepala.

Pendidikan kesehatan mengenai personal hygiene yang diberikan kepada remaja memiliki dampak positif dalam meningkatkan perilaku kebersihan selama menstruasi. Pelaksanaan pendidikan kesehatan ini sebaiknya dilakukan secara rutin dan mencakup materi yang tidak hanya berfokus pada kebersihan pribadi, tetapi juga pada teori-teori yang dapat memotivasi individu untuk bertindak sesuai dengan pedoman kesehatan yang benar (Maharani, 2020).

Kurangnya pemahaman mengenai kebersihan pribadi pada genitalia dapat mengakibatkan gangguan kesehatan reproduksi, seperti keputihan, infeksi saluran kemih (ISK), penyakit radang panggul (PRP), serta meningkatkan risiko kanker

leher rahim. Oleh karena itu, penting untuk menyediakan informasi yang memadai mengenai kesehatan reproduksi agar remaja dapat memperoleh pemahaman yang baik dan mampu mencegah berbagai ancaman penyakit reproduksi. Salah satu gangguan klinis yang sering terjadi akibat infeksi atau kondisi abnormal pada alat kelamin adalah keputihan (Trisanti, 2022).

D. Pengetahuan

1. Definisi pengetahuan

Pengetahuan (*knowledge*) adalah hasil dari proses mengetahui oleh manusia, yang berfokus pada pertanyaan "*what*", seperti apa itu air, atau apa itu alam. Sebaliknya, ilmu pengetahuan (*science*) tidak hanya menjawab "*what*", tetapi juga "*why*" dan "*how*", seperti mengapa air mendidih saat dipanaskan atau bagaimana manusia bernapas (Notoatmodjo, 2018).

Pengetahuan, yang termasuk dalam domain kognitif, berperan penting dalam membentuk tindakan seseorang (*overt behavior*). Tanpa pengetahuan, seseorang tidak memiliki dasar untuk mengambil keputusan atau menentukan tindakan dalam menghadapi masalah (Notoatmodjo, 2018). Pengetahuan juga menjadi faktor yang mempengaruhi perilaku, termasuk dalam pencegahan keputihan.

Menurut Notoatmodjo (2018), perilaku kesehatan seseorang dipengaruhi oleh respons atau reaksi terhadap rangsangan dari luar. Stimulus tersebut memicu respons, yang kemudian mempengaruhi perilaku. Pengetahuan yang mendasari tindakan seseorang, jika didukung oleh kesadaran positif, akan menghasilkan perilaku yang cenderung bertahan lama (*long-lasting*).

Pengetahuan yang berada dalam domain kognitif mencakup enam tingkatan, yaitu:

- a. Tahu (*Know*): Mengacu pada kemampuan mengingat informasi yang telah dipelajari, misalnya dengan menyebutkan atau mengidentifikasi.
- b. Memahami (*Comprehension*): Kemampuan menjelaskan dan menginterpretasikan informasi dengan benar.
- c. Aplikasi (*Application*): Kemampuan menerapkan materi yang dipelajari dalam situasi nyata.
- d. Analisis (*Analysis*): Kemampuan menguraikan materi atau objek menjadi komponen-komponen yang saling terkait.
- e. Sintesis (*Synthesis*): Kemampuan menggabungkan komponen-komponen untuk membentuk suatu konsep baru, seperti menyusun atau merangkum.
- f. Evaluasi (*Evaluation*): Kemampuan menilai dan memberikan justifikasi terhadap suatu materi atau objek.

2. Faktor yang mempengaruhi pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (2018) faktor-faktor yang mempengaruhi antara lain:

a. Pendidikan

Pendidikan adalah proses belajar yang mencakup pertumbuhan, perkembangan, atau perubahan menuju kematangan, kebaikan, dan kedewasaan pada individu, keluarga, atau masyarakat. Penelitian menunjukkan bahwa pendidikan umumnya dapat meningkatkan tingkat kecerdasan individu.

Pendidikan kesehatan berhubungan signifikan dengan peningkatan pengetahuan dan perilaku personal hygiene remaja. Sebelum edukasi, perilaku higiene cenderung rendah, namun meningkat secara signifikan setelah intervensi, menunjukkan pentingnya edukasi dalam mencegah penyakit (Pratiwi dkk., 2021).

b. Persepsi

Persepsi adalah kemampuan untuk mengenali dan memilih objek yang relevan dengan tindakan yang akan diambil. Persepsi remaja terhadap kesehatan reproduksi dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan dan ketersediaan informasi. Keterbatasan akses informasi dapat menyebabkan pemahaman yang beragam, di mana remaja dengan pengetahuan lebih baik cenderung memiliki persepsi yang lebih positif. Dengan akses informasi yang memadai, edukasi dapat membantu membentuk pemahaman yang lebih baik dan mencegah kesalahpahaman terkait kesehatan reproduksi (Halima dkk., 2019).

c. Motivasi

Motivasi adalah dorongan atau keinginan dari dalam diri seseorang untuk melakukan sesuatu. Motivasi dapat muncul dari rangsangan internal atau eksternal, dan berperan dalam mendorong individu untuk mencapai tujuannya, dengan kesadaran bahwa perilaku tersebut penting untuk memenuhi kebutuhan.

Motivasi remaja dalam menjaga kebersihan saat menstruasi berperan penting dalam penerapan personal hygiene yang baik. Remaja dengan motivasi tinggi cenderung lebih menjaga kebersihan, sementara motivasi rendah meningkatkan risiko infeksi (Phonna dkk., 2017).

d. Pengalaman

Pengalaman adalah apa yang dirasakan atau dilakukan seseorang, yang juga mencakup kesadaran terhadap hal-hal yang ditangkap oleh Indera. Faktor eksternal yang mempengaruhi pengetahuan mencakup lingkungan, sosial, ekonomi, budaya, dan informasi. Lingkungan berperan penting dalam perkembangan karakter dan

memiliki hubungan dengan tingkat pendapatan yang mempengaruhi pemanfaatannya.

Pengalaman remaja dalam menjaga kebersihan saat menstruasi berpengaruh terhadap kebiasaan personal hygiene mereka serta dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan, sikap, dan perilaku. Remaja dengan pengalaman baik lebih cenderung menerapkan praktik kebersihan yang benar, sedangkan pengalaman yang kurang baik meningkatkan risiko perilaku tidak higienis. Oleh karena itu, pengalaman sebelumnya membentuk pemahaman dan kebiasaan remaja dalam menjaga kesehatan reproduksi selama menstruasi (Inawati dan Susaldi, 2023).

3. Fungsi pengetahuan

Menurut fungsi ini, manusia memiliki dorongan dasar untuk mencari pengetahuan, melakukan penalaran, dan mengorganisasi pengalamannya. Unsur- unsur pengalaman yang awalnya tidak konsisten dengan pengetahuan yang ada akan disusun, ditata ulang, atau diubah sedemikian rupa sehingga mencapai suatu konsistensi yang baru (Notoatmodjo, 2018).

4. Cara pengukuran pengetahuan

Pengetahuan dapat diukur melalui wawancara atau tes dengan memberikan skor yang mencerminkan isi dari materi atau objek yang dinilai. Penilaian tersebut didasarkan pada kriteria yang dibuat sendiri atau menggunakan kriteria yang sudah tersedia (Notoatmodjo, 2018). Dalam penelitian ini, pengetahuan diukur menggunakan kuesioner yang terdiri dari 15 pertanyaan terkait personal hygiene saat menstruasi. Setiap jawaban yang benar diberi skor 1, sedangkan jawaban yang salah diberi skor 0. Skor akhir dihitung dengan membagi jumlah jawaban benar dengan total pertanyaan, kemudian dikalikan 100.

Kategori Pengetahuan Menurut Arikunto (2023).

- Baik: 76-100
- Cukup :56-75
- Kurang:≤ 55