

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Pengetahuan Remaja Putri tentang *Personal Hygiene* saat Menstruasi**

##### **1. Pengertian pengetahuan**

Pengetahuan merupakan hasil “tahu” dari penginderaan manusia terhadap suatu objek tertentu. Proses penginderaan terjadi melalui panca indera manusia, yakni indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan melalui kulit. Pengetahuan merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang (Notoatmodjo, 2012).

##### **2. Faktor-faktor yang memengaruhi pengetahuan**

Faktor-faktor yang dapat memengaruhi pengetahuan (Notoatmodjo, 2010) yaitu sebagai berikut:

a. Usia (umur)

Umur dapat memengaruhi daya tangkap dan pola pikir seseorang. Semakin bertambah usia akan semakin bertambah dan berkembang pula daya tangkap dan pola pikirnya, sehingga pengetahuan yang diperolehnya semakin membaik.

b. Pendidikan

Pendidikan adalah suatu usaha untuk mengembangkan kepribadian dan kemampuan di dalam maupun di luar sekolah dan berlangsung seumur hidup. Pendidikan memengaruhi proses belajar, makin tinggi pendidikan seseorang makin mudah seseorang tersebut memperoleh informasi.

c. Media massa

Informasi yang diperoleh baik dari pendidikan formal maupun non formal dapat diberikan pengaruh jangka pendek sehingga menghasilkan perubahan atau

peningkatan. Semakin majunya teknologi akan tersedia bermacam-macam media massa yang dapat memengaruhi pengetahuan masyarakat.

d. Sosial budaya dan ekonomi

Kebiasaan dan tradisi yang dilakukan orang-orang tanpa melalui penalaran apakah yang dilakukan baik atau buruk. Status sosial dan ekonomi seseorang akan menentukan tersedianya fasilitas yang diperlukan untuk kegiatan tertentu, sehingga status sosial ini akan memengaruhi pengetahuan seseorang.

e. Lingkungan

Lingkungan adalah segala sesuatu yang ada di sekitar individu baik lingkungan fisik, biologis maupun sosial. Lingkungan berpengaruh terhadap proses masuknya informasi terhadap individu yang berada dalam lingkungan tersebut.

f. Pengalaman

Pengalaman adalah suatu kejadian yang pernah dialami seseorang dalam berinteraksi dengan lingkungannya. Pengalaman dapat diperoleh dari pengalaman sendiri maupun orang lain. Pengalaman yang sudah diperoleh dapat memperluas pengetahuan seseorang.

### 3. Pengukuran pengetahuan

Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan cara wawancara atau angket yang menanyakan tentang isi materi yang diukur dari subjek penelitian atau responden (Notoatmodjo, 2012). Rahmawati (2013) dalam Ayu (2018) menyatakan bahwa kategori pengetahuan dapat ditentukan dengan kriteria :

a. Tahu : skor  $\geq$  *mean*/median.

b. Tidak tahu : skor  $<$  *mean*/median.

#### 4. Pengetahuan remaja putri tentang *personal hygiene* saat menstruasi

*Personal hygiene* saat menstruasi adalah tindakan memelihara kebersihan khususnya daerah kewanitaan 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, 2016).

Hasil penelitian Yanti, dkk. (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 Sinaga, dkk. (2017) sebagai berikut:

##### a. 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.

##### b. 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.

c. Kebersihan badan

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

d. 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.

e. 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.

f. 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.

Menggunakan pembalut (*sanitary pad*) yang siap pakai, bukan pembalut kain, karena dikhawatirkan pembalut kain tersebut kurang *hygiene* akibat perawatannya yang kurang baik, seperti mengeringkan di tempat tersembunyi dan tidak terkena sinar matahari yang berisiko tumbuhnya mikroba sehingga menyebabkan vagina berbau tidak sedap.

Cara memilih pembalut (*sanitary pad*) yaitu memilih pembalut dengan daya serap tinggi, permukaannya tidak lembab ketika dipakai, pembalut dari bahan yang lembut dan lentur serta tidak beraroma tertentu, pembalut bukan dari kertas daur ulang (*pulp*) dan pastikan pembalut tidak kadaluarsa (Hassan, 2012).

#### g. Kebersihan rambut genitalia

Kebersihan rambut genitalia saat menstruasi juga penting untuk dijaga. Hindari membersihkan bulu di daerah kemaluan dengan cara mencabut karena dapat menimbulkan lubang pada bekas bulu kemaluan tersebut dan menjadi jalan masuk bakteri, kuman, dan jamur. Perawatan rambut genitalia disarankan untuk dirapikan saja dengan memendekkan dengan gunting maksimal 40 hari. Rawat rambut genitalia secara teratur agar tidak menjadi sarang kutu dan jamur.

#### h. Kebersihan pakaian

Mengganti pakaian setiap hari sangatlah penting terutama pakaian dalam. Celana dalam yang 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 apabila terkena noda darah.

## **B. Tindakan Remaja Putri dalam Melakukan *Personal Hygiene* saat Menstruasi**

### **1. Pengertian tindakan**

Tindakan merupakan perbuatan dari tubuh setelah mendapat rangsangan dari luar maupun dalam tubuh, yang mudah diamati atau dilihat dari orang lain (Notoatmodjo, 2012).

### **2. Faktor-faktor yang memengaruhi tindakan**

Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting dalam terbentuknya tindakan seseorang (*overt behaviour*). Perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih langgeng dari pada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan. Selain ditentukan oleh pengetahuan, tindakan juga dipengaruhi oleh keyakinan dan kebudayaan serta faktor pendukung seperti sarana dan prasarana serta dukungan (*support*) (Notoatmodjo, 2012).

Faktor-faktor yang dapat memengaruhi tindakan *personal hygiene* saat menstruasi:

#### **a. Pengetahuan**

Hasil penelitian Novianti, dkk. (2016) menyatakan bahwa remaja yang memiliki pengetahuan baik, melakukan tindakan *personal hygiene* yang baik sekitar 60% dan remaja yang memiliki pengetahuan buruk, melakukan tindakan *personal hygiene* saat menstruasi yang buruk sekitar 84,6%. Pengetahuan yang benar tentang *personal hygiene* saat menstruasi akan memberikan pengaruh terhadap remaja putri dalam merespon *personal hygiene* saat menstruasi dengan hal-hal atau tindakan positif.

Pengetahuan yang dimiliki seseorang merupakan ukuran dalam memulai suatu tindakan. Pengetahuan mempunyai kontribusi yang besar dalam mengubah

perilaku seseorang untuk melakukan sesuatu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan yang dimiliki responden dapat menentukan praktik *hygiene* menstruasinya (Dolang, dkk., 2013). Hasil penelitian tersebut didukung oleh penelitian Fisseha, dkk. (2017) menyatakan bahwa responden yang memiliki pengetahuan baik memiliki peluang 2,37 kali untuk melakukan tindakan *hygiene* menstruasi yang baik.

b. Dukungan (*support*) orang tua

Penelitian Farid (2016) di SDN 1 Padokan Yogyakarta menyatakan bahwa peran ibu yang baik menunjukkan tindakan *personal hygiene* menstruasi remaja yang baik sebesar 100%. Hasil penelitian tersebut menyatakan bahwa terdapat hubungan yang kuat antara peran ibu terhadap tindakan *personal hygiene* saat menstruasi. Hal ini dimaksudkan bahwa semakin baik peran ibu maka semakin baik pula tindakan *personal hygiene* remaja saat menstruasi. Komunikasi ibu dan anak merupakan proses timbal balik yang apabila dilakukan karena adanya niat dan keseriusan, maka akan menimbulkan respon dan perilaku yang positif pula (Fajri dan Khairani, 2011).

c. Teman sebaya

Hasil penelitian menyatakan bahwa terdapat hubungan antara teman sebaya dengan tindakan *personal hygiene* saat menstruasi. Semakin tinggi komunikasi teman sebaya maka semakin tinggi pula tindakan *personal hygiene* saat menstruasi (Lestari, 2014).

d. Mitos atau kepercayaan

Notoatmodjo (2012) menyatakan bahwa kepercayaan yang ada pada masyarakat dapat memengaruhi pengetahuan remaja, secara tidak langsung

kepercayaan seseorang juga mempengaruhi tindakan *personal hygiene* saat menstruasi yang dimiliki. Penelitian Bujawati, dkk. (2016) menunjukkan bahwa sebesar 47,9% responden percaya pada mitos saat menstruasi. Hasil penelitian menyatakan bahwa ada hubungan negatif yang bermakna antara mitos dengan *personal hygiene* saat menstruasi. Semakin responden tidak percaya terhadap mitos maka akan semakin baik tindakan *personal hygiene* selama menstruasi yang dimilikinya.

Contoh mitos yang berkembang di masyarakat tentang *personal hygiene* saat menstruasi (Sinaga, dkk., 2017) yaitu: memakai pembalut saat menstruasi bisa menyebabkan kemandulan, larangan keramas saat menstruasi dan larangan memotong kuku saat menstruasi.

#### e. Sarana dan prasarana

Hasil penelitian menyatakan bahwa 78,6% responden memiliki tindakan kesehatan reproduksi yang buruk disebabkan karena ketersediaan sarana prasarana yang tidak mendukung (Rifda, dkk., 2017). Keterbatasan sarana dan prasarana dapat berdampak pada tindakan remaja khususnya di sekolah. Remaja putri banyak memerlukan air bersih guna membersihkan genetalia khususnya ketika mengalami menstruasi. Kurang bersihnya suatu kamar mandi, kerap membuat siswi merasa risih berganti pembalut karena kamar mandi memiliki bau yang tidak enak. Keadaan demikian, membuat kenyamanan menjadi berkurang sehingga remaja putri memilih mengganti pembalut sepulang sekolah sesaat sesampai di rumah. Kurang mencukupinya frekuensi kamar mandi mengakibatkan remaja putri tidak ingin menunggu terlalu lama untuk mengantre. Faktor yang dijelaskan tersebut, mempunyai pengaruh secara langsung terkait intensitas siswi

dalam mengganti pembalut di sekolah. Sebagian besar waktu pelajar lebih banyak dihabiskan saat berada di sekolah. Waktu yang dibutuhkan pelajar di sekolah adalah 6-10 jam. Sedangkan batas normal waktu yang direkomendasikan untuk mengganti pembalut yaitu maksimal empat jam (Pythagoras, 2017). Semakin responden merasa tidak ditunjang oleh sarana prasarana yang ada, maka semakin buruk praktik kesehatan reproduksinya (Rifda, dkk., 2017).

### 3. Cara penilaian tindakan

Pengukuran tindakan dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu secara langsung dan tidak langsung. Pengukuran secara langsung dilakukan dengan mengobservasi tindakan atau kegiatan yang dijalankan oleh responden. Pengukuran secara tidak langsung dapat dilakukan dengan wawancara atau angket yaitu dengan *recall* atau mengingat kembali terhadap kegiatan-kegiatan yang pernah dilakukan dengan rentang waktu tertentu (Notoatmodjo, 2012).

Skala *Guttman* adalah skala pengukuran yang digunakan apabila ingin mendapat jawaban yang bersifat tegas. Skala pengukuran ini akan didapat jawaban “ya” atau “tidak”, “pernah” atau “tidak pernah”, “dilakukan” atau “tidak dilakukan”. Skala *Guttman* hanya memiliki dua skor yaitu skor 1 apabila jawaban benar dan skor 0 apabila jawaban salah (Nasir, dkk., 2011).

Pengukuran tindakan (Notoatmodjo, 2012) dapat dikategorikan sebagai berikut:

- a. Melakukan : skor  $\geq$  *mean/median*.
- b. Tidak melakukan : skor  $<$  *mean/median*.

#### **4. Tindakan remaja putri dalam melakukan *personal hygiene* saat menstruasi**

Hasil penelitian yang dilakukan Novianti, dkk. (2016) menyatakan bahwa tindakan remaja putri dalam melakukan *personal hygiene* saat menstruasi dengan kategori cukup sebesar 18,2% dan kategori kurang sebesar 81,8%. Penelitian Pythagoras (2017) menyatakan bahwa tindakan *personal hygiene* remaja putri saat menstruasi dengan kategori baik sebesar 2,3%, kategori cukup sebesar 43,1% dan kategori kurang 54,6%. Penelitian Devita dan Kardiana (2014) menyatakan bahwa sebesar 57,8% remaja putri melakukan tindakan negatif *personal hygiene* saat menstruasi.

Tindakan *personal hygiene* yang harus dilakukan remaja putri saat menstruasi menurut Sinaga, dkk. (2017) sebagai berikut:

- a. Mencuci muka dua sampai tiga kali sehari.
- b. Mencuci rambut atau keramas minimal dua hari sekali.
- c. Mandi yang bersih minimal dua kali sehari dengan sabun mandi.
- d. Memotong dan membersihkan kuku.
- e. Mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir sebelum dan sesudah memegang genitalia.
- f. Membersihkan genitalia dengan air bersih.
- g. Tidak menggunakan cairan antiseptik saat membersihkan genitalia.
- h. Tidak menggunakan bedak atau parfum pada daerah genitalia.
- i. Membasuh genitalia dari arah depan (vagina) ke belakang (anus).
- j. Pemakaian pembalut tidak boleh lebih dari empat jam.
- k. Pembalut harus diganti setelah mandi, setelah buang air kecil dan setelah buang air besar.

- l. Pembalut harus diganti apabila sudah penuh atau ada gumpalan darah.
- m. Memendekkan rambut genitalia.
- n. Menggunakan celana dalam yang menyerap keringat dan tidak ketat.
- o. Mengganti celana dalam dua kali sehari dan segera mengganti celana dalam apabila terkena noda darah.

### **C. Hubungan Pengetahuan dengan Tindakan Remaja Putri dalam Melakukan *Personal Hygiene* saat Menstruasi**

Pengetahuan tentang *personal hygiene* saat menstruasi merupakan pengetahuan yang menggambarkan pemahaman remaja putri tentang *personal hygiene* saat menstruasi. Hasil penelitian Yanti, dkk. (2014) didapatkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan dengan perilaku *personal hygiene* pada saat menstruasi. Responden dengan pengetahuan tinggi mayoritas memiliki perilaku *hygiene* pada saat menstruasi positif, sedangkan responden dengan pengetahuan rendah mayoritas memiliki perilaku *hygiene* pada saat menstruasi negatif.

Penelitian yang dilakukan oleh Devita dan Kardiana (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. Penelitian Butarbutar (2016) menyatakan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan dengan tindakan *personal hygiene* menstruasi.

Penelitian yang dilakukan oleh Purwandi, dkk. (2012) di SMP Hasanuddin 5 Semarang mendapatkan hasil bahwa ada hubungan antara pengetahuan dengan tindakan *personal hygiene* organ genitalia saat menstruasi. Dapat disimpulkan bahwa semakin baik pengetahuan responden maka tindakan dalam membersihkan organ genitalia saat menstruasi semakin tinggi.

Penelitian yang dilakukan oleh Novianti, dkk. (2016) di SMP Negeri Satap Bukit Asri menyatakan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan dengan praktik *personal hygiene* remaja putri saat menstruasi. Penelitian Rahman (2014) menyatakan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan dengan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi pada remaja putri di SMP 5 Muhammadiyah Yogyakarta. Penelitian yang dilakukan oleh Wahyudi, dkk. (2018) menyatakan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan dengan *personal hygiene* saat menstruasi.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Kartika (2017) di Jawa Barat menyatakan bahwa tidak ada hubungan antara pengetahuan tentang *vulva hygiene* saat menstruasi dengan tindakan *vulva hygiene* saat menstruasi. Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Hassan (2012) di SMP Negeri 141 Jakarta Selatan yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan antara pengetahuan dengan praktik *hygiene* menstruasi. Penelitian Lestariningsih (2015) di Lampung Tengah menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara pengetahuan *personal hygiene* menstruasi dengan praktik *personal hygiene* menstruasi.