

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Remaja

1. Pengertian Remaja

Remaja merupakan tahap perkembangan manusia yang berada pada masa peralihan dari kanak-kanak menuju dewasa. Masa ini ditandai dengan terjadinya perubahan yang cepat dan signifikan, terutama pada aspek fisik, sebagai akibat dari proses pubertas. Pubertas merupakan periode biologis ketika sistem reproduksi mulai matang dan hormon-hormon seksual mengalami peningkatan, sehingga memicu berbagai perubahan fisik yang khas pada remaja (Sholikhah dkk., 2025).

Perkembangan fisik pada masa remaja meliputi percepatan pertumbuhan tinggi dan berat badan, perkembangan ciri-ciri kelamin sekunder, serta pematangan fungsi organ reproduksi. Perubahan tersebut merupakan bagian dari proses perkembangan alami yang dialami setiap individu dan menjadi penanda utama dimulainya masa remaja. Selain itu, perubahan fisik ini juga mempengaruhi kesiapan remaja dalam menjalani peran perkembangan selanjutnya (Yanti dkk., 2024).

Masa remaja tidak hanya ditandai oleh perubahan fisik, tetapi juga berkaitan erat dengan perkembangan psikososial. Perubahan tubuh yang terjadi selama pubertas sering kali mempengaruhi cara remaja memandang dirinya sendiri. Remaja dituntut untuk menyesuaikan diri dengan kondisi fisik yang baru, yang dapat berdampak pada sikap, kepercayaan diri, serta interaksi sosial mereka (Ulfa dan Netrawati, 2024).

Perubahan fisik yang dialami remaja, khususnya pada remaja putri, dapat berpengaruh terhadap konsep diri dan penerimaan terhadap tubuh. Ketidaksiapan dalam menghadapi perubahan tersebut berpotensi menimbulkan rasa tidak nyaman atau sikap negatif terhadap kondisi fisik. Oleh karena itu, pemahaman yang tepat mengenai pengertian dan karakteristik masa remaja sangat penting sebagai dasar dalam pemberian edukasi kesehatan yang sesuai dengan kebutuhan remaja (Kamaru dkk., 2022).

2. Tahapan Perkembangan Remaja

Remaja adalah individu yang berada pada rentang usia 10–19 tahun. Masa remaja merupakan periode transisi dari kanak-kanak menuju dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik, biologis, dan psikososial. WHO membagi masa remaja ke dalam tiga tahapan, yaitu remaja awal, remaja tengah, dan remaja akhir (WHO, 2017).

a. Remaja Awal (*Early Adolescence*: 10–13 tahun)

Remaja awal merupakan tahap dimulainya pubertas. Pada fase ini terjadi perubahan fisik yang cepat, seperti percepatan pertumbuhan tinggi badan, perkembangan ciri-ciri kelamin sekunder, serta mulai aktifnya hormon reproduksi. Pada remaja putri, tahap ini sering ditandai dengan terjadinya *menarche* sebagai tanda awal kematangan fungsi reproduksi. Perubahan fisik yang berlangsung cepat sering menimbulkan kebingungan dan ketidaknyamanan karena remaja belum sepenuhnya siap secara psikologis.

b. Remaja Tengah (*Middle Adolescence*: 14–16 tahun)

Tahap remaja tengah ditandai dengan semakin berkembangnya ciri-ciri kelamin sekunder dan mulai stabilnya pertumbuhan fisik. Pada fase ini, remaja menjadi lebih sadar terhadap perubahan tubuh dan penampilan fisiknya. Perubahan fisik yang dialami dapat memengaruhi sikap, konsep diri, dan kepercayaan diri, terutama pada remaja putri. Oleh karena itu, tahap ini merupakan periode penting dalam pemberian edukasi kesehatan remaja.

c. Remaja Akhir (*Late Adolescence*: 17–19 tahun)

Remaja akhir merupakan tahap akhir masa remaja yang ditandai dengan tercapainya kematangan fisik dan fungsi reproduksi. Perubahan fisik relatif stabil dan individu umumnya telah mampu menerima kondisi tubuhnya. Pada tahap ini, remaja mulai menunjukkan kesiapan fisik dan psikologis untuk memasuki masa dewasa serta menjalani peran sosial yang lebih mandiri.

d. Perkembangan Fisik Remaja

Perkembangan fisik remaja merupakan bagian dari proses pubertas yang menandai masa peralihan dari kanak-kanak menuju dewasa. Pubertas ditandai dengan terjadinya perubahan biologis yang cepat akibat meningkatnya aktivitas hormon reproduksi dan hormon pertumbuhan. Perubahan fisik ini mencakup pertumbuhan tinggi dan berat badan, pematangan organ reproduksi, serta munculnya ciri-ciri kelamin sekunder pada remaja (Sholikhah dkk., 2025).

Pada masa pubertas, remaja perempuan mengalami perubahan fisik yang khas, antara lain perkembangan payudara, pelebaran pinggul, serta perubahan proporsi tubuh. Selain itu, terjadi pertumbuhan rambut di daerah ketiak dan kemaluan, peningkatan produksi keringat, serta perubahan kondisi kulit yang

cenderung lebih berminyak. Perubahan-perubahan tersebut merupakan respons tubuh terhadap peningkatan hormon estrogen dan hormon androgen yang berperan selama masa pubertas (Yanti dkk., 2024).

Ciri seksual primer pada remaja perempuan ditandai dengan mulai berfungsinya organ reproduksi yang ditunjukkan melalui terjadinya *menarche* atau menstruasi pertama. *Menarche* merupakan indikator penting yang menandakan bahwa sistem reproduksi telah mencapai tingkat kematangan tertentu. Sebelum dan selama *menarche*, sebagian remaja putri dapat mengalami keluhan fisik seperti nyeri perut bagian bawah, kelelahan, pusing, dan perut kembung, yang umumnya berkaitan dengan perubahan hormonal dalam tubuh (Sholikhah dkk., 2025).

Perubahan fisik selama pubertas juga meliputi proses *thelarche* dan *adrenarche*. *Thelarche* merupakan tahap awal perkembangan payudara akibat peningkatan hormon estrogen, sedangkan ditandai dengan tumbuhnya rambut pada daerah ketiak dan kemaluan sebagai akibat dari peningkatan hormon androgen adrenal. Selain itu, pubertas juga ditandai dengan percepatan pertumbuhan tinggi badan atau *growth spurt* yang dipengaruhi oleh hormon pertumbuhan dan faktor pertumbuhan lainnya (Nurhaliza dkk., 2024).

Perubahan fisik yang dialami remaja tidak hanya berdampak pada kondisi biologis, tetapi juga berpengaruh terhadap aspek psikologis, seperti konsep diri dan penerimaan terhadap perubahan tubuh. Perubahan bentuk tubuh yang terjadi secara cepat dapat menimbulkan perasaan tidak nyaman, malu, atau cemas pada remaja putri apabila tidak disertai dengan pemahaman yang memadai mengenai pubertas. Pengetahuan yang baik tentang perubahan fisik selama pubertas berperan penting

dalam membentuk sikap positif remaja terhadap perubahan tubuh yang dialaminya (Kamaru dkk., 2022).

B. Menstruasi

1. Pengertian Menstruasi

Menstruasi atau haid adalah proses fisiologis normal pada sistem reproduksi perempuan yang berlangsung secara periodik dan siklis, ditandai dengan pengeluaran darah, lendir, dan sel dari lapisan rahim (endometrium) melalui vagina. Proses ini terjadi ketika sel telur tidak dibuahi setelah ovulasi dan merupakan bagian dari fungsi reproduksi perempuan selama masa subur. Siklus menstruasi umumnya berlangsung antara 21–35 hari, dengan durasi pengeluaran darah sekitar 3–7 hari, mulai dari *menarche* hingga *menopause*. *Menarche* merupakan tanda awal kematangan sistem reproduksi serta indikator penting perkembangan fisik selama masa pubertas. Pemahaman yang tepat mengenai menstruasi pada remaja putri penting untuk membantu mereka mengenali perubahan tubuh dan menjaga kesehatan reproduksi secara optimal (Belayneh dan Mekuriaw, 2019).

2. Hormon – Hormon Yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi

Siklus menstruasi diatur oleh interaksi empat hormon utama, yaitu *estrogen*, *progesteron*, *follicle stimulating hormone* (FSH), dan *luteinizing hormone* (LH) (Ernawati Sinaga, 2017).

a. *Estrogen* merupakan hormon yang kadarnya meningkat secara bertahap selama dua minggu pertama siklus menstruasi. Hormon ini berperan dalam merangsang penebalan dinding rahim atau endometrium. Selain itu, estrogen juga memengaruhi perubahan karakteristik serta jumlah lendir serviks yang mendukung proses reproduksi.

- b. *Progesteron* diproduksi pada fase pertengahan hingga akhir siklus menstruasi. Hormon ini berfungsi untuk mempersiapkan uterus agar siap menerima dan mempertahankan hasil pembuahan. Apabila kehamilan tidak terjadi, kadar progesteron akan menurun sehingga lapisan endometrium meluruh dan menyebabkan terjadinya perdarahan menstruasi.
- c. *Follicle Stimulating Hormon* (FSH) berperan dalam merangsang pertumbuhan dan pematangan folikel di ovarium. Folikel tersebut merupakan struktur kecil di ovarium yang berfungsi sebagai tempat berkembangnya sel telur.
- d. *Luteinizing Hormon* (LH) merupakan hormon yang disekresikan oleh kelenjar hipofisis di otak dan berperan penting dalam proses ovulasi. Hormon ini bertanggung jawab terhadap pelepasan sel telur matang dari ovarium. Ovulasi umumnya terjadi sekitar 36 jam setelah terjadinya peningkatan kadar LH dalam tubuh.

3. Proses Menstruasi

Siklus menstruasi dikendalikan oleh hormon *Luteinizing Hormone* (LH) dan *Follicle Stimulating Hormone* (FSH) yang disekresikan oleh kelenjar hipofisis. Kedua hormon ini berperan dalam memicu terjadinya ovulasi serta merangsang ovarium untuk menghasilkan hormon *estrogen* dan *progesteron*. *Estrogen* dan *progesteron* selanjutnya memengaruhi kondisi uterus dan kelenjar payudara agar siap mendukung terjadinya pembuahan. Siklus menstruasi terdiri atas tiga fase utama, yaitu fase folikuler (praovulasi), fase ovulasi, dan fase luteal (pascaovulasi). Keteraturan siklus menstruasi sangat berkaitan dengan proses ovulasi, sehingga ovulasi yang berlangsung secara normal akan menghasilkan siklus menstruasi yang

teratur (Ernawati Sinaga, 2017). Menurut Ernawati Sinaga (2017), satu siklus menstruasi berlangsung melalui beberapa tahapan sebagai berikut:

a. *Fase folikuler*

Fase folikuler dimulai pada hari pertama terjadinya menstruasi. Pada fase ini, hormon FSH dan LH dilepaskan oleh kelenjar hipofisis untuk merangsang ovarium sehingga sekitar 15–20 folikel yang masing-masing berisi sel telur mulai berkembang. Peningkatan hormon FSH dan LH juga merangsang produksi estrogen. Kadar estrogen yang meningkat kemudian menekan produksi FSH sehingga hanya satu folikel yang berkembang menjadi folikel dominan. Folikel dominan akan terus tumbuh dan menghasilkan estrogen, sementara folikel lainnya mengalami degenerasi.

b. *Fase ovulasi*

Fase ovulasi umumnya terjadi sekitar hari ke-14 siklus menstruasi. Peningkatan kadar estrogen yang dihasilkan oleh folikel dominan memicu lonjakan hormon LH, yang menyebabkan terjadinya pelepasan sel telur dari ovarium. Sel telur yang dilepaskan kemudian ditangkap oleh *fimbria* dan diarahkan ke dalam *tuba fallopi*. Sel telur akan berada di *tuba fallopi* selama kurang lebih dua hingga tiga hari. Pada fase ini juga terjadi peningkatan volume dan kekentalan lendir serviks yang berfungsi membantu sperma bertahan hidup dan mempermudah pergerakannya menuju sel telur untuk terjadinya fertilisasi.

c. *Fase luteal*

Fase luteal dimulai setelah ovulasi. Folikel yang telah melepaskan sel telur akan berubah menjadi *corpus luteum* yang berfungsi menghasilkan hormon progesteron. Progesteron berperan dalam mempersiapkan lapisan endometrium

agar siap menerima implantasi *embrio*. Apabila terjadi pembuahan, *embrio* akan bergerak melalui *tuba fallopi* menuju uterus dan menempel pada dinding rahim sehingga kehamilan terjadi. Namun, apabila tidak terjadi pembuahan, *corpus luteum* akan mengalami degenerasi, kadar progesteron menurun, dan lapisan endometrium akan meluruh. Peluruhan lapisan uterus ini keluar bersama darah melalui vagina dan dikenal sebagai menstruasi, yang umumnya berlangsung selama empat hingga tujuh hari.

B. Personal Hygiene

1. Pengertian

Personal hygiene berasal dari bahasa Yunani, yaitu *personal* yang berarti individu atau perorangan, dan *hygiene* yang bermakna kesehatan. *Personal hygiene* atau kebersihan diri merupakan upaya perawatan diri yang dilakukan seseorang untuk menjaga dan memelihara kesehatannya. Pemeliharaan kebersihan diri sangat penting karena berperan dalam memberikan rasa nyaman, menjaga keamanan, serta mendukung kondisi kesehatan individu secara menyeluruh (Potter dan Perry, 2006). Kebersihan diri juga didefinisikan sebagai tindakan perawatan diri yang bertujuan mempertahankan kesehatan baik secara fisik maupun psikologis. Perawatan diri ini tidak hanya berfokus pada kebersihan tubuh, tetapi juga membantu membentuk perilaku hidup bersih dan sehat, memperbaiki persepsi individu terhadap kesehatan, serta menunjang penampilan sesuai dengan kebutuhan kesehatan (Uliyah dan Hidayat, 2008). *Personal hygiene* mencakup kegiatan menjaga kebersihan berbagai bagian tubuh, seperti rambut, mata, hidung, mulut, gigi, dan kulit, sebagai bagian dari upaya pencegahan penyakit (Nurudeen dan Toyin, 2020).

2. Faktor yang mempengaruhi

Menurut Potter dan Perry (2006), terdapat beberapa faktor yang memengaruhi perilaku *personal hygiene*, antara lain:

a. Citra tubuh

Citra tubuh merupakan gambaran individu terhadap kondisi fisiknya. Perubahan fisik atau persepsi negatif terhadap tubuh dapat menyebabkan seseorang kurang memperhatikan kebersihan dirinya.

b. Pratik social

Kebiasaan menjaga kebersihan diri sering kali dibentuk sejak masa kanak-kanak melalui peran orang tua. Tradisi keluarga, jumlah anggota keluarga, serta ketersediaan fasilitas seperti air bersih dan air mengalir turut memengaruhi praktik kebersihan diri.

c. Status sosial ekonomi

Kondisi sosial ekonomi berkaitan dengan kemampuan individu dalam menyediakan sarana pendukung *personal hygiene*, seperti sabun, sampo, pasta gigi, dan perlengkapan kebersihan lainnya.

d. Pengetahuan

Tingkat pengetahuan yang baik mengenai *Personal hygiene* dapat meningkatkan kesadaran individu dalam menjaga kebersihan diri dan kesehatan tubuh.

e. Kebudayaan

Nilai budaya dan kepercayaan yang dianut seseorang dapat memengaruhi praktik kebersihan diri. Perbedaan latar budaya menyebabkan variasi dalam perilaku perawatan diri, termasuk kebiasaan saat sakit.

f. Pilihan pribadi

Setiap individu memiliki kebebasan untuk menentukan waktu, cara, dan produk yang digunakan dalam melakukan perawatan kebersihan diri sesuai dengan preferensinya.

g. Kondisi fisik

Keadaan fisik seseorang, terutama saat sakit, dapat menurunkan kemampuan dalam melakukan perawatan diri sehingga memerlukan bantuan dari orang lain.

2. Dampaknya jika tidak terjaga

Tarwoto dan Wartonah. (2015) menyatakan bahwa kurangnya perhatian terhadap *Personal hygiene* dapat menimbulkan berbagai dampak, antara lain:

a. Dampak fisik

Gangguan kesehatan yang dapat muncul meliputi kerusakan integritas kulit, gangguan pada mukosa mulut, infeksi mata dan telinga, serta masalah pada kuku.

b. Dampak psikososial

Masalah psikososial yang dapat timbul meliputi gangguan rasa nyaman, menurunnya harga diri, gangguan interaksi sosial, serta tidak terpenuhinya kebutuhan akan penerimaan sosial.

B. Pengetahuan

1. Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan merupakan istilah yang digunakan untuk menggambarkan kondisi ketika seseorang mengenal dan memahami suatu objek tertentu. Pengetahuan selalu melibatkan dua unsur utama, yaitu subjek yang mengetahui dan objek yang diketahui, serta adanya kesadaran untuk memahami objek tersebut. Dengan demikian, pengetahuan dapat diartikan sebagai hasil dari proses manusia

dalam mengenali, memahami, dan memaknai suatu objek atau fenomena tertentu (Rachmawati dkk., 2019).

Pengetahuan juga dipahami sebagai hasil dari proses “tahu” yang terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap suatu objek melalui pancaindra. Dalam konteks perilaku manusia, pengetahuan termasuk dalam domain kognitif yang memegang peranan penting dalam pembentukan tindakan. Perilaku yang didasari oleh pengetahuan cenderung lebih bertahan lama dibandingkan perilaku yang tidak dilandasi oleh pengetahuan (Rachmawati dkk., 2019).

2. Tingkatan Pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (2010), tingkat pengetahuan tersebut dikelompokkan ke dalam enam tingkatan pengetahuan.

a. Tahu (*knowledge*)

Tahu diartikan sebagai kemampuan mengingat kembali (*recall*) informasi yang telah tersimpan dalam ingatan setelah seseorang melakukan pengamatan terhadap suatu objek.

b. Memahami (*comprehension*)

Memahami suatu objek tidak hanya sebatas mengetahui atau mampu menyebutkan objek tersebut, tetapi individu harus dapat menginterpretasikan objek yang diketahui secara benar.

c. Aplikasi (*application*)

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan seseorang yang telah memahami suatu objek untuk menggunakan atau menerapkan prinsip-prinsip yang telah diketahui tersebut ke dalam situasi lain.

d. Analisis (*analysis*)

Analisis merupakan kemampuan individu untuk menguraikan dan/atau memisahkan suatu objek atau masalah, kemudian mencari hubungan antar komponen yang terdapat di dalamnya.

e. Sintesis (*synthesis*)

Sintesis menunjukkan kemampuan seseorang untuk merangkum atau menyusun hubungan yang logis dari berbagai komponen pengetahuan yang dimiliki. Dengan kata lain, sintesis adalah kemampuan untuk membentuk suatu formulasi baru berdasarkan formulasi-formulasi yang telah ada sebelumnya.

f. Evaluasi (*evaluation*)

Evaluasi berkaitan dengan kemampuan individu dalam memberikan penilaian atau melakukan justifikasi terhadap suatu objek tertentu. Penilaian tersebut didasarkan pada kriteria yang ditetapkan sendiri maupun berdasarkan norma-norma yang berlaku dalam masyarakat.

3. Pengetahuan *Personal hygiene* Saat Menstruasi

Selama menstruasi, remaja putri perlu menerapkan praktik *menstrual hygiene* yang tepat untuk menjaga kesehatan organ reproduksi. Penerapan kebersihan menstruasi yang baik berperan penting dalam mencegah infeksi serta menjaga kenyamanan dan kebersihan tubuh. Pentingnya penerapan *Personal hygiene* saat menstruasi juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh dosen Poltekkes Kemenkes Denpasar. Penelitian yang dilakukan oleh Anjeli dkk., (2025) menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan dan sikap remaja putri mengenai *Personal hygiene* saat menstruasi setelah diberikan edukasi kesehatan menggunakan media video. Hasil penelitian tersebut menegaskan bahwa edukasi

kesehatan memiliki peran penting dalam membentuk perilaku kebersihan menstruasi yang lebih baik. Menurut Ernawati Sinaga, (2017), terdapat beberapa aspek *menstrual hygiene* yang perlu dipahami dan diterapkan oleh remaja putri selama masa menstruasi, antara lain sebagai berikut:

a. Perawatan kulit dan wajah

Wajah merupakan bagian tubuh yang sensitif, terutama pada masa remaja. Saat menstruasi, aktivitas kelenjar sebaceous meningkat sehingga produksi sebum (minyak) pada kulit bertambah. Kondisi ini dapat memicu munculnya jerawat. Oleh karena itu, membersihkan wajah sebanyak dua hingga tiga kali sehari dapat membantu mengurangi kelebihan minyak dan mencegah timbulnya jerawat.

b. Kebersihan rambut

Keramas tetap perlu dilakukan selama menstruasi untuk menjaga kebersihan rambut dan kulit kepala. Rambut yang bersih dapat meningkatkan rasa nyaman dan kepercayaan diri. Frekuensi keramas yang dianjurkan adalah minimal dua hari sekali.

c. Kebersihan badan

Selama menstruasi, produksi keringat cenderung meningkat akibat aktivitas kelenjar sebaceous. Oleh karena itu, mandi menggunakan sabun dan air bersih minimal dua kali sehari diperlukan untuk menjaga kebersihan tubuh dan mencegah bau badan.

d. Kebersihan tangan dan kuku

Menjaga kebersihan tangan dan kuku sangat penting, terutama sebelum dan sesudah menyentuh area genitalia. Mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir

dapat mencegah masuknya kuman dan mikroorganisme yang berisiko menyebabkan infeksi pada organ reproduksi.

e. Kebersihan genetalia

Perawatan kebersihan genetalia dilakukan dengan menggunakan air bersih tanpa tambahan cairan pembersih atau antiseptik, karena penggunaan antiseptik dapat mengganggu keseimbangan bakteri baik di vagina. Penggunaan bedak dan parfum pada area genetalia juga tidak dianjurkan. Cara membersihkan organewanitaan yang benar adalah dengan membasuh dari arah depan (vagina) ke belakang (anus) untuk mencegah perpindahan bakteri dari anus ke vagina. Setelah dibersihkan, area genetalia perlu dikeringkan menggunakan handuk bersih atau tisu kering agar tidak lembap.

f. Penggunaan pembalut

Pembalut berfungsi untuk menyerap dan menampung darah menstruasi. Penggunaan pembalut tidak dianjurkan lebih dari empat jam dan harus diganti setelah mandi, buang air kecil, atau buang air besar. Pembalut juga perlu diganti apabila sudah penuh atau terdapat gumpalan darah, karena kondisi tersebut dapat menjadi media pertumbuhan bakteri dan jamur. Pembalut yang disarankan adalah pembalut sekali pakai (*sanitary pad*) yang *higienis*. Pemilihan pembalut sebaiknya memperhatikan daya serap tinggi, permukaan yang tetap kering, bahan yang lembut dan lentur, tidak beraroma, tidak terbuat dari kertas daur ulang, serta belum melewati masa kedaluwarsa.

Pembuangan pembalut bekas merupakan bagian penting dari *Personal hygiene* selama menstruasi. Pembalut yang telah digunakan mengandung darah menstruasi yang dapat menjadi media pertumbuhan bakteri apabila tidak dibuang

dengan benar. Oleh karena itu, diperlukan cara pembuangan yang tepat untuk mencegah infeksi dan menjaga kebersihan lingkungan.

Adapun langkah-langkah membuang pembalut yang benar adalah sebagai berikut:

- 1) Lepaskan pembalut dengan hati-hati setelah digunakan.
- 2) Gulung pembalut bekas dengan bagian yang terkena darah berada di bagian dalam.
- 3) Bungkus pembalut menggunakan kertas atau plastik pembungkusnya agar darah tidak terlihat dan tidak mencemari lingkungan.
- 4) Buang ke tempat sampah tertutup, bukan ke dalam kloset/toilet karena dapat menyebabkan penyumbatan saluran pembuangan.
- 5) Setelah membuang pembalut, cuci tangan dengan sabun dan air bersih untuk mencegah penyebaran kuman.

g. Kebersihan rambut genetalia

Kebersihan rambut di area genetalia perlu diperhatikan selama menstruasi. Membersihkan rambut genetalia dengan cara mencabut tidak dianjurkan karena dapat menimbulkan luka kecil yang menjadi pintu masuk mikroorganisme. Perawatan rambut genetalia sebaiknya dilakukan dengan cara merapikannya menggunakan gunting secara berkala, maksimal setiap 40 hari, untuk mencegah kelembapan berlebih dan pertumbuhan kutu atau jamur.

h. Kebersihan pakaian

Kebersihan pakaian, terutama pakaian dalam, sangat penting selama menstruasi. Pakaian dalam yang dianjurkan adalah yang berbahan katun karena mampu menyerap keringat dengan baik dan memungkinkan sirkulasi udara. Celana

dalam sebaiknya tidak terlalu ketat agar tidak menimbulkan iritasi, serta mampu menopang pembalut dengan baik. Penggantian celana dalam dilakukan minimal dua kali sehari dan segera diganti apabila terkena darah menstruasi.

4. Dampak atau Bahaya Kurangnya Kebersihan Saat Menstruasi

Kurangnya perhatian terhadap kebersihan diri selama menstruasi dapat menimbulkan berbagai masalah kesehatan pada organ reproduksi wanita. Menurut Natalia, (2024) beberapa dampak yang sering terjadi antara lain sebagai berikut:

a. Demam

Peningkatan suhu tubuh sebenarnya merupakan kondisi fisiologis yang dapat terjadi pada wanita, terutama saat masa subur, akibat pengaruh hormon prostaglandin yang diproduksi selama menstruasi. Hormon ini dapat memicu kenaikan suhu tubuh.

Namun, kondisi tersebut perlu diwaspadai apabila suhu tubuh meningkat hingga di atas 39°C dan berlangsung selama beberapa hari. Demam yang bersifat patologis dapat disebabkan oleh infeksi bakteri akibat kurangnya *Personal hygiene* saat menstruasi. Ketika terjadi infeksi, sistem imun tubuh akan merespons dengan melawan bakteri, sehingga suhu tubuh meningkat sebagai bentuk reaksi pertahanan.

b. Peradangan Pada Vagina (*Vaginitis*)

Kurangnya kebersihan organ intim dapat menyebabkan peradangan pada vagina atau yang dikenal sebagai *vaginitis*. Kondisi ini terjadi akibat pertumbuhan bakteri yang berlebihan di area vagina sehingga menimbulkan infeksi. Gejalanya meliputi bau tidak sedap, rasa gatal, kemerahan, dan rasa tidak nyaman.

Beberapa faktor yang dapat memicu kondisi ini antara lain penggunaan sabun pembersih yang mengandung parfum, pemakaian celana dalam yang terlalu ketat

dan lembap, serta cara membersihkan organ intim yang tidak tepat, misalnya dari arah anus ke vagina yang dapat memindahkan bakteri ke area vagina.

c. Gatal Pada Area Vagina

Rasa gatal pada vagina dapat menimbulkan ketidaknyamanan dan mengganggu aktivitas sehari-hari. Penyebabnya bervariasi, mulai dari infeksi jamur, iritasi, hingga faktor psikologis seperti stres. Meskipun sering kali tidak berbahaya dan dapat sembuh sendiri, kondisi ini tetap perlu diperhatikan karena berpotensi berkembang menjadi gangguan kesehatan yang lebih serius.

Kurangnya kesadaran dalam menjaga kebersihan organ reproduksi menjadi salah satu penyebab utama munculnya keluhan ini. Oleh karena itu, wanita disarankan untuk membersihkan dan mengeringkan area genital setelah buang air kecil maupun buang air besar agar tidak lembap. Selain itu, penggantian celana dalam minimal dua kali sehari sangat dianjurkan.

Apabila rasa gatal berlangsung lebih dari satu minggu, semakin parah, atau disertai gejala lain seperti keputihan abnormal, nyeri saat buang air kecil, perdarahan, pembengkakan, atau nyeri saat berhubungan seksual, maka perlu segera berkonsultasi dengan tenaga kesehatan.

d. Keputihan

Keputihan merupakan kondisi keluarnya cairan atau lendir dari vagina. Secara fisiologis, keputihan merupakan mekanisme alami tubuh untuk menjaga kebersihan dan kelembapan organ reproduksi serta melindunginya dari infeksi. Cairan tersebut biasanya mengandung sel-sel mati dan bakteri.

1) Keputihan Normal

Keputihan normal umumnya terjadi menjelang menstruasi atau saat masa ovulasi. Cairan yang keluar biasanya berwarna bening atau transparan, tidak berbau menyengat, serta memiliki konsistensi encer atau sedikit kental. Jumlahnya dipengaruhi oleh perubahan hormon dalam siklus menstruasi. Kondisi seperti kehamilan, menyusui, stres, penggunaan kontrasepsi oral, dan aktivitas seksual juga dapat meningkatkan produksi keputihan.

2) Keputihan Abnormal

Keputihan yang tidak normal biasanya disebabkan oleh infeksi bakteri, jamur, virus, atau parasit. Ciri-cirinya antara lain:

- a) Disertai rasa gatal pada vagina dan area sekitarnya
- b) Berwarna kuning, kehijauan, atau putih pekat
- c) Bertekstur lebih kental
- d) Mengeluarkan bau tidak sedap

Warna kuning atau kehijauan dapat mengindikasikan infeksi bakteri, sedangkan cairan putih kental sering dikaitkan dengan infeksi jamur. Apabila lendir berwarna coklat atau merah kehitaman, dapat berkaitan dengan gangguan menstruasi atau perdarahan tertentu.

Untuk mencegah keputihan abnormal, wanita perlu menjaga kebersihan organ intim dengan cara:

- 1) Membersihkan dari arah depan ke belakang menggunakan sabun tanpa parfum dan air hangat.
- 2) Menggunakan celana dalam berbahan katun dan tidak terlalu ketat.
- 3) Mengganti pembalut setiap 3–5 jam selama menstruasi.
- 4) Mengganti celana dalam minimal dua kali sehari.

5) Hindari penggunaan sabun pembersih vagina yang memiliki aroma harum atau mengandung parfum karena dapat mengganggu keseimbangan bakteri alami di area vagina..

6) Melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin.

Jika diperlukan, dokter dapat melakukan pemeriksaan tambahan seperti tes pH vagina, pemeriksaan sampel cairan, tes infeksi menular seksual (IMS), atau pap smear untuk memastikan diagnosis.

Pengobatan disesuaikan dengan penyebabnya, misalnya antibiotik untuk infeksi bakteri, antijamur untuk infeksi jamur, atau obat antiparasit untuk trikomoniasis. Penggunaan obat tradisional sebaiknya dikonsultasikan terlebih dahulu dengan tenaga medis.

e. Nyeri atau Sensasi Terbakar di Perut Bagian Bawah

Rasa panas atau nyeri di perut bagian bawah dekat organ genital dapat menjadi tanda infeksi saluran kemih atau kandung kemih. Kondisi ini tidak selalu berkaitan dengan aktivitas seksual, tetapi juga dapat dipicu oleh kebersihan yang kurang, daya tahan tubuh yang menurun, atau prosedur medis tertentu.

Gejala yang sering menyertai meliputi demam, mual, nyeri otot dan sendi, kelelahan, penurunan nafsu makan, serta perubahan warna urin atau adanya darah dalam urin.

Penanganan awal yang dapat dilakukan antara lain:

- 1) Menggunakan kompres dingin pada area yang terasa panas.
- 2) Mengenakan pakaian yang longgar dan nyaman.
- 3) Mandi secara teratur.
- 4) Tidak menahan buang air kecil.

- 5) Memperbanyak konsumsi air putih.
- 6) Istirahat yang cukup.
- 7) Mengurangi konsumsi makanan pedas.

Apabila gejala semakin berat, sebaiknya segera mencari pertolongan medis untuk mendapatkan evaluasi dan penanganan yang tepat.

5. Pengukuran Pengetahuan

Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan melalui metode wawancara maupun kuesioner yang berisi pertanyaan terkait materi yang akan dinilai kepada responden. Setiap item pertanyaan yang dijawab dengan benar diberikan skor 1, sedangkan jawaban yang salah diberikan skor 0. Untuk mengetahui tingkat pengetahuan responden, persentase skor dihitung menggunakan rumus sebagai berikut (Arikunto, 2013):

$$Presentase = \frac{Jumlah\ nilai\ benar}{Jumlah\ soal} \times 100$$

Berdasarkan hasil perhitungan tersebut, tingkat pengetahuan seseorang dikelompokkan ke dalam tiga kategori menurut Arikunto (2013), yaitu:

- a. Pengetahuan baik, apabila responden mampu menjawab dengan benar sebesar 76–100% dari total pernyataan.
- b. Pengetahuan cukup, apabila responden mampu menjawab dengan benar sebesar 56–75% dari total pernyataan.
- c. Pengetahuan kurang, apabila responden hanya mampu menjawab dengan benar kurang dari 56% dari total pernyataan.

E. Sikap

1. Pengertian Sikap

Sikap merupakan respon atau reaksi seseorang terhadap suatu stimulus atau objek yang bersifat tidak langsung dan masih tertutup. Sikap melibatkan unsur pendapat, keyakinan, serta emosi individu terhadap objek tertentu. Sikap tidak dapat diamati secara langsung, tetapi dapat disimpulkan melalui kecenderungan perilaku atau respon individu. Dengan demikian, sikap mencerminkan adanya kesiapan seseorang untuk bereaksi secara konsisten terhadap suatu stimulus tertentu (Notoatmodjo, 2010).

2. Tingkatan Sikap

Menurut Notoatmodjo (2010), sikap memiliki beberapa tingkatan sebagai berikut:

a. Menerima (*Receiving*)

Menerima merupakan tahap awal sikap, di mana individu bersedia memperhatikan dan menerima stimulus atau informasi yang diberikan.

b. Merespon (*Responding*)

Pada tahap ini, individu menunjukkan reaksi dengan memberikan tanggapan, menjawab pertanyaan, atau melaksanakan tugas yang diberikan. Respon tersebut menunjukkan bahwa individu telah menerima dan mulai menyikapi informasi yang diterima.

c. Menghargai (*Valuing*)

Menghargai ditunjukkan dengan adanya kesediaan individu untuk melibatkan orang lain, berdiskusi, atau mengajak pihak lain dalam suatu aktivitas yang berkaitan dengan objek sikap.

d. Bertanggung jawab (*Responsible*)

Bertanggung jawab merupakan tingkat sikap tertinggi, di mana individu berani mengambil keputusan serta menanggung risiko atas pilihan dan tindakan yang telah ditetapkannya.

3. Komponen Sikap

Menurut Allport (1954), sikap tersusun atas tiga komponen pokok, yaitu:

- a. Kepercayaan atau keyakinan, ide, serta konsep terhadap suatu objek. Maksudnya adalah bagaimana keyakinan, pandangan, atau cara berpikir seseorang terhadap objek tertentu.
- b. Aspek emosional atau evaluasi seseorang terhadap objek. Artinya, bagaimana penilaian seseorang terhadap suatu objek yang di dalamnya mengandung unsur perasaan atau emosi.
- c. Kecenderungan untuk bertindak (*tend to behave*). Artinya, sikap merupakan komponen yang mendahului munculnya tindakan atau perilaku nyata. Sikap berfungsi sebagai kesiapan atau dorongan awal untuk bertindak atau berperilaku secara terbuka.

4. Pengukuran Sikap

Pengukuran sikap dapat dilakukan dengan beberapa metode skala, antara lain:

- a. Skala *Thurstone* bertujuan menempatkan sikap individu pada suatu rentang kontinum dari sangat positif hingga sangat negatif terhadap objek sikap, melalui item yang telah ditentukan tingkat favorabilitasnya.
- b. Skala *likert* merupakan metode pengukuran sikap yang lebih sederhana dan umum digunakan. Responden diminta menyatakan tingkat persetujuan atau ketidaksetujuan terhadap pernyataan yang diberikan, dengan pilihan jawaban empat

tingkat, yaitu sangat tidak setuju (skor 1), tidak setuju (skor 2), setuju (skor 3), dan sangat setuju (skor 4).

c. Skala *unobtrusive measures* yaitu metode menilai sikap berdasarkan pengamatan terhadap perilaku individu, baik yang bersifat aktif maupun pasif, tanpa secara langsung menanyakan sikap tersebut.

F. Buku Saku

1. Pengertian Buku Saku

Buku saku adalah bentuk media pembelajaran cetak yang berukuran kecil, ringan, dan mudah dibawa ke mana saja, sehingga pembaca dapat mengakses informasi penting kapan pun dan di mana pun. Ukuran buku yang praktis ini memungkinkan buku saku disimpan di dalam saku pakaian atau tas, sehingga tidak merepotkan seperti buku teks besar yang biasa digunakan di sekolah. Karena itu, buku saku sering dikembangkan sebagai bahan ajar tambahan atau media belajar yang mendukung pemahaman materi inti secara ringkas dan efektif. Dalam praktiknya, buku saku biasanya berisi informasi yang disusun secara padat dan terfokus, menggunakan bahasa yang mudah dipahami serta dapat dilengkapi dengan ilustrasi atau grafik untuk memperjelas isi materi bagi pembaca. Dengan karakter praktis dan penyajian yang jelas, buku saku sangat cocok untuk membantu siswa atau pembaca dalam belajar secara mandiri atau memperkuat pemahaman terhadap materi yang telah diajarkan (Juminah dkk., 2023).

2. Karakteristik Buku Saku

Buku saku memiliki beberapa ciri khas yang membuatnya berbeda dari media pembelajaran lainnya:

a. Ukuran kecil dan praktis

Buku saku dirancang berukuran ringkas sehingga mudah dibawa ke mana saja, baik di tas, saku, maupun dibaca saat belajar di luar kelas.

b. Materi padat dan terfokus

Informasi yang disajikan bersifat ringkas dan hanya memuat poin-poin penting dari topik pembelajaran, sehingga pembaca dapat memahami inti materi dengan cepat.

c. Bahasa sederhana dan komunikatif

Buku saku menggunakan bahasa yang mudah dipahami, memudahkan pembaca dari berbagai tingkat pendidikan untuk menangkap informasi tanpa kesulitan.

d. Ilustrasi atau visual pendukung

Banyak buku saku yang dilengkapi gambar, diagram, atau tabel agar materi lebih mudah dipahami dan menarik bagi pembaca.

e. Mendukung pembelajaran mandiri

Buku saku dapat digunakan oleh pembaca secara mandiri tanpa harus selalu dibimbing guru atau fasilitator, sehingga fleksibel sesuai kebutuhan belajar individu.

Karakteristik-karakteristik ini menjadikan buku saku media pembelajaran yang efektif dan praktis.

3. Kelebihan Buku Saku

Menurut Naja dkk., (2024), buku saku memiliki beberapa kelebihan :

a. Meningkatkan minat baca siswa

Buku saku dapat menarik perhatian siswa karena formatnya yang ringkas, praktis, dan mudah diakses, sehingga siswa lebih tertarik membaca materi pelajaran dan fokus pada poin penting.

b. Praktis dan mudah digunakan

Ukuran buku saku yang kecil dan ringan memudahkan siswa membawanya ke mana saja, baik di kelas, rumah, maupun saat belajar di luar, sehingga media ini fleksibel digunakan sebagai sumber belajar tambahan.

c. Menyajikan materi secara ringkas dan padat

Materi dalam buku saku difokuskan pada inti pembelajaran, sehingga siswa dapat memahami informasi penting dengan cepat tanpa harus membaca penjelasan panjang.