

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Remaja Putri

1. Definisi remaja putri

Remaja putri adalah bagian dari kelompok remaja yang berada pada fase perkembangan antara masa kanak-kanak dan dewasa yang ditandai oleh perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang kompleks. Remaja putri menghadapi transisi perkembangan tubuh dan emosional yang signifikan sehingga mempengaruhi jati diri, pola pikir, serta hubungan mereka dengan lingkungan sosialnya. Masa remaja merupakan periode yang berperan penting dalam pembentukan identitas dan perilaku individu perempuan di masa depan (Nursiah, 2022).

Menurut World Health Organization, remaja (*adolescent*) merupakan penduduk yang berada pada rentang usia 10–19 tahun. WHO membagi masa remaja menjadi tiga tahap, yaitu:

a. Remaja awal (*early adolescence*) : usia 10–13 tahun

Masa ini ditandai dengan mulai terjadinya pubertas, perubahan fisik yang cepat, serta mulai muncul rasa ingin tahu terhadap diri sendiri dan lingkungan.

b. Remaja pertengahan (*middle adolescence*) : usia 14–16 tahun

Terjadi perkembangan emosi, pencarian identitas diri, serta peningkatan interaksi sosial dengan teman sebaya.

c. Remaja akhir (*late adolescence*) : usia 17–19 tahun

Remaja mulai memiliki pola pikir yang lebih matang, mampu mengambil keputusan, dan lebih siap menuju masa dewasa.

2. Perubahan fisik dan psikologis pada remaja putri

Terjadi perubahan fisik dan psikologis yang pesat selama masa remaja, khususnya pada remaja putri. Perubahan fisik mencakup pertumbuhan cepat dan kemunculan karakteristik seks sekunder seperti perkembangan payudara, pelebaran panggul, pertumbuhan rambut pada area tertentu, serta mulai terjadinya menstruasi (*menarche*). Perubahan ini dipengaruhi oleh peningkatan hormon reproduksi, terutama estrogen dan progesteron. Selain itu, remaja putri juga mengalami perubahan komposisi tubuh seperti peningkatan lemak tubuh dan tinggi badan yang berlangsung cepat pada masa pubertas (World Health Organization [WHO], 2024).

Perubahan psikologis meliputi perkembangan kemampuan berpikir abstrak, pencarian identitas diri, meningkatnya rasa ingin tahu, perubahan emosi yang lebih sensitif, serta kebutuhan untuk diterima oleh lingkungan sosial dan teman sebaya. Pada masa ini, remaja putri sering mengalami perubahan suasana hati (*mood swing*), rasa malu, cemas, dan lebih memperhatikan penampilan fisik. Perubahan psikologis tidak selalu berjalan seiring dengan perubahan fisik, sehingga remaja putri memerlukan dukungan dari keluarga, sekolah, dan lingkungan sekitar agar mampu memahami dan menyesuaikan diri terhadap perubahan yang dialaminya (Hanriyani dan Suazini, 2022).

3. Konsep diri dan kepercayaan diri remaja putri

Perubahan dalam tubuh dan citra tubuh dapat mempengaruhi persepsi diri remaja putri sehingga berhubungan dengan tingkat kepercayaan diri mereka. Faktor sosiologis seperti tuntutan sosial dan norma budaya turut memengaruhi bagaimana remaja putri menilai dirinya serta bagaimana mereka membangun rasa percaya diri selama masa perkembangan (Tanjung, 2025).

4. Kesehatan reproduksi remaja

Menurut WHO (2022), kesehatan reproduksi adalah keadaan sehat secara fisik, mental, dan sosial secara utuh yang berkaitan dengan sistem reproduksi serta fungsi dan prosesnya, bukan hanya terbebas dari penyakit atau kecacatan. Kesehatan reproduksi remaja merupakan bagian penting dari kesehatan reproduksi secara keseluruhan karena pada masa ini individu mulai mengalami perkembangan organ reproduksi serta perubahan hormonal yang signifikan. Kurangnya pengetahuan mengenai kesehatan reproduksi dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan seperti infeksi menular seksual, kehamilan tidak diinginkan, serta perilaku seksual berisiko (Dungga, 2023) .

Pendidikan kesehatan reproduksi sangat penting diberikan kepada remaja agar mereka memiliki pemahaman yang benar mengenai perubahan yang terjadi pada tubuhnya. Pengetahuan yang baik mengenai kesehatan reproduksi dapat membantu remaja menjaga kebersihan organ reproduksi serta membentuk perilaku yang sehat dalam kehidupan sehari-hari (Muharrina, 2023)

B. Praktik Kebersihan Menstruasi

1. Pengertian praktik kebersihan menstruasi

Praktik kebersihan menstruasi merupakan perilaku atau tindakan yang dilakukan perempuan untuk menjaga kebersihan diri selama menstruasi guna mempertahankan kesehatan organ reproduksi dan mencegah terjadinya infeksi. Praktik ini meliputi penggunaan pembalut yang bersih, mengganti pembalut secara teratur, membersihkan organ genital dengan benar, mencuci tangan sebelum dan sesudah mengganti pembalut, serta membuang pembalut dengan tepat (Putri dan Marlina, 2024).

Praktik kebersihan menstruasi yang baik sangat penting terutama bagi remaja putri karena selama menstruasi area genital menjadi lebih lembap dan sensitif sehingga rentan terhadap pertumbuhan bakteri dan jamur. Kebersihan menstruasi tidak dijaga dengan baik, maka dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan reproduksi seperti iritasi, infeksi saluran reproduksi, serta rasa tidak nyaman selama menstruasi (Faj'ri dkk., 2021).

Praktik kebersihan menstruasi dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti tingkat pengetahuan, sikap, dukungan keluarga, budaya, dan akses informasi kesehatan. Remaja putri yang memiliki pengetahuan baik tentang menstruasi cenderung mempunyai perilaku personal hygiene yang lebih baik dibandingkan remaja dengan pengetahuan rendah (Rahmawati dan Dewi, 2022). Pendidikan kesehatan mengenai menstruasi dan personal hygiene sangat diperlukan untuk membentuk perilaku hidup bersih dan sehat sejak usia remaja (Kurniawati dkk., 2024).

2. Komponen praktik kebersihan menstruasi

Praktik kebersihan menstruasi merupakan perilaku yang dilakukan perempuan dalam menjaga kebersihan diri selama menstruasi agar kesehatan organ reproduksi tetap terpelihara. Praktik kebersihan menstruasi mencakup berbagai tindakan perawatan diri yang dilakukan selama menstruasi untuk mencegah terjadinya infeksi saluran reproduksi, iritasi kulit, rasa tidak nyaman, serta gangguan kesehatan lainnya. Praktik kebersihan menstruasi yang baik sangat penting diterapkan sejak remaja karena masa remaja merupakan periode awal pematangan organ reproduksi sehingga lebih rentan terhadap masalah kesehatan apabila kebersihan tidak dijaga dengan baik (Qolbah dkk., 2023).

a. Frekuensi Mengganti Pembalut

Frekuensi mengganti pembalut merupakan salah satu komponen utama dalam praktik kebersihan menstruasi. Pembalut yang digunakan terlalu lama dapat menyebabkan area genetalia menjadi lembap sehingga mempermudah pertumbuhan bakteri dan jamur. Kondisi tersebut dapat menimbulkan bau tidak sedap, rasa gatal, iritasi, bahkan meningkatkan risiko infeksi saluran reproduksi. Pembalut dianjurkan diganti setiap 4–6 jam sekali atau lebih sering apabila darah menstruasi keluar dalam jumlah banyak. Penggantian pembalut secara teratur juga membantu menjaga kenyamanan dan kebersihan selama menstruasi (Rachma dan Lestari, 2025).

b. Cara Membersihkan Genetalia

Cara membersihkan genetalia saat menstruasi perlu dilakukan dengan benar untuk mencegah perpindahan bakteri dari anus ke vagina. Pembersihan genetalia dianjurkan menggunakan air bersih mengalir dari arah depan ke belakang. Penggunaan air yang tidak bersih atau cara membersihkan yang salah dapat meningkatkan risiko terjadinya infeksi pada organ reproduksi. Selain itu, area genetalia perlu dikeringkan menggunakan tisu atau handuk bersih setelah dibersihkan agar tidak lembap. Kebersihan genetalia yang terjaga dapat membantu mengurangi risiko keputihan abnormal, gatal, dan iritasi selama menstruasi (Qolbah dkk., 2023)

c. Kebiasaan Mencuci Tangan Sebelum dan Sesudah Mengganti Pembalut

Mencuci tangan sebelum dan sesudah mengganti pembalut merupakan tindakan sederhana tetapi sangat penting dalam menjaga kebersihan menstruasi. Tangan yang kotor dapat menjadi media perpindahan mikroorganisme ke area

genetalia sehingga meningkatkan risiko infeksi. Mencuci tangan menggunakan air bersih dan sabun sebelum mengganti pembalut bertujuan mencegah kontaminasi bakteri pada pembalut maupun organ reproduksi. Setelah mengganti pembalut, tangan juga perlu dicuci kembali untuk menghilangkan sisa darah dan kuman yang menempel pada tangan. Kebiasaan mencuci tangan termasuk indikator perilaku hidup bersih dan sehat selama menstruasi (Salsabila dkk., 2025).

d. Penggunaan Pembalut yang Bersih dan Layak Pakai

Penggunaan pembalut yang bersih dan layak pakai sangat penting dalam menjaga kesehatan organ reproduksi selama menstruasi. Pembalut yang digunakan harus dalam kondisi bersih, tidak rusak, dan memiliki daya serap yang baik. Pemilihan pembalut yang tepat dapat membantu menjaga area genetalia tetap kering dan nyaman. Penggunaan pembalut terlalu lama atau pembalut yang lembap dapat menyebabkan iritasi kulit, rasa gatal, serta meningkatkan risiko pertumbuhan bakteri. Selain itu, remaja putri juga dianjurkan menyimpan pembalut di tempat yang bersih dan kering agar tidak terkontaminasi kuman sebelum digunakan (Wijayanti dan Astuti, 2024)

e. Cara Mencuci dan Mengganti Pakaian Dalam

Pakaian dalam yang terkena darah menstruasi perlu segera dicuci menggunakan sabun dan air bersih agar tidak menjadi tempat berkembangnya bakteri. Setelah dicuci, pakaian dalam sebaiknya dikeringkan di bawah sinar matahari karena sinar matahari membantu membunuh kuman dan menjaga pakaian tetap higienis. Penggantian pakaian dalam secara rutin juga diperlukan untuk menjaga area genetalia tetap bersih dan kering selama menstruasi. Penggunaan

pakaian dalam yang lembap atau tidak bersih dapat meningkatkan risiko iritasi dan infeksi pada organ reproduksi (Rachma dan Lestari, 2025).

f. Pembuangan Pembalut Bekas

Pembuangan pembalut bekas merupakan bagian penting dari praktik kebersihan menstruasi yang sering diabaikan. Pembalut bekas sebaiknya dibungkus terlebih dahulu menggunakan kertas atau plastik sebelum dibuang ke tempat sampah agar tidak mencemari lingkungan dan mengurangi penyebaran kuman. Pembalut bekas tidak dianjurkan dibuang ke saluran toilet karena dapat menyebabkan penyumbatan saluran air. Pengelolaan limbah menstruasi yang baik menunjukkan perilaku kebersihan menstruasi yang benar dan bertanggung jawab terhadap kesehatan lingkungan (Wijayanti dan Astuti, 2024).

g. Kebiasaan Mandi Selama Menstruasi

Mandi secara teratur selama menstruasi membantu menjaga kebersihan tubuh dan memberikan rasa nyaman. Kebiasaan mandi dapat membantu membersihkan darah yang menempel pada tubuh, mengurangi bau badan, serta menjaga kesegaran tubuh selama menstruasi. Kurangnya menjaga kebersihan tubuh saat menstruasi dapat menyebabkan tubuh terasa lembap dan tidak nyaman. Remaja putri dianjurkan tetap mandi minimal dua kali sehari selama menstruasi untuk menjaga kebersihan diri dan kesehatan organ reproduksi (Rachma dan Lestari, 2025).

3. Gambaran praktik kebersihan menstruasi pada remaja putri

Hasil penelitian oleh Rachma (2025) menunjukkan bahwa praktik kebersihan menstruasi pada remaja putri masih berada pada kategori cukup dan belum sepenuhnya optimal. Sebagian besar remaja telah memiliki kebiasaan dasar

seperti menggunakan pembalut dan membersihkan diri saat menstruasi, namun belum semua menerapkan praktik kebersihan secara konsisten sesuai anjuran kesehatan. Masih ditemukan perilaku yang kurang tepat seperti jarang mengganti pembalut, tidak mencuci tangan sebelum mengganti pembalut, serta membersihkan organ intim dengan cara yang kurang benar. Kebiasaan tersebut umumnya dipengaruhi oleh kurangnya pemahaman yang mendalam serta minimnya pembiasaan perilaku hidup bersih sejak dini.

Remaja putri sering menghadapi keterbatasan fasilitas sanitasi yang memadai di sekolah maupun di rumah, sehingga memengaruhi kenyamanan dan konsistensi dalam menjaga kebersihan diri selama menstruasi. Kondisi ini menunjukkan bahwa praktik kebersihan menstruasi tidak hanya dipengaruhi oleh faktor individu, tetapi juga oleh dukungan lingkungan yang memadai (Rachma, 2025).

4. Faktor yang mempengaruhi praktik kebersihan menstruasi

Praktik kebersihan menstruasi pada remaja putri dipengaruhi oleh berbagai faktor internal maupun eksternal. Faktor-faktor tersebut berperan dalam membentuk perilaku remaja dalam menjaga kebersihan diri selama menstruasi. Rendahnya praktik kebersihan menstruasi dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan reproduksi, seperti infeksi saluran reproduksi, iritasi, dan keputihan patologis. Beberapa penelitian di Indonesia menyebutkan bahwa praktik kebersihan menstruasi dipengaruhi oleh faktor pengetahuan, sikap, dukungan keluarga, lingkungan sekolah, akses informasi, serta ketersediaan sarana sanitasi (Yolanda dan Lestari, 2024).

a. Pengetahuan

Pengetahuan merupakan faktor utama yang mempengaruhi praktik kebersihan menstruasi pada remaja putri. Remaja yang memiliki pengetahuan baik mengenai menstruasi dan cara menjaga kebersihan organ reproduksi cenderung memiliki praktik kebersihan menstruasi yang lebih baik. Pengetahuan tersebut meliputi cara mengganti pembalut, membersihkan genetalia, mencuci tangan, serta menjaga kebersihan pakaian dalam selama menstruasi. Kurangnya pengetahuan dapat menyebabkan remaja melakukan praktik kebersihan yang tidak tepat sehingga meningkatkan risiko infeksi organ reproduksi (Hamidah dkk., 2022).

b. Sikap

Sikap remaja terhadap menstruasi juga mempengaruhi praktik kebersihan menstruasi. Remaja yang memiliki sikap positif terhadap pentingnya menjaga kebersihan diri selama menstruasi cenderung lebih memperhatikan kebersihan organ reproduksi. Sebaliknya, sikap negatif, rasa malu, atau anggapan bahwa menstruasi merupakan hal tabu dapat menyebabkan remaja kurang peduli terhadap kebersihan menstruasi. Sikap yang baik biasanya terbentuk dari pendidikan kesehatan reproduksi yang memadai serta pengalaman pribadi selama menstruasi (Alfiani dkk., 2025).

c. Dukungan Keluarga

Dukungan keluarga, terutama ibu, memiliki peran penting dalam membentuk praktik kebersihan menstruasi remaja putri. Ibu biasanya menjadi sumber informasi pertama mengenai menstruasi dan cara menjaga kebersihan diri selama menstruasi. Remaja yang mendapatkan dukungan, edukasi, dan pendampingan dari keluarga cenderung memiliki praktik kebersihan menstruasi

yang lebih baik dibandingkan remaja yang kurang mendapatkan perhatian dari keluarga (Yolanda dan Lestari, 2024).

d. Akses Informasi

Akses terhadap informasi kesehatan reproduksi menjadi faktor yang mempengaruhi praktik kebersihan menstruasi. Informasi dapat diperoleh melalui sekolah, tenaga kesehatan, media sosial, internet, maupun kegiatan penyuluhan kesehatan. Remaja yang mendapatkan informasi yang benar mengenai menstruasi akan lebih memahami pentingnya menjaga kebersihan selama menstruasi. Sebaliknya, keterbatasan informasi dapat menyebabkan munculnya mitos dan perilaku yang kurang tepat dalam menjaga kebersihan menstruasi (Rachmahwati, 2024).

e. Ketersediaan Sarana dan Fasilitas Sanitasi

Ketersediaan air bersih, toilet yang layak, tempat mencuci tangan, serta tempat pembuangan pembalut mempengaruhi praktik kebersihan menstruasi pada remaja putri. Fasilitas sanitasi yang tidak memadai dapat menyebabkan remaja kesulitan menjaga kebersihan diri selama menstruasi, terutama di lingkungan sekolah. Kondisi tersebut dapat menghambat remaja untuk mengganti pembalut secara rutin dan menjaga kebersihan organ reproduksi dengan baik (Sari dan Aprianti, 2026).

f. Faktor Sosial Ekonomi

Kondisi sosial ekonomi keluarga juga mempengaruhi praktik kebersihan menstruasi. Remaja dengan kondisi ekonomi yang baik cenderung lebih mudah memperoleh pembalut, sabun, pakaian dalam yang bersih, serta fasilitas sanitasi yang memadai. Sebaliknya, keterbatasan ekonomi dapat menyebabkan remaja

menggunakan pembalut terlalu lama atau menggunakan bahan yang kurang higienis selama menstruasi. Faktor ekonomi menjadi salah satu determinan penting dalam praktik kebersihan menstruasi remaja putri (Sari dan Aprianti, 2026).

g. *Usia Menarche*

Usia *menarche* merupakan usia pertama kali remaja putri mengalami menstruasi. Usia *menarche* dapat mempengaruhi praktik kebersihan menstruasi karena berkaitan dengan kesiapan fisik, psikologis, dan pengetahuan remaja dalam menghadapi menstruasi. Remaja yang mengalami *menarche* pada usia lebih dini cenderung belum memiliki pemahaman yang cukup mengenai cara menjaga kebersihan menstruasi sehingga berisiko melakukan praktik kebersihan yang kurang tepat. Sebaliknya, remaja yang mengalami *menarche* pada usia yang lebih matang biasanya lebih siap menerima informasi kesehatan reproduksi dan lebih mampu menerapkan praktik kebersihan menstruasi dengan baik. Pengalaman menstruasi yang lebih lama juga dapat meningkatkan kemampuan remaja dalam merawat kebersihan diri selama menstruasi (Alfiani dkk., 2025).

5. Dampak praktik kebersihan menstruasi yang tidak tepat

Praktik kebersihan menstruasi memiliki dampak penting terhadap kesehatan reproduksi, kesehatan fisik, psikologis, serta kualitas hidup remaja putri. Praktik kebersihan menstruasi yang baik dapat membantu menjaga kesehatan organ reproduksi dan meningkatkan kenyamanan selama menstruasi. Sebaliknya, praktik kebersihan menstruasi yang buruk dapat meningkatkan risiko berbagai gangguan kesehatan reproduksi dan masalah psikososial pada remaja putri (Rachmahwati, 2024).

a. Mencegah Infeksi Saluran Reproduksi

Praktik kebersihan menstruasi yang baik dapat membantu mencegah terjadinya infeksi saluran reproduksi. Penggantian pembalut secara teratur, membersihkan genetalia dengan benar, serta mencuci tangan sebelum dan sesudah mengganti pembalut dapat mengurangi pertumbuhan bakteri dan jamur pada area genetalia. Sebaliknya, praktik kebersihan yang buruk dapat meningkatkan risiko infeksi saluran reproduksi, keputihan patologis, dan iritasi pada organ reproduksi (Salsabila dan Wibowo, 2026).

b. Mengurangi Risiko Iritasi dan Gatal pada Area Genetalia

Penggunaan pembalut yang bersih dan penggantian pembalut secara rutin dapat menjaga area genetalia tetap kering dan nyaman sehingga mengurangi risiko iritasi, gatal, dan ruam pada kulit. Area genetalia yang lembap akibat penggunaan pembalut terlalu lama dapat memicu pertumbuhan mikroorganisme dan menyebabkan ketidaknyamanan selama menstruasi (Manoppo dan Dwiyantri, 2025).

c. Meningkatkan Kenyamanan dan Kepercayaan Diri

Praktik kebersihan menstruasi yang baik dapat meningkatkan rasa nyaman dan kepercayaan diri remaja putri saat beraktivitas. Remaja yang mampu menjaga kebersihan diri selama menstruasi cenderung merasa lebih tenang, nyaman, dan tidak khawatir terhadap bau badan maupun kebocoran darah menstruasi. Kondisi tersebut membantu remaja tetap aktif mengikuti kegiatan sekolah maupun aktivitas sehari-hari selama menstruasi (Noviawati dkk., 2025).

d. Menurunkan Risiko Gangguan Kesehatan Reproduksi

Praktik kebersihan menstruasi yang buruk dalam jangka panjang dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan reproduksi, seperti penyakit radang panggul, infeksi pada organ reproduksi, hingga gangguan kesuburan. Kebersihan menstruasi yang tidak terjaga juga dapat menyebabkan ketidakseimbangan flora normal pada area vagina sehingga mempermudah terjadinya infeksi (Salsabila dan Wibowo, 2026).

e. Mengurangi Kecemasan Selama Menstruasi

Praktik kebersihan menstruasi yang baik dapat membantu mengurangi kecemasan dan rasa takut selama menstruasi. Remaja yang memahami cara menjaga kebersihan diri saat menstruasi cenderung lebih siap menghadapi menstruasi dan merasa lebih percaya diri. Sebaliknya, praktik kebersihan yang kurang baik dapat menyebabkan rasa tidak nyaman, takut mengalami kebocoran, serta meningkatkan kecemasan selama menstruasi (Revinel dkk., 2025).

f. Mendukung Kehadiran dan Aktivitas di Sekolah

Praktik kebersihan menstruasi yang baik dapat membantu remaja putri tetap aktif mengikuti kegiatan belajar di sekolah. Remaja yang memiliki akses terhadap fasilitas sanitasi dan mampu menjaga kebersihan menstruasi dengan baik cenderung lebih nyaman berada di lingkungan sekolah selama menstruasi. Sebaliknya, kurangnya praktik kebersihan menstruasi dapat menyebabkan remaja memilih tidak masuk sekolah karena merasa tidak nyaman atau takut mengalami kebocoran menstruasi (Rachmahwati, 2024).

g. Meningkatkan Kualitas Hidup Remaja Putri

Praktik kebersihan menstruasi yang baik berkontribusi terhadap peningkatan kualitas hidup remaja putri. Kebersihan menstruasi yang terjaga dapat membantu remaja merasa sehat, nyaman, percaya diri, dan mampu menjalankan aktivitas sehari-hari dengan optimal. Praktik kebersihan menstruasi juga menjadi bagian penting dalam upaya menjaga kesehatan reproduksi sejak usia remaja (Puspitasari dan Oktarina, 2026).

6. Pengukuran praktik kebersihan menstruasi

Pengukuran praktik kebersihan menstruasi merupakan upaya untuk menilai tindakan nyata yang dilakukan individu dalam menjaga kebersihan diri selama menstruasi. Menurut Notoatmodjo (2018), perilaku kesehatan pada ranah praktik atau tindakan diukur berdasarkan frekuensi dan konsistensi tindakan yang dilakukan responden dalam kehidupan sehari-hari. Pengukuran praktik kebersihan menstruasi perlu dilakukan secara terstandar agar data yang dihasilkan dapat dibandingkan dan diinterpretasikan secara ilmiah.

Menurut Arikunto (2015) dalam Pratama dan Indrayana (2021), skor total praktik diperoleh dengan menjumlahkan seluruh skor jawaban responden, kemudian dihitung dalam bentuk persentase menggunakan rumus:

$$P = \frac{R}{SM} \times 100\%$$

Keterangan :

P : Presentase skor

R : Skor total

SM : Skor maksimal

Hasil persentase skor kemudian dikategorikan menjadi tiga tingkatan, yaitu: baik apabila persentase skor $> 75\%$, cukup apabila persentase skor berada pada kisaran 60% – 75% , dan kurang apabila persentase skor $< 60\%$ (Hidayat, 2014).