

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Remaja

1. Definisi Remaja

Remaja merupakan salah satu tahapan penting dalam perkembangan manusia. Istilah remaja berasal dari kata “*Adolescere*” yaitu proses pendewasaan menuju kematangan. Pada tahap ini, individu yang sebelumnya berada pada masa kanak-kanak mulai berkembang menuju kedewasaan dan secara biologis mulai memiliki kemampuan reproduksi (Rahmani et al., 2024)

Masa remaja sering juga disebut sebagai masa pubertas, yaitu periode terjadinya perubahan biologis yang berlangsung secara cepat, baik dari segi bentuk tubuh maupun fungsi fisiologis. Pubertas menandai awal kematangan sistem reproduksi dan terjadi berbeda pada setiap individu. Pada remaja perempuan, masa pubertas umumnya terjadi lebih awal dibandingkan remaja laki-laki, yaitu pada rentang usia 8–13 tahun. Pubertas pada remaja perempuan biasanya ditandai dengan pertumbuhan payudara, diikuti oleh tumbuhnya rambut kemaluan, serta diakhiri dengan terjadinya menstruasi sebagai tanda kematangan organ reproduksi (Rahmani dkk., 2024).

2. Karakteristik Pertumbuhan Dan Perkembangan Remaja

a. Pertumbuhan Fisik

Pada masa remaja terjadi pertumbuhan yang sangat cepat hingga mencapai puncaknya. Di awal remaja (11–14 tahun), mulai muncul tanda-tanda kelamin sekunder seperti payudara membesar pada perempuan, testis membesar pada laki-laki, serta tumbuhnya rambut ketiak dan rambut kemaluan. Pada remaja

pertengahan (14–17 tahun), perkembangan ini semakin jelas. Memasuki remaja akhir (17–20 tahun), organ reproduksi hampir sepenuhnya berkembang dan tubuh sudah matang secara fisik.

b. Kemampuan Berpikir

Pada awal remaja, individu mulai mencari nilai dan pandangan baru serta sering membandingkan diri dengan teman sebaya yang sejenis. Di tahap akhir, remaja sudah mampu berpikir lebih luas dan mendalam, serta memiliki identitas intelektual yang lebih jelas.

c. Identitas Diri

Di masa awal, remaja sangat peduli pada penerimaan teman sebaya. Mereka mencoba berbagai peran, membentuk citra diri, memiliki banyak angan-angan, dan cenderung idealis. Pada remaja akhir, rasa percaya diri, gambaran tubuh, dan peran gender sudah lebih stabil dan mantap.

d. Hubungan dengan Orang Tua

Pada tahap awal, remaja masih ingin bergantung pada orang tua dan jarang terjadi konflik besar. Di tahap pertengahan, biasanya muncul konflik terkait keinginan untuk mandiri. Sedangkan pada remaja akhir, mereka mulai mampu melepaskan diri secara emosional dan fisik dari orang tua dengan konflik yang lebih sedikit.

e. Hubungan dengan Teman Sebaya

Pada awal dan pertengahan remaja, teman sebaya sangat penting sebagai tempat mencari dukungan. Pertemanan biasanya lebih dekat dengan sesama jenis, tetapi mulai muncul ketertarikan pada lawan jenis. Penerimaan kelompok sangat berpengaruh terhadap perilaku. Pada tahap akhir, peran kelompok mulai berkurang

dan hubungan menjadi lebih personal, termasuk mulai mempertimbangkan hubungan yang lebih serius dan jangka panjang (Wulandari., 2019)

B. Konsep Perilaku

1. Definisi Perilaku

Perilaku manusia adalah semua respons atau aktivitas yang dilakukan seseorang terhadap rangsangan atau situasi tertentu dalam kehidupan. Perilaku penting karena berpengaruh pada berbagai aspek kehidupan, termasuk dalam menjaga kesehatan. Perilaku tidak muncul sendiri, tetapi dipengaruhi oleh faktor dari dalam diri dan lingkungan. Perilaku manusia terdiri dari dua unsur utama, yaitu sikap dan tindakan. Sikap merupakan respons dalam pikiran atau perasaan terhadap suatu hal, sedangkan tindakan adalah wujud nyata yang dapat dilihat. Perilaku dapat berdampak positif jika mendukung kesehatan, tetapi juga bisa berdampak negatif jika meningkatkan risiko penyakit (Prasetyawati dkk., 2013).

Perilaku seseorang dipengaruhi oleh kepribadian, lingkungan, kondisi sosial, dan pengalaman. Karena itu, perilaku dapat berubah sesuai dengan situasi. Dari segi biologis, perilaku juga merupakan aktivitas tubuh yang berkaitan dengan fungsi organisme (Izzani dkk., 2024).

2. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku

kesehatan seseorang atau masyarakat dipengaruhi oleh dua faktor utama, yaitu faktor perilaku dan faktor di luar perilaku (Mayasari dkk., 2023).

Perilaku kesehatan sendiri dipengaruhi oleh tiga faktor, yaitu:

a. Faktor Predisposisi (*Predisposing Factors*)

Faktor ini berkaitan dengan pengetahuan, sikap, kepercayaan, tradisi, nilai budaya, pendidikan, dan kondisi sosial ekonomi masyarakat.

b. Faktor Pendukung (*Enabling Factors*)

Faktor ini berhubungan dengan tersedianya sarana dan fasilitas kesehatan, seperti: Air bersih, Sanitasi yang baik, Makanan bergizi, Puskesmas, rumah sakit, Posyandu, Polindes, atau praktik bidan. Seseorang dapat berperilaku sehat bukan hanya karena tahu manfaatnya, tetapi juga karena mudah mengakses fasilitas kesehatan. Kemampuan ekonomi juga termasuk faktor pendukung.

c. Faktor Penguat (*Reinforcing Factors*)

Faktor ini meliputi dukungan dan contoh dari tokoh masyarakat, tokoh agama, petugas kesehatan, serta adanya aturan atau kebijakan pemerintah. Perilaku sehat akan lebih kuat jika masyarakat mendapat contoh, dukungan, dan aturan yang mendorong.

3. Domain Perilaku

Menurut Benyamin Bloom, (Darsini, 2019) perilaku manusia dibagi menjadi tiga domain, yaitu:

a. Pengetahuan (*Knowledge*)

Pengetahuan adalah hasil dari proses mengetahui setelah seseorang menggunakan panca indera (melihat, mendengar, mencium, merasakan, dan meraba).

Tingkat pengetahuan dalam domain kognitif terdiri dari:

- 1) Tahu : dapat mengingat materi yang pernah dipelajari.
- 2) Memahami : mampu menjelaskan materi dengan benar.
- 3) Aplikasi : mampu menggunakan pengetahuan dalam situasi nyata.
- 4) Analisis : dapat menguraikan materi menjadi bagian-bagian yang saling berkaitan.

- 5) Sintesis : menyusun bagian menjadi konsep baru.
- 6) Evaluasi : bertujuan untuk menilai atau mengambil keputusan terhadap suatu materi.

b. Sikap (*Attitude*)

Sikap adalah respon atau reaksi seseorang terhadap suatu objek yang masih bersifat tertutup dan dipengaruhi emosi. Sikap menunjukkan kesiapan seseorang untuk bertindak.

Sikap mempunyai 3 komponen yaitu:

- 1) Kepercayaan/keyakinan terhadap suatu objek.
- 2) Perasaan atau penilaian emosional.
- 3) Kecenderungan untuk bertindak.

Sikap terdiri dari berbagai tingkatan yaitu:

- 1) Menerima untuk memperhatikan informasi.
- 2) Menjawab atau melakukan tugas yang diberikan.
- 3) Menghargai dan mengajak orang lain ikut melakukan hal yang sama.
- 4) Bertanggung jawab dan siap menerima risiko dari pilihan yang diambil.

c. Tindakan atau Praktik (*Practice*)

Tindakan adalah perilaku nyata yang dilakukan seseorang.

Tingkat tindakan:

- 1) Persepsi untuk mengenal dan memilih tindakan yang akan dilakukan.
- 2) Respon terpinpin dalam melakukan tindakan sesuai contoh atau petunjuk.
- 3) Mekanisme dalam tindakan dilakukan dengan benar dan menjadi kebiasaan.
- 4) Adaptasi terhadap tindakan berkembang dan dapat disesuaikan dengan situasi

4. Pengukuran Perilaku

Perilaku *personal hygiene* diukur menggunakan kuesioner yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Perhitungan skor menggunakan rumus persentase (Zulfarina dkk., 2020):

$$P = \frac{f}{n} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Persentase skor

f = Skor yang diperoleh responden

n = Skor maksimal

Interpretasi nilai dengan berdasarkan presentase:

- a) Baik : >75%
- b) Kurang : < 75%

Responden pada jawaban yang dilakukan menggunakan skala Likert:

a. Pernyataan Positif

Skoring untuk pernyataan positif adalah sebagai berikut:

Selalu (SL), apabila responden sangat setuju dengan pernyataan kuesioner, diberi skor 4.

Sering (SR), apabila responden setuju dengan pernyataan kuesioner, diberi skor 3.

Kadang-kadang (KK), apabila responden kadang-kadang setuju dengan pernyataan kuesioner, diberi skor 2.

Tidak Pernah (TP), apabila responden tidak setuju dengan pernyataan kuesioner diberi skor 1.

b. Pernyataan Negatif

Skoring untuk pernyataan negatif dilakukan secara terbalik, yaitu:

Tidak Pernah (TP), apabila responden tidak setuju dengan pernyataan kuesioner, diberi skor 1.

Kadang-kadang (KK), apabila responden kadang-kadang setuju dengan pernyataan kuesioner, diberi skor 2.

Sering (SR), apabila responden setuju dengan pernyataan kuesioner, diberi skor 3.

Selalu (SL), apabila responden sangat setuju dengan pernyataan kuesioner, diberi skor 4.

C. Konsep Personal Hygiene

1. Definisi *Personal Hygiene*

Istilah *personal hygiene* berasal dari bahasa Yunani yang berarti “pribadi” dan “sehat”. *Personal hygiene* adalah upaya seseorang dalam menjaga kebersihan dan kesehatan diri untuk mencapai kesejahteraan fisik dan emosional. Salah satu bentuknya adalah *personal hygiene* genitalia, yaitu perawatan kebersihan organ reproduksi sehari-hari untuk menjaga kesehatan, mencegah penyakit, serta mendukung kesejahteraan secara menyeluruh (Jaya & Fauziyah.,2024).

Menjaga kebersihan area genital wanita sangat penting. Kurangnya perhatian terhadap kebersihan dapat menyebabkan berbagai keluhan, seperti pruritus vulva (rasa gatal pada area genital). Oleh karena itu, menjaga kebersihan dan kesehatan organ reproduksi merupakan hal yang wajib dilakukan. Perawatan genitalia yang benar bertujuan untuk mencegah infeksi, iritasi, dan gangguan kesehatan lainnya. Wanita perlu memberi perhatian khusus pada kebersihan organ reproduksi, terutama vagina, karena kebersihan yang kurang baik dapat memicu pertumbuhan bakteri, jamur, dan virus secara berlebihan sehingga berpotensi mengganggu fungsi sistem reproduksi (Lestari dkk., 2024).

2. Tujuan *Personal Hygiene*

Personal hygiene bertujuan untuk menjaga kebersihan dan kesehatan diri serta membentuk pola hidup bersih dan sehat. Kebiasaan ini membantu seseorang lebih sadar akan pentingnya menjaga tubuhnya. *Personal hygiene* berfungsi menjaga keutuhan jaringan tubuh, menciptakan penampilan yang bersih dan nyaman sesuai standar kesehatan, serta mencegah infeksi. Secara khusus, *personal hygiene* genitalia bertujuan menjaga kebersihan organ reproduksi, mencegah infeksi, dan meningkatkan kenyamanan. Pada remaja putri, perawatan ini dilakukan dengan membersihkan bagian luar alat kelamin saat mandi, setelah buang air kecil, dan setelah buang air besar (Rusli & Muhtar, 2021).

Perilaku *personal hygiene* genitalia yang baik pada remaja dipengaruhi beberapa faktor, salah satunya usia. Semakin bertambah usia, biasanya tingkat kematangan dan pemahaman tentang pentingnya kebersihan diri juga meningkat. Perawatan genitalia bertujuan mencegah dan mengendalikan infeksi, mencegah iritasi atau kerusakan kulit, serta menjaga kebersihan area genital untuk mendukung kesehatan reproduksi secara optimal (Rahmah dkk., 2024).

3. Praktik Dalam *Personal Hygiene*

Perawatan kebersihan organ genitalia luar pada wanita perlu mendapat perhatian khusus agar terhindar dari infeksi maupun gangguan kesehatan lainnya.

Beberapa langkah yang dianjurkan antara lain:

- a. Menjaga area vagina tetap kering

Menjaga kebersihan dan kondisi area kewanitaan agar tidak lembap sangat penting, karena lingkungan yang lembap dapat mempermudah pertumbuhan kuman penyebab penyakit.

b. Menggunakan celana dalam berbahan katun

Pemakaian pakaian dalam dari bahan katun dianjurkan karena dapat menyerap keringat dan memperlancar sirkulasi udara sehingga mengurangi kelembapan. Sebaliknya, bahan sintetis cenderung menahan panas dan keringat sehingga meningkatkan risiko iritasi dan infeksi jamur.

c. Membersihkan vagina setelah buang air kecil dengan air bersih

Membersihkan organ intim setiap selesai buang air kecil membantu menjaga kebersihan dan menghambat pertumbuhan kuman maupun jamur.

d. Membilas dari arah depan ke belakang

Saat membersihkan area genital, pembilasan sebaiknya dilakukan dari arah vagina menuju anus agar bakteri dari anus tidak berpindah ke vagina yang dapat menyebabkan infeksi.

e. Menghindari penggunaan pembersih kimia

Penggunaan sabun keras, deodoran, atau cairan pembersih berbahan kimia tidak dianjurkan karena dapat mengganggu keseimbangan pH alami vagina serta menimbulkan iritasi dan keputihan.

f. Mengeringkan dengan handuk khusus yang bersih

Setelah dibersihkan, area genital sebaiknya dikeringkan menggunakan handuk bersih yang digunakan secara pribadi untuk mencegah kelembapan berlebih dan penularan penyakit.

g. Merawat rambut kemaluan

Memotong atau mencukur sebagian rambut kemaluan dapat membantu mengurangi kelembapan berlebih yang dapat menjadi tempat berkembangnya jamur atau parasit penyebab gatal.

h. Perawatan khusus saat menstruasi

Selama menstruasi, pembalut perlu diganti secara teratur, minimal 2–3 kali sehari atau setiap selesai mandi dan buang air kecil untuk mencegah penumpukan kuman.

i. Mencuci tangan sebelum menyentuh vagina

Sebelum menyentuh organ intim, tangan harus dicuci terlebih dahulu agar kuman dari tangan tidak berpindah ke organ reproduksi (Anshari., 2019).

4. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi *Personal Hygiene*

Beberapa faktor yang memengaruhi *personal hygiene* antara lain:

a. Citra tubuh (*body image*)

Pandangan seseorang terhadap tubuhnya dapat memotivasi untuk menjaga kebersihan diri. Jika seseorang ingin terlihat bersih dan rapi, ia cenderung lebih memperhatikan perawatan diri. Citra tubuh adalah penilaian subjektif tentang penampilan dan fungsi tubuh, yang bisa berubah akibat penyakit, operasi, atau perubahan kondisi fisik.

b. Praktik sosial

Lingkungan sosial memengaruhi kebiasaan menjaga kebersihan, termasuk jenis dan frekuensinya. Pada masa kanak-kanak, kebiasaan keluarga sangat berpengaruh. Saat remaja, teman sebaya mulai memengaruhi, misalnya dalam hal penampilan. Pada masa dewasa, lingkungan kerja dan pergaulan turut membentuk kebiasaan. Pada lansia, praktik kebersihan dapat berubah karena kondisi fisik dan ketersediaan fasilitas.

c. Status sosial ekonomi

Kondisi ekonomi menentukan kemampuan seseorang dalam memenuhi kebutuhan kebersihan, seperti sabun, pakaian bersih, dan perlengkapan mandi.

Keterbatasan ekonomi dapat menjadi hambatan dalam menjaga higiene secara optimal.

d. Pengetahuan dan motivasi kesehatan

Pengetahuan yang baik tentang pentingnya *personal hygiene* akan meningkatkan kesadaran dan motivasi untuk melakukannya. Kurangnya pengetahuan dapat menyebabkan rendahnya praktik kebersihan. Pada dasarnya, setiap individu berperan penting dalam menjaga kesehatannya melalui perawatan diri.

e. Budaya

Nilai dan kebiasaan budaya memengaruhi cara seseorang merawat diri. Setiap budaya memiliki pandangan berbeda tentang kebersihan dan kesehatan. Oleh karena itu, tenaga kesehatan perlu menghargai perbedaan budaya dalam praktik *personal hygiene*.

f. Kebiasaan atau pilihan pribadi

Setiap orang memiliki preferensi sendiri terkait waktu mandi, perawatan rambut, atau kebersihan lainnya. Pilihan ini dipengaruhi oleh selera, kebutuhan, dan kemampuan finansial. Memahami kebiasaan individu membantu dalam memberikan perawatan yang sesuai.

g. Kondisi fisik

Keterbatasan fisik akibat penyakit, nyeri, kelelahan, atau gangguan otot dapat menghambat seseorang dalam menjaga kebersihan diri. Misalnya pada penderita penyakit kronis, pasien dengan gips atau infus, maupun gangguan seperti stroke atau radang sendi (Difa Adillah dkk, 2024).

D. Konsep *Fluor Albus*

1. Definisi *Fluor Albus*

Fluor albus atau keputihan adalah keluarnya cairan dari vagina selain darah menstruasi, yang dapat berupa lendir berwarna putih, kekuningan, hingga kehijauan. *fluor albus* bukan merupakan suatu penyakit, melainkan gejala yang menandakan adanya perubahan atau gangguan pada kesehatan reproduksi wanita. Oleh karena itu, *fluor albus* sebaiknya tidak diabaikan, karena apabila tidak ditangani secara tepat dan dini dapat menimbulkan dampak yang serius terhadap kesehatan reproduksi (Oktavia & Sari, 2022).

2. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Terjadinya *Fluor Albus*

Faktor yang memengaruhi *fluor albus* dibagi menjadi dua, yaitu faktor fisiologis (normal) dan faktor patologis (tidak normal).

a. Faktor *fluor albus* pada fisiologis

Faktor *fluor albus* pada fisiologis adalah keluarnya cairan dari vagina selain darah menstruasi yang terjadi karena perubahan hormon. Cairan ini biasanya berwarna bening atau putih encer, tidak berbau, serta tidak menimbulkan rasa gatal atau perih. Kondisi ini umum terjadi menjelang atau setelah menstruasi, saat ovulasi, ketika ada rangsangan seksual, atau saat mengalami perubahan emosi. Keputihan jenis ini termasuk normal dan tidak memerlukan pengobatan khusus.

b. Faktor *fluor albus* pada patologis

Faktor patologis ditandai dengan cairan berwarna kuning atau kehijauan, berbau tidak sedap, dan jumlahnya lebih banyak dari biasanya. Gejala lain yang dapat menyertai adalah gatal, kemerahan, rasa panas atau terbakar di area genital, serta nyeri saat berhubungan seksual pada wanita yang sudah aktif secara seksual.

Kondisi ini umumnya disebabkan oleh infeksi bakteri, jamur, parasit, atau virus, sehingga memerlukan penanganan medis (Safitri, 2024).

3. Jenis-Jenis *Fluor Albus*

Jenis-jenis *fluor albus* atau keputihan dibagi menjadi dua jenis, yaitu keputihan normal (fisiologis) dan keputihan abnormal (patologis).

a. Keputihan normal (fisiologis)

Keputihan disebut normal jika tidak disertai tanda atau gejala gangguan kesehatan. Pada kondisi normal, vagina menghasilkan cairan dari kelenjar di leher rahim (serviks). Cairan ini biasanya berwarna jernih atau sedikit kekuningan, tidak berbau, dan tidak menimbulkan rasa gatal atau perubahan warna yang mencolok.

Keputihan fisiologis biasanya terjadi pada:

1. Sebelum dan sesudah menarche (haid pertama), akibat peningkatan hormon estrogen.
2. Saat terjadi rangsangan seksual pada wanita dewasa.
3. Menjelang menstruasi, terutama saat masa ovulasi, yang ditandai dengan keluarnya lendir dari serviks.

b. Keputihan abnormal (patologis)

Keputihan patologis terjadi karena infeksi atau penyakit pada organ reproduksi. Gejalanya dapat berupa nyeri saat berhubungan seksual, cairan yang susu, kuning, atau hijau, biasanya disertai rasa gatal dan tidak nyaman pada area genital. Kondisi ini memerlukan pemeriksaan dan penanganan lebih lanjut (Marhaeni, 2016).

4. Pencegahan *Fluor Albus*

Upaya pencegahan dalam *fluor albus* :

- a. Menjaga kebersihan organ intim dengan mengganti pakaian dalam dua kali sehari

Mengganti pakaian dalam secara teratur membantu menjaga area genital tetap bersih dan kering. Pakaian dalam yang lembap atau kotor dapat menjadi tempat berkembangnya kuman dan jamur yang dapat menyebabkan keputihan.

- b. Menggunakan pembalut yang nyaman saat menstruasi

Pemilihan pembalut yang nyaman dan tidak mudah bergeser penting untuk menjaga kebersihan selama menstruasi. Pembalut yang tepat dapat menyerap darah dengan baik sehingga area kewanitaan tetap kering dan terhindar dari iritasi maupun infeksi.

- c. Menerapkan teknik membilas dari depan ke belakang setelah buang air

Membersihkan organ intim dari arah depan (vagina) ke belakang (anus) dapat mencegah bakteri dari anus berpindah ke vagina. Cara ini penting untuk mengurangi risiko infeksi yang dapat menyebabkan keputihan.

- d. Menghindari celana dalam ketat atau berbahan sintetis

Celana dalam yang terlalu ketat atau berbahan sintetis cenderung menahan panas dan keringat sehingga meningkatkan kelembapan di area genital. Kondisi lembap memudahkan pertumbuhan jamur dan bakteri penyebab keputihan.

- e. Memilih celana dalam berbahan katun

Celana dalam berbahan katun lebih mudah menyerap keringat dan memungkinkan sirkulasi udara yang baik. Hal ini membantu menjaga area genital tetap kering sehingga dapat menurunkan risiko terjadinya keputihan (Violita, 2025)