

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Dasar Menstruasi

Menstruasi merupakan proses fisiologis alami yang terjadi pada perempuan sebagai bagian dari sistem reproduksi. Pemahaman yang baik mengenai konsep dasar menstruasi penting untuk meningkatkan kesadaran kesehatan reproduksi serta mencegah kesalahpahaman yang dapat berdampak pada perilaku kebersihan dan kesehatan (World Health Organization, 2022). Setiap manusia mengalami perubahan biologis. Perubahan yang terjadi meliputi perkembangan organ tubuh yang diikuti oleh kematangan fungsinya. Pada usia tertentu seseorang akan mencapai tahapan kematangan organ-organ seks, yang ditandai dengan haid pertama atau yang disebut *menarche*.

Menstruasi adalah proses peluruhan lapisan endometrium uterus yang disertai dengan keluarnya darah melalui vagina, yang terjadi secara periodik setiap bulan pada perempuan usia reproduktif apabila tidak terjadi pembuahan (Guyton dan Hall, 2021). Menstruasi menandai kematangan fungsi organ reproduksi perempuan dan biasanya dimulai pada masa pubertas (*menarche*). Menstruasi adalah proses keluarnya darah dari dalam rahim yang terjadi karena luruhnya endometrium bagian dalam yang menebal karena mengandung banyak pembuluh darah dan sel telur yang tidak dibuahi yang kemudian akan mengeluarkan darah melalui saluran reproduksi wanita. Siklus menstruasi normalnya adalah 21 hari sampai 35 hari yang ditandai dengan keluarnya darah sebanyak 10 hingga 80 ml perhari (Critchley *dkk.*, 2020). Kelainan menstruasi yang dapat dijumpai berupa haid teratur tetapi jumlah darahnya sedikit (*Hypomenorrhea*), haid yang jarang karena siklusnya panjang

lebih dari 35 hari (*Oligomenorrhea*), haid sering datang, siklusnya pendek, kurang dari 21 hari (*Polymenorrhea*), dan perdarahan rahim di luar waktu haid (*Metrorragia*) (Villasari, 2021).

Secara fisiologis, siklus menstruasi terdiri dari empat fase, yaitu fase menstruasi, fase folikular, fase ovulasi, dan fase luteal. Pada fase menstruasi terjadi pengeluaran darah akibat luruhnya endometrium, sedangkan fase ovulasi ditandai dengan pelepasan sel telur dari ovarium (Guyton dan Hall, 2021). Perubahan hormon pada setiap fase dapat memengaruhi kondisi fisik dan emosional perempuan. Menstruasi terdiri dari tiga fase yaitu fase folikuler (sebelum telur dilepaskan), fase ovulasi (pelepasan telur) dan fase luteal (setelah sel telur dilepaskan). Menstruasi sangat berhubungan dengan faktor-faktor yang memengaruhi ovulasi, jika proses ovulasi teratur maka siklus menstruasi akan teratur. Fase-fase yang terjadi selama siklus menstruasi sebagai berikut.

a. Fase folikuler yang dimulai pada hari pertama periode menstruasi. Berikut ini hal-hal yang terjadi selama fase folikuler:

- 1) *Follicle stimulating hormone* (FSH, hormon perangsang folikel) dan *luteinizing hormone* (LH, hormon pelutein) dilepaskan oleh otak menuju ke ovarium untuk merangsang perkembangan sekitar 15-20 sel telur di dalam ovarium. Telur-telur itu berada di dalam kantungnya masing-masing yang disebut folikel.
- 2) Hormon FSH dan LH juga memicu peningkatan produksi estrogen.
- 3) Peningkatan level estrogen menghentikan produksi FSH. Keseimbangan hormon ini membuat tubuh bisa membatasi jumlah folikel yang matang.
- 4) Saat fase folikuler berkembang, satu buah folikel di dalam salah satu ovarium menjadi dominan dan terus matang. Folikel dominan ini menekan seluruh folikel

lain kelompoknya sehingga yang lain berhenti tumbuh dan mati. Folikel dominan akan terus memproduksi estrogen.

b. Fase ovulasi biasanya dimulai sekitar 14 hari setelah fase folikuler. Fase ini adalah titik tengah dari siklus menstruasi, dengan periode menstruasi berikutnya akan dimulai sekitar 2 minggu kemudian. Peristiwa di bawah ini terjadi di fase ovulasi:

- 1) Peningkatan estrogen dari folikel dominan memicu lonjakan jumlah LH yang diproduksi oleh otak sehingga menyebabkan folikel dominan melepaskan sel telur dari dalam ovarium.

- 2) Sel telur dilepaskan (proses ini disebut sebagai ovulasi) dan ditangkap oleh ujung-ujung tuba fallopi yang mirip dengan tangan (fimbria). Fimbria kemudian menyapu telur masuk ke dalam tuba fallopi. Sel telur akan melewati tuba Fallopi selama 2-3 hari setelah ovulasi.

- 3) Selama tahap ini terjadi pula peningkatan jumlah dan kekentalan lendir serviks. Jika seorang wanita melakukan hubungan intim pada masa ini, lendir yang kental akan menangkap sperma pria, memeliharanya, dan membantunya bergerak ke atas menuju sel telur untuk melakukan fertilisasi.

c. Fase luteal dimulai tepat setelah ovulasi dan melibatkan proses-proses di bawah ini:

- 1) Setelah sel telur dilepaskan, folikel yang kosong berkembang menjadi struktur baru yang disebut dengan corpus luteum.

- 2) *Corpus luteum* mengeluarkan hormon progesteron. Hormon inilah yang mempersiapkan uterus agar siap ditempati oleh embrio.

- 3) Jika sperma telah memfertilisasi sel telur (proses pembuahan), telur yang telah dibuahi (embrio) akan melewati tuba fallopi kemudian turun ke uterus untuk melakukan proses implantasi. Pada tahap ini, si wanita sudah dianggap hamil.
- 4) Jika pembuahan tidak terjadi, sel telur akan melewati uterus, mengering, dan meninggalkan tubuh sekitar 2 minggu kemudian melalui vagina. Oleh karena dinding uterus tidak dibutuhkan untuk menopang kehamilan, maka lapisannya rusak dan luruh. Darah dan jaringan dari dinding uterus pun (endometrium) bergabung untuk membentuk aliran menstruasi yang umumnya berlangsung selama 4-7 hari.

Menarche merupakan menstruasi pertama yang umumnya terjadi pada usia 10-15 tahun dan dipengaruhi oleh faktor genetik, status gizi, serta lingkungan (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023). Sementara itu, menopause adalah berhentinya menstruasi secara permanen yang biasanya terjadi pada usia 45-55 tahun dan menandai akhir masa reproduksi perempuan. Selama menstruasi, perempuan dapat mengalami perubahan fisik seperti nyeri perut bagian bawah, sakit kepala, kelelahan, serta perubahan emosional seperti mudah marah atau perubahan suasana hati. Kondisi ini berkaitan dengan fluktuasi hormon reproduksi selama siklus menstruasi (Critchley dkk., 2020). Pemahaman yang baik mengenai perubahan ini dapat membantu perempuan mengelola menstruasi dengan lebih sehat. Menstruasi yang teratur merupakan indikator kesehatan sistem reproduksi. Gangguan menstruasi seperti siklus tidak teratur, nyeri berlebihan (dismenore), atau perdarahan berlebih dapat menjadi tanda adanya masalah kesehatan yang memerlukan perhatian medis (World Health Organization, 2022). Oleh karena itu,

edukasi mengenai menstruasi sangat penting dalam upaya promosi kesehatan reproduksi.

B. Manajemen Kebersihan Menstruasi (MKM)

Menstruasi adalah suatu proses dimana darah keluar dari dalam rahim. Proses ini terjadi karena luruhnya lapisan dinding rahim bagian dalam yang mengandung banyak pembuluh darah dan sel telur yang tidak dibuahi. Usia mulainya menstruasi dapat berbeda-beda pada setiap remaja perempuan dan hal ini adalah normal. Sekitar 5-10 hari sebelum menstruasi, perempuan mungkin akan mengalami beberapa hal berikut: nyeri pada payudara, perubahan mood serta keinginan yang besar untuk makan. Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2018), manajemen kebersihan menstruasi MKM merupakan pengelolaan kebersihan dan kesehatan pada saat perempuan mengalami menstruasi.

Manajemen Kebersihan Menstruasi (MKM) adalah pengelolaan kebersihan dan kesehatan perempuan pada saat menstruasi. Pada remaja perempuan yang baru saja mengalami menstruasi, periode ini perlu pembekalan yang khusus karena kegagalan dalam mengelola MKM dengan baik telah terbukti berdampak ke banyak hal seperti:

- a. Aspek kesehatan, kurangnya kebersihan saat menstruasi bisa menyebabkan terjadinya infeksi saluran kemih, infeksi saluran reproduksi, dan iritasi pada kulit.
- b. Aspek pendidikan, menstruasi dapat memicu siswi untuk ijin dari sekolah dikarenakan berbagai alasan seperti nyeri haid dan tidak tersedianya obat pereda nyeri di sekolah, jamban yang layak, air bersih, pembalut cadangan, hingga tempat sampah yang memadai di sekolah.

- c. Aspek partisipasi sosial, banyaknya larangan bagi perempuan ketika menstruasi membatasi kesempatan perempuan untuk berpartisipasi dalam aktivitas sosial.
- d. Aspek lingkungan, absennya tempat pembuangan sampah untuk pembalut bekas pakai akan mendorong siswi membuangnya di lubang kloset atau sembarang tempat. Akhirnya kloset menjadi tersumbat dan terganggu fungsinya.

Menciptakan lingkungan sekolah yang ramah MKM perlu memperhatikan beberapa aspek sebagai berikut.

- a. Menggunakan pembalut yang bersih.
- b. Akses untuk mengganti pembalut sesering mungkin selama menstruasi.
- c. Tempat pembuangan pembalut bekas menstruasi.
- d. Toilet yang bersih.
- e. Ketersediaan sabun dan air bersih.
- f. Toilet yang bisa dikunci dari dalam dan terpisah antara perempuan dan laki-laki.

Selain aspek MKM, bagi remaja harus mengetahui cara menjaga kebersihan dan kesehatan diri selama menstruasi sebagai berikut:

- a. Mandi setiap hari.
- b. Makan makanan sehat terutama makanan dengan kandungan zat besi tinggi.
- c. Gunakan kain bersih, pembalut atau bahan lain yang bersih dan dapat diganti.
- d. Menggunakan celana dalam atau baju dalam yang menyerap keringat.
- e. Ganti pembalut secara rutin sehingga darah menstruasi tidak membekas pada pakaian.

- f. Menjaga kebersihan adalah penting untuk mencegah infeksi. Cucilah pakaian dengan sabun dan keringkan di bawah sinar matahari agar bakteri tidak menempel.
- g. Usahakan mendapat istirahat yang cukup.
- h. Lanjutkan kegiatan secara normal.
- i. Jika mengalami kram atau nyeri pada bagian bawah perut atau punggung, lakukan salah satu atau lebih dari kegiatan berikut agar kembali nyaman: mandi air hangat, minum-minuman panas, berjalan-jalan, usap punggung atau perut, berbaring telentang dengan kedua lutut terangkat kemudian gerakkan membentuk lingkaran kecil.
- j. Lakukan senam atau olah raga teratur seperti biasa. Olah raga dapat mempercepat sirkulasi dan membantu mengurangi ketegangan atau sakit kepala
- k. Kurangi konsumsi makanan yang mengandung garam untuk mencegah tertahannya cairan yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan.

C. Komponen Manajemen Kebersihan Menstruasi

Manajemen Kebersihan Menstruasi (*Menstrual Hygiene Management/MHM*) merupakan praktik pengelolaan menstruasi secara aman, higienis, dan bermartabat yang mencakup penggunaan bahan penyerap darah menstruasi, akses terhadap fasilitas sanitasi, serta dukungan pengetahuan dan lingkungan yang memadai. Praktik MHM yang baik berperan penting dalam menjaga kesehatan reproduksi perempuan dan mencegah terjadinya infeksi (Purba dkk., 2021).

a. Penggunaan dan pemilihan pembalut

Penggunaan dan pemilihan pembalut merupakan komponen utama dalam manajemen kebersihan menstruasi. Pembalut yang digunakan harus bersih, aman,

dan mampu menyerap darah dengan baik agar tidak menimbulkan iritasi maupun infeksi pada area genital.

Pemilihan pembalut merupakan salah satu komponen penting dalam Manajemen Kebersihan Menstruasi (MKM). Menurut UNICEF, praktik MKM mencakup penggunaan bahan penyerap yang bersih, aman, dan sesuai kebutuhan individu, sehingga mampu menjaga kesehatan, kenyamanan, dan martabat perempuan selama menstruasi. Oleh karena itu, pemilihan pembalut harus mempertimbangkan aspek higienitas, daya serap, keamanan bahan, serta kenyamanan penggunaan. Pembalut yang dipilih sebaiknya memiliki daya serap yang sesuai dengan jumlah perdarahan menstruasi, tidak mengandung bahan yang berpotensi menimbulkan iritasi, serta dikemas dalam kondisi baik dan belum melewati tanggal kedaluwarsa. Selain itu, ukuran dan bentuk pembalut perlu disesuaikan dengan aktivitas harian agar tetap nyaman digunakan dan tidak mudah bocor.

Pemilihan pembalut yang tepat berperan dalam mencegah kelembapan berlebih pada area genital, mengurangi risiko iritasi atau infeksi, serta mendukung perempuan untuk tetap beraktivitas secara optimal selama menstruasi. Dengan demikian, keputusan dalam memilih pembalut merupakan bagian integral dari praktik MKM yang berorientasi pada kesehatan dan kesejahteraan reproduksi. Oleh karena itu, remaja putri dianjurkan menggunakan pembalut yang sesuai dengan kebutuhan dan kondisi menstruasinya (Purba dkk., 2021). Berikut pengelolaan menstruasi secara bersih dan sehat.

- 1) Menggunakan pembalut untuk menampung darah dari vagina.

- 2) Pembalut sekali pakai adalah pembalut yang tidak dapat digunakan kembali dan harus dibuang setelah digunakan. Pembalut pakai ulang terbuat dari kain, bisa dicuci dan dapat disetrika serta digunakan kembali.
- 3) Hindari penggunaan bahan yang bisa menyebabkan infeksi, seperti koran, dedaunan, tisu, atau kain kotor.

b. Cara dan Frekuensi Penggantian Pembalut

Frekuensi penggantian pembalut sangat berpengaruh terhadap kebersihan dan kesehatan selama menstruasi. Pembalut idealnya diganti setiap 4–6 jam atau lebih sering apabila darah menstruasi keluar dalam jumlah banyak. Pembalut yang digunakan terlalu lama dapat menjadi media pertumbuhan bakteri dan menimbulkan bau tidak sedap serta iritasi pada kulit (Oktavia dkk., 2025). Pembalut sekali pakai harus dibuang setelah digunakan. Waktu yang dianjurkan untuk mengganti pembalut bagi anak perempuan usia sekolah ialah saat mandi pagi, saat di sekolah, setelah pulang sekolah, saat mandi sore, dan sebelum tidur. Pembalut harus sering diganti untuk mencegah infeksi saluran reproduksi, saluran kencing, dan iritasi kulit. Ingat untuk selalu mencuci tangan sebelum dan sesudah mengganti pembalut. Kebiasaan mengganti pembalut secara teratur merupakan salah satu indikator perilaku manajemen kebersihan menstruasi yang baik (Purba dkk, 2021).

c. Cara pembuangan pembalut

Pembuangan pembalut dalam Manajemen Kebersihan Menstruasi (MKM) dilakukan melalui beberapa tahapan yang memperhatikan prinsip kebersihan dan keamanan. Pertama, pembalut bekas dilepas dengan hati-hati untuk menghindari kontaminasi pada tangan atau pakaian. Kedua, pembalut dilipat dengan bagian yang

terkontaminasi berada di bagian dalam guna meminimalkan paparan darah menstruasi. Ketiga, pembalut dibungkus menggunakan kertas, tisu, atau pembungkus aslinya agar lebih higienis dan tidak menimbulkan bau.

Selanjutnya, pembalut yang telah dibungkus dibuang ke tempat sampah tertutup yang tersedia di toilet atau ruang khusus pembuangan. Pembalut tidak dianjurkan untuk dibuang ke dalam kloset karena dapat menyebabkan penyumbatan saluran pembuangan dan gangguan sistem sanitasi. Tahap terakhir adalah mencuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir untuk mencegah penyebaran mikroorganisme serta menjaga kebersihan diri (Hernandia Distinarista dkk., 2025).

d. Fasilitas sanitasi (toilet, air bersih dan sabun)

Sanitasi merupakan komponen penting dalam Manajemen Kebersihan Menstruasi (MKM). Praktik MKM yang optimal mensyaratkan ketersediaan fasilitas sanitasi yang aman, privat, dan layak, termasuk akses terhadap air bersih, sabun, serta tempat pembuangan limbah menstruasi yang memadai. Sanitasi yang baik memungkinkan perempuan dan remaja putri mengganti pembalut secara nyaman tanpa rasa takut, malu, atau terpapar risiko kesehatan.

Fasilitas sanitasi dalam konteks MKM meliputi toilet yang bersih dan terpisah berdasarkan jenis kelamin, ketersediaan air mengalir untuk membersihkan area genital, sabun untuk mencuci tangan, serta tempat sampah tertutup di setiap bilik toilet. Ketiadaan fasilitas tersebut dapat menghambat praktik kebersihan menstruasi yang benar dan meningkatkan risiko infeksi saluran reproduksi maupun gangguan kesehatan lainnya.

Ketersediaan fasilitas sanitasi yang memadai, seperti toilet yang bersih, air bersih, dan sabun, sangat mendukung praktik manajemen kebersihan menstruasi.

Fasilitas tersebut memungkinkan perempuan untuk mengganti pembalut, membersihkan diri, serta mencuci tangan dengan aman dan nyaman. Keterbatasan fasilitas sanitasi sering menjadi hambatan utama dalam penerapan MKM yang baik, terutama di lingkungan sekolah (Purba dkk., 2021).

e. Aktivitas fisik selama menstruasi

Aktivitas fisik selama menstruasi memiliki dasar fisiologis yang mendukung manfaatnya terhadap kesehatan reproduksi. Secara fisiologis, nyeri menstruasi (*dismenore*) terjadi akibat peningkatan produksi prostaglandin yang memicu kontraksi uterus dan vasokonstriksi pembuluh darah, sehingga menimbulkan rasa nyeri. Aktivitas fisik ringan hingga sedang dapat membantu meningkatkan sirkulasi darah, memperbaiki oksigenasi jaringan, serta merangsang pelepasan hormon endorfin yang berperan sebagai analgesik alami tubuh. Mekanisme ini berkontribusi dalam menurunkan intensitas nyeri dan meningkatkan kenyamanan selama menstruasi.

Dalam kerangka Manajemen Kebersihan Menstruasi (MKM), sebagaimana dijelaskan oleh UNICEF, perempuan dan remaja putri diharapkan tetap dapat menjalankan aktivitas sehari-hari secara aman dan bermartabat selama menstruasi. Oleh karena itu, aktivitas fisik seperti berjalan, peregangan, dan senam ringan tetap dianjurkan dengan memperhatikan kebersihan diri, penggantian pembalut secara teratur, serta penggunaan fasilitas sanitasi yang memadai.

Pembatasan aktivitas fisik selama menstruasi umumnya lebih dipengaruhi oleh faktor budaya dan mitos dibandingkan pertimbangan medis. Dengan demikian, aktivitas fisik yang terkontrol dan sesuai kondisi individu justru menjadi bagian penting dalam mendukung kesehatan fisik, keseimbangan emosional, serta kualitas

hidup perempuan selama periode menstruasi (Oktavia dkk, 2025). Meskipun demikian, pemahaman yang keliru mengenai larangan aktivitas selama menstruasi masih banyak dijumpai dan perlu diluruskan melalui edukasi kesehatan (Barir dkk., 2023).

f. Pemenuhan gizi selama menstruasi

Pemenuhan gizi selama menstruasi merupakan faktor pendukung penting dalam menjaga kesehatan tubuh. Pemenuhan gizi selama menstruasi merupakan bagian penting dalam mendukung Manajemen Kebersihan Menstruasi (MKM). Kehilangan darah saat menstruasi berpotensi menurunkan kadar hemoglobin sehingga meningkatkan risiko anemia, terutama pada remaja putri. Oleh karena itu, asupan zat besi, asam folat, protein, vitamin C, serta cairan yang cukup perlu diperhatikan untuk menjaga daya tahan tubuh dan mencegah kelelahan. World Health Organization menekankan pentingnya konsumsi gizi seimbang pada perempuan usia reproduksi guna mencegah anemia defisiensi besi. Dalam kerangka MKM sebagaimana dijelaskan oleh UNICEF, pemenuhan kebutuhan biologis selama menstruasi mendukung kenyamanan, kesehatan, dan keberlangsungan aktivitas sehari-hari (Barir dkk., 2023). Oleh karena itu, pemenuhan gizi yang adekuat perlu menjadi bagian dari edukasi manajemen kebersihan menstruasi.

D. Dampak Kurangnya Menjaga *Personal Hygiene*

Personal hygiene merupakan upaya individu dalam menjaga kebersihan diri untuk memelihara kesehatan fisik dan mental serta mencegah timbulnya penyakit. Praktik *personal hygiene* yang baik mencakup kebersihan kulit, rambut, tangan, kuku, gigi dan mulut, organ reproduksi, serta kebiasaan hidup bersih sehari-hari. Kurangnya penerapan *personal hygiene* dapat menimbulkan berbagai dampak

negatif terhadap kesehatan individu maupun lingkungan sebagai berikut (Putri dkk., 2021).

a. Dampak terhadap Kesehatan Kulit

Kurangnya menjaga kebersihan diri dapat menyebabkan berbagai gangguan kulit, seperti infeksi jamur, bakteri, iritasi, dan bau badan. Kulit yang tidak dibersihkan secara teratur menjadi tempat berkembangnya mikroorganisme patogen yang dapat memicu penyakit kulit (Sari dan Lestari, 2022). Kondisi ini sering ditemukan pada remaja yang kurang memperhatikan kebersihan tubuhnya.

b. Dampak terhadap Kesehatan Mulut dan Gigi

Personal hygiene yang buruk, khususnya kebersihan gigi dan mulut, dapat menyebabkan karies gigi, radang gusi, dan bau mulut. Kebiasaan jarang menyikat gigi atau teknik menyikat gigi yang tidak tepat berkontribusi terhadap penumpukan plak dan bakteri di rongga mulut (Rahmawati dkk., 2023). Masalah kesehatan gigi dan mulut juga dapat memengaruhi kualitas hidup dan kepercayaan diri seseorang.

c. Dampak terhadap Kesehatan Saluran Pencernaan

Kebiasaan tidak mencuci tangan dengan sabun sebelum makan atau setelah buang air besar merupakan bentuk *personal hygiene* yang buruk dan berisiko menyebabkan penyakit saluran pencernaan, seperti diare dan infeksi cacing. Penelitian menunjukkan bahwa perilaku cuci tangan yang tidak baik berhubungan erat dengan meningkatnya kejadian penyakit berbasis lingkungan (Kemenkes RI, 2022).

d. Dampak terhadap Kesehatan Reproduksi

Kurangnya menjaga kebersihan organ reproduksi dapat menyebabkan infeksi saluran reproduksi, keputihan abnormal, dan iritasi pada area genital. Kondisi ini

sering terjadi pada remaja putri yang memiliki pengetahuan rendah tentang *personal hygiene*, terutama saat menstruasi (Rachmahwati, 2024). Kebersihan organ reproduksi merupakan aspek penting dalam menjaga kesehatan jangka panjang.

e. Dampak Psikologis dan Sosial

Personal hygiene yang buruk tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik, tetapi juga memengaruhi aspek psikologis dan sosial. Individu dengan kebersihan diri yang kurang sering mengalami penurunan rasa percaya diri, dikucilkan secara sosial, dan mengalami gangguan interaksi sosial (Putri dkk., 2021). Kondisi ini dapat memengaruhi prestasi belajar dan kesejahteraan mental.

f. Dampak terhadap Lingkungan

Kurangnya kesadaran menjaga kebersihan diri juga berdampak pada lingkungan, seperti kebiasaan membuang sampah sembarangan, tidak menjaga kebersihan toilet, dan mencemari fasilitas umum. Lingkungan yang tidak bersih dapat menjadi sumber penularan penyakit dan menurunkan kualitas kesehatan masyarakat secara umum (Sari dan Lestari, 2022).

E. Literatur Review

Tabel 1.
Literatur Riview

No	Nama	Judul penelitian	Jenis penelitian	Sampel penelitian	Hasil penelitian
1	Ni Kadek Nana Virgian, I Nyoman Wirata, Ni Made Dewi Mahayani (2025)	Gambaran Perilaku <i>Personal Hygiene</i> Mengenai Kesehatan Reproduksi pada Remaja Putri Tunagrahita di Sekolah	Deskriptif dengan desain cross-sectional	32 saudara dari remaja putri tunagrahita yang telah mengalami menstruasi di SLB Negeri 1 Badung	Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas remaja putri tunagrahita memiliki perilaku <i>personal hygiene</i> terkait kesehatan reproduksi dalam kategori baik (68,7%),

No	Nama	Judul penelitian	Jenis penelitian	Sampel penelitian	Hasil penelitian
		Luar Biasa Negeri 1 Badung		(total sampling)	sementara 25% berada pada kategori cukup dan 6,3% pada kategori kurang. Temuan ini menunjukkan bahwa remaja putri tunagrahita, khususnya dengan tingkat tunagrahita ringan, memiliki kemampuan yang cukup baik dalam menjaga kebersihan diri apabila mendapatkan dukungan dari keluarga, sekolah, serta fasilitas kesehatan.
2	Ni Putu Widarini, Nyoman Tri Maryanthi, Ni Nyoman Deni Witari (2023)	Hubungan Pengetahuan dan Sikap dengan Perilaku Personal Hygiene Menstruasi pada Remaja Putri di Denpasar	Penelitian observasional analitik dengan pendekatan <i>cross sectional</i>	140 remaja Putri usia 15 18 tahun yang bersekolah di SMA negeri dan swasta di Denpasar, dipilih menggunakan an two stages cluster random sampling	Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan dan sikap berhubungan signifikan dengan perilaku <i>personal hygiene</i> menstruasi pada remaja putri di Denpasar. Remaja putri dengan pengetahuan kurang memiliki risiko 2,72 kali berperilaku buruk terkait <i>personal hygiene</i> menstruasi dibandingkan dengan yang berpengetahuan baik (OR = 2,72; 95% CI: 1,33 5,56). Selain itu, remaja putri

No	Nama	Judul penelitian	Jenis penelitian	Sampel penelitian	Hasil penelitian
					dengan sikap negatif berisiko 2,63 kali berperilaku buruk dibandingkan dengan yang memiliki sikap positif (OR = 2,63; 95% CI: 1,30–5,34).
3	Putu Anna Artha Rahayu, Ni Nyoman Budiani, Ni Wayan Armini (2018)	Manfaat Penyuluhan tentang <i>Menarche</i> terhadap Peningkatan Pengetahuan Siswi Sekolah Dasar Negeri 2 Tanjung Benoa	<i>Pre-experimental</i> dengan pendekatan <i>one-group pretest-posttest</i> , pengukuran dilakukan sebelum dan sesudah perlakuan menggunakan uji <i>Wilcoxon</i>	56 siswi sekolah dasar	Nilai median sebelum penyuluhan kesehatan adalah 65, setelah diberikan penyuluhan kesehatan menjadi 95. Hasil analisis diperoleh nilai Kesimpulannya, penyuluhan bermanfaat untuk meningkatkan pengetahuan siswi sekolah dasar tentang <i>menarche</i> .
4	Ni Putu Dian Widyasturi, Made Widhi Gunapria Darmapatni, Listina Ade Widya Ningtyas (2025)	Higienitas Menstruasi Remaja Putri di Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Blahbatuh	Penelitian deskriptif ini menggunakan desain cross sectional	Sampel yang digunakan sebanyak 116 orang siswi kelas VIII yang sesuai kriteria inklusi dan eksklusi, dengan teknik proporsional random sampling	Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden (54,3%) memiliki pengetahuan baik. Sebagian besar (85,3%) menyatakan pernah mendapatkan informasi tentang higienitas menstruasi dengan sumber informasi yang dominan yaitu orangtua/keluarga, guru, internet, dan media sosial. Sebagian besar responden (55,2%)

No	Nama	Judul penelitian	Jenis penelitian	Sampel penelitian	Hasil penelitian
					menyatakan sarana prasana terkait higienitas menstruasi tergolong memadai. Simpulan penelitian ini, sebagian besar memiliki tingkat pengetahuan yang baik, dengan sumber informasi dan sarana prasarana yang memadai
5	Ni Putu Harista Diandari, Ni Gusti Kompiang Sriasih, Ni Luh Putu Sri Erawati (2023)	Differences in <i>Knowledge and Attitudes of Young Women Before and After Being Counseled About Healthy Dating at Kuta Utara 1 Senior High School</i>	Jenis penelitian ini adalah pra-eksperimental dengan desain <i>one group pretest-posttest</i> yang dilaksanakan di SMA Negeri 1 Kuta Utara pada bulan April-Mei 2022	Sampel berjumlah 75 responden dengan menggunakan teknik <i>simple random sampling</i> .	Hasil analisis ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan dan terdapat perbedaan sikap sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan, sehingga diharapkan pemberian penyuluhan dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja tentang pacaran sehat.
6	Luh Putu Devita Pramesti Putri, Asep Arifin Senjaya, Ni Gusti Kompiang Sriasih (2025)	Korelasi Antara Pengetahuan Tentang Penyakit Menular Seksual Dengan Sikap Remaja	Analisis korelatif	90 remaja SMAN 2 Mengwi	Kesimpulannya, ditemukan korelasi antara pengetahuan dengan sikap remaja mengenai penyakit seksual yang menular di SMAN 2 Mengwi pada tahun 2024
7	Ni Nyoman Ayu Suci	Pengaruh Penyuluhan	Metode analitik	Siswi kelas VII dan	Hasil penelitian untuk pretest

No	Nama	Judul penelitian	Jenis penelitian	Sampel penelitian	Hasil penelitian
	Marlina, Ni Wayan Suarniti, I Gusti Ayu Surati (2021)	Melalui Media Video Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Genetalia Hygiene Remaja Puteri Smp Dwijendra Denpasar	komparatif dengan rancangan penelitian onegrup pre-test-post-test.	VIII SMP Dwijendra Denpasar sebanyak 80 responden	pengetahuan rata-rata adalah 70.92 dan posttest pengetahuan setelah mendapat penyuluhan menjadi 90.58 sedangkan pretest untuk sikap yaitu 35.25 dan posttest setelah diberikan penyuluhan adalah 43.64. Hasil uji paired T-Tes dan Wilcoxon diperoleh p value = 0,000 < 0,05 hasil tersebut menunjukan ada pengaruh media video terhadap pengetahuan dan sikap tentang genetalia hygiene remaja puteri. Pihak sekolah diharapkan meningkatkan promosi kesehatan.