BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Pengertian Remaja

Remaja menurut World Health Organization (WHO) adalah mereka yang berada pada tahap transisi antara masa kanak-kanak dan dewasa yaitu mereka yang berumur 10-19 tahun. WHO menetapkan batas usia remaja dalam 2 bagian yaitu remaja awal 10-12 tahun dan remaja akhir 15-20 tahun. Sedangkan Menurut Papalia & Olds (dalam Jahja, 2012), masa remaja adalah masa transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dan dewasa yang pada umumnya dimulai pada usia 12 atau 13 tahun dan berakhir pada usia akhir belasan tahun atau awal dua puluhan tahun. Dan menurut Kementrian Kesehatan RI (2011) masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa. Pada masa ini banyak terjadi perubahan baik dalam hal fisik maupun psikis. Perubahan-perubahan tersebut dapat mengganggu batin remaja. Kondisi ini menyebabkan remaja dalam kondisi rawan dalam menjalani proses pertumbuhan dan perkembangannya.

Berdasarkan beberapa pengertian remaja yang telah dikemukakan para ahli, maka dapat disimpulkan bahwa remaja adalah individu yang sedang berada pada masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa dan juga di tandai dengan perkembangan sangat cepat. Masa remaja yaitu umur 10-19 tahun, merupakan masa yang khusus dan penting, karena hal

ini merupakan periode pematangan organ reproduksi manusia, dan sering di sebut dengan masa pubertas. (AGRA, 2016)

B. Pengertian Menstruasi

Menstruasi atau haid adalah perdarahan secara periodik dan siklik dari uterus, disertai pelepasan (deskuamasi) endometrium. Menstruasi pada awalnya terjadi secara tidak teratur sampai mencapai umur 18 tahun setelah itu harus sudah teratur (Manuba, 1999). Sedangkan menurut Kasdu 2008 menstruasi adalah proses keluarnya darah yang terjadi secara periodic atau siklik endometrium, keluarnya darah dari vagina disebabkan meluruhnya lapisan dalam rahim yang banyak mengandung pembuluh darah dan sel telur yang tidak di buahi. (AGRA, 2016)

Menstruasi merupakan indikator kematangan seksual pada remaja putri. Menstuasi dihubungkan dengan beberapa kesalahpahaman praktik kebersihan diri selama menstruasi yang dapat merugikan kesehatan bagi remaja. (Proverawati & Misaroh, 2014) Hygiene pada saat Menstruasi merupakan komponen personal hygine (kebersihan perorangan) yang memegang peranan penting dalam status perilaku kesehatan seseorang termasuk menghindari adanya gangguan pada fungsi alat reproduksi (Laila, 2016). (Pemiliana et al., 2019)

C. Pengertian Personal Hygiene Saat Menstruasi

Hygiene menstruasi merupakan hygiene personal pada saat menstruasi. Hygiene menstruasi sangat penting, karena bila penanganan selama haid tidak steril maka dapat mengakibatkan infeksi alat reproduksi.

Personal Hygiene saat menstruasi adalah tindakan untuk memelihara kesehatan dan kebersihan pada daerah kewanitaan pada saat menstruasi (Laksmana, 2012). Alat kelamin terutamanya vagina memiliki kelembaban yang cukup tinggi sehingga merupakan media yang baik bertumbuhnya berbagai kuman penyakit atau bakteri termasuk jamur. Sehingga dengan demikian perempuan diwajibkan menjaga kebersihan alat reproduksi dengan berkala dan dengan cara yang benar (Windi, dkk dalam Wardani 2012).

Hygiene pada saat menstruasi merupakan hal penting dalam menentukan kesehatan organ reproduksi remaja putri, khususnya terhindar dari infeksi alat reproduksi. Pada saat menstruasi seharusnya perempuan benar-benar dapat menjaga kebersihan organ reproduksi dengan baik, terutama pada bagian vagina, karena apabila tidak dijaga kebersihannya, maka akan menimbulkan mikroorganisme seperti bakteri, jamur dan virus yang berlebih sehingga dapat mengganggu fungsi organ reproduksi (Indriastuti, 2009).

Saat menstruasi tubuh cenderung memproduksi lebih banyak keringat, minyak dan cairan tubuh lainnya. Bagian tubuh yang tertutup dan lipatan- lipatan kulit seperti daerah alat kelamin merupakan bagian yang paling penting. Ketika tubuh mengeluarkan banyak keringat maka bagian ini cenderung lembab dan mikroorganisme jahat seperti jamur mudah berkembang biak yang akhirnya dapat menimbulkan infeksi (Pudiastuti, 2012). (AGRA, 2016)

D. Tujuan Personal Hygiene

Menurut Mardani 2010 tujuan dari personal hygiene adalah untuk meningkatkan derajat kesehatan, memelihara kebersihan diri, mencegah timbulnya penyakit, menciptakan keindahan dan meningkaykan rasa kepercayaan diri. Sedangkan menurut Laksamana 2002 tujuan dari personal hygiene adalah meningkatkan derajat seseorang, memelihara kebersihan diri seseorang, memperbaiki personal hygiene yang kurang, mencegah penyakit, menciptakan keindahan, serta meningkatkan rasa percaya diri. (AGRA, 2016)

E. Dampak Yang Timbul Pada Masalah Personal Hygiene

Menurut (Darwiten & Dkk, 2020) dampak yang timbul pada masalah *personal hygiene* tidak hanya memberikan dampak secara fisik tapi berdampak juga pada psikosisial.

1. Fisik

   Gangguan kesehatan fisik yang diderita sesorang karena tidak terpelihara kebersihan perorangan adalah gangguan integritas kulit.

2. Psikososial

   Gangguan *personal hygiene* yang berkaitan dengan psikososial berkaitan dengan kebutuhan rasa nyaman, kebutuhan dicintai dan mencintai, kebutuhan harga diri, aktualisasi diri dan interaksi sosial juga terjadi gangguan. Misalnya gangguan pada kulit, maka akan menimbulkan individu merasa kurang nyaman, kurang percaya diri

dalam hal mencintai dan dicintai, terbatasnya interaksi sosial maupun aktualisasi.

F. Faktor Yang Mempengaruhi Personal Hygiene

Menurut Isro‟in 2012 faktor-faktor yang mempengaruhi personal hygiene diantaranya adalah sebagai berikut:

1. Praktek Sosial

   Manusia merupakan makhluk sosial dan karenanya berada dalam kelompok sosial. Kondisi ini akan memungkinkan seseorang untuk berhubungan, berinteraksi dan bersosialisasi satu dengan yang lainnya. Personal hygiene atau kebersihan diri seseorang sangat mempengaruhi praktik sosial seseorang. Selama masa anak-anak kebiasaan keluarga mempengaruhi praktik hygiene, misalnya frekuensi mandi, waktu mandi, dan jenis hygiene mulut. Pada masa remaja, hygiene pribadi dipengaruhi oleh kelompok teman sebaya. Remaja wanita misalnya, mulai tertarik dengan penampilan pribadi dan mulai memakai riasan wajah. Pada masa dewasa, teman dan kelompok kerja membentuk harapan tentang penampilan pribadi. Sedangkan pada lansia, akan terjadi beberapa perubahan dalam bentuk praktik hygiene karena perubahan dalam kondisi fisiknya.

2. Pilihan Pribadi

   Setiap orang memiliki keinginan dan pilihan tersendiri dalam praktik personal hygienenya, misalnya kapan dia harus mandi, bercukur, melakukan perawatan rambut, dsb. Dan juga termasuk memilih produk yang digunakan dalam praktek

hygienenya misalnya sabun, sampo, deodoran, dan pasta gigi, menurut pilihan dan kebutuhannya.

3. Citra Tubuh

Citra tubuh adalah cara pandang seeorang terhadap bentuk tubuhnya. Citra tubuh sangat mempengaruhi dalam praktik higiene seseorang. Ketika seseorang yang tampak berantakan, tidak rapi, atau tidak peduli dengan hygiene pada dirinya maka dibutuhkan edukasi tentang pentingnya higine untuk kesehatan, selain itu juga dibutuhkan kepekaan untuk melihat mengapa hal ini bisa terjadi, apakah memang kurang/ketidaktahuan seseorang akan personal hygiene atau ketidakmampuan seseorang dalam menjalankan praktek hygiene dirinya, hal ini bisa dilihat dari partisipasi seseorang dalam hygiene harian.

4. Status Sosial Ekonomi

Status ekonomi seseorang mempengaruhi jenis dan tingkatan praktek hygiene perorangan. Sosial ekonomi yang rendah memungkinkan hygiene perorangan rendah pula.

5. Motivasi Pengetahuan

Pengetahuan tentang hygiene akan mempengaruhi praktek hygiene seseorang. Namun, hal ini saja tidak cukup, karena motivasi pengetahuan merupakan kunci penting dalam pelaksanaan hygiene tersebut. Permasalahan yang sering terjadi adalah kurangnya pengetahuan mengenai hygiene karena ketiadaan motivasi pengetahuan.

6. Budaya

Kepercayaan budaya dan nilai pribadi akan mempengaruhi perawatan hygiene seseorang. Berbagai budaya memiliki praktek higiene yang berbeda. Beberapa budaya memungkinkan juga menganggap bahwa kesehatan dan kebersihan tidaklah penting. (AGRA, 2016)

G. Aspek Pesonal Hygiene

Perawatan diri saat menstruasi merupakan upaya yang dilakukan untuk meningkatkan dan memelihara kesehatan selama menstruasi (Potter&Perry, 2006). Perawatan diri yang baik perlu saat menstruasi, hal tersebut termasuk; mengganti dengan teratur pakaian dan celana dalam, mengganti pembalut setiap 3-4 jam sekali, mandi setiap hari khususnya saat dysmenorrhea, membasuh area genitalia setelah buang air besar atau kecil, melanjutkan aktivitas normal sehari-hari (contohnya pergi ke sekolah, melakukan aktivitas fisik atau olahraga), dan memelihara keseimbangan asupan makanan seperti mengkonsumsi banyak buah-buahan serta sayuran yang kaya akan zat besi dan kalsium (Santina, Wehbe, Ziade, & Nehme, 2013). Sedangkan menurut Poureslami & Ashtiani (2002), perawatan diri terkait dengan menstruasi diantaranya mengkonsumsi nutrisi yang tepat, aktivitas fisik dan olahraga, personal hygiene, dan tepat menggunakan obat sesuai resep yang diberikan dokter. (Tantry et al., 2019)

H. Konsep Perilaku Personal Hygiene

Menurut (Hulu & Dkk, 2020) perilaku kebersihan diri (personal hygiene) dapat dipengaruhi oleh nilai serta kebiasaan yang dianut individu, disamping faktor budaya, sosial, norma kelurga, tingkat pendidikan, status ekonomi dan lain sebagainya. Adanya masalah pada kebersihan diri (personal hygiene) akan berdampak pada kesehatan seseorang. Saat seseorang sakit, salah satu penyebabnya adalah kesersihan diri (pesonal hygiene) yang kurang. Ini harus menjadi perhatian kita bersama, sebab kebersihan merupakan faktor penting dalam mempertahankan derajat kesehatan individu. Sebagai contoh, adanya perubahan pada kulit dapat menimbulkan berbagai gangguan fisik dan psikologis.

I. Pengertian Perilaku

Perilaku menurut (Sebayang & Dkk, 2018) bermakna serangkaian atau gerakan baik pada binatang maupun manusia pada situasi atau rangsangan tertentu yang mempunyai bentangan yang sangat luas antara lain: berjalan, berbicara, marah, tertawa, menulis, tidur, ke sekolah, kuliah, membaca dan sebagainya. Perilaku manusia adalah semua kegiatan atau aktivitas manusia baik yang diamati langsung maupun tidak dapat diamati oleh pihak luar. Domain perilaku dapat dibagi tiga domain, pembagian ini dilakukan untuk kepentingan tujuan pendidikan yaitu mengembangkan atau meningkatkan ketiga domain perilaku, yang terdiri dari ranah kognitif, ranah efektif dan ranah psikomotor.

Ketiga domain ini dapat diukur dari pengetahuan (knowlegde) yaitu hasil dari tahu dan ini terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Tanpa pengetahuan sesorang tidak mempunyai dasar untuk mengambil keputusan dan menentukan tindakan terhadap masalah yang dihadapi. Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan sesorang adalah faktor internal (intelegensia, minat dan kondisi fisik) dan faktor eksternal (keluarga, masyarakat, sarana) dan faktor pendekatan belajar (strategi dan metode dalam pembelajaran). Ada 6 tingkatan domain pengetahuan, yaitu :

1. Tahu (know) diartikan sebagai mengingat kembali terhadap suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya.

2. Memahami (comprehension) suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui dan dapat menginterprestasikan materi tersebut secara benar.

3. Aplikasi diatikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi dan kondisi yang sebenarnya.

4. Analisis adalah suatu kemampuan untuk mejabarkan materi atau suatu objek kedalam komponen-komponen tetapi masih dalam suatu struktur organisasi dan ada kaitannya dengan yang lain.

5. Sintesis menunjukkan suatu kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian dalam suatu bentuk keseluruhan baru.

6. Evaluasi berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek.

Sikap (attitude) merupakan reaksi atau respon yang masih tertutup dari seseorang terhadap suatu stimulus atau objek. Sikap mempunyai tiga komponen pokok : kepercayaan (keyakikan), kehidupan emosional atau evaluasi terhadap suatu objek dan kecenderungan untuk bertindak (ten to behave). Sikap terdiri dari berbagai tingkatan :

1. Menerima (receiving), diartikan bahwa objek mau meperhatikan stimulus yang diberikan objek.
2. Merespon (responding), memberikan jawaban apabila ditanya dan mengerjakan tugas yang diberikan.
3. Menghargai (valuing), mengajak orang lain untuk mendiskusikan masalah.
4. Bertanggung jawab (responsible), bertanggung jawab atas segala sesuatu yang telah dipilihnya dengan segala resiko.

Praktik atau Tindakan (praktice). Suatu sikap belum otomatis terwujud dalam suatu tindakan (overt behavior). Untuk mewujudkan sikap pendukung atau suatu kondisi yang diperlukan faktor pendukung atau suatu kondisi yang memungkinkan, antara lain adalah fasilitasi dan faktor dukungan (support) praktik ini mempunyai beberapa tingakatn :

1. Persepsi (perception), mengenal dan memilih berbagai objek sehubungan dengan tindakan yang akan diambil.

2. Respon terpimpin (guide response), dapat melakukan sesuai dengan urutan yang benar dan sesuai dengan contoh.

3. Mekanisme apabila seseorang telah dapat melakukan sesuatu dengan benar secara otomatis atau sesuatu itu sudah merupakan kebiasaan.

4. Adopsi (adoption), adalah suatu praktik atau tindakan yang sudah berkembang dengan baik, artinya tindakan itu sudah dimodifikasi tanpa mengurangi kebenaran tindakan tersebut.