

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Pengetahuan *Personal Hygiene* Saat Menstruasi

1. Pengertian

Pengetahuan adalah suatu hasil tahu dari manusia atas penggabungan atau kerjasama antara suatu subjek yang mengetahui dan objek yang diketahui. Segenap apa yang diketahui tentang sesuatu objek tertentu (Suriasumantri dalam Nurroh, 2017).

Pengetahuan adalah suatu hasil dari rasa keingintahuan melalui proses sensoris, terutama pada mata dan telinga terhadap objek tertentu. Pengetahuan merupakan domain yang penting dalam terbentuknya perilaku terbuka atau *open behavior* (Donsu, 2017).

Menurut Ariani (2014), pengetahuan (*knowledge*) merupakan hasil rasa keingintahuan manusia terhadap sesuatu dan hasrat untuk meningkatkan harkat hidup sehingga kehidupan menjadi lebih baik.

2. Pengukuran Pengetahuan

Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan cara wawancara atau angket yang menanyakan tentang isi materi yang diukur dari subjek penelitian atau responden (Notoatmodjo, 2012).

Menurut Nursalam (2016), kriteria tingkat pengetahuan seseorang dapat diinterpretasikan dengan skala Gutman yang bersifat kualitatif, yaitu :

- a. Pengetahuan baik = 76 % - 100 %
- b. Pengetahuan cukup = 56 % - 75 %

c. Pengetahuan kurang = < 56 %

3. Pengetahuan *Personal Hygiene* Saat Menstruasi

Personal hygiene saat menstruasi adalah tindakan memelihara kebersihankhususnya daerah kewanitaan pada saat menstruasi. Tujuan *personal hygiene* menstruasi adalah untuk meningkatkan derajat kesehatan, memelihara kesehatan diri, mencegah penyakit serta meningkatkan kepercayaan diri saat menstruasi (Setyaningsih dan Putri, 2016).

Hasil penelitian Novianti, dkk (2016), menyatakan bahwa 56,4% remaja putri memiliki pengetahuan kurang tentang upaya menjaga kebersihan saat menstruasi. Penelitian Teresina dan Hario (2018), menyatakan bahwa masih terdapat 53,3% remaja putri yang memiliki tingkat pengetahuan yang kurang tentang *personal hygiene* menstruasi. Penelitian Putri dan Maulina (2019), menyatakan bahwa sebanyak 57,1% remaja putri memiliki pengetahuan baik tentang *personal hygiene* pada organ reproduksi.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Liza (2019), mengatakan bahwa kurangnya pengetahuan responden tentang *personal hygiene* saat menstruasi terutama pada manfaat dan dampak yang akan terjadi membuat siswi tidak mau melakukan *personal hygiene* yang baik saat menstruasi sehingga membutuhkan peran aktif petugas kesehatan dalam memberikan pelayanan dan dorongan kepada siswi agar mereka mau melakukan *personal hygiene* dengan baik saat menstruasi, karena pengetahuan individu tentang penyakit dan pencegahannya akan mempengaruhi sikap individu untuk berperilaku sehat.

Personal hygiene yang harus diketahui remaja putri saat menstruasi menurut Ratnasari (2017), sebagai berikut:

a. Pembalut sekali pakai

Pembalut sekali pakai merupakan pembalut yang tidak dapat digunakan kembali dan harus dibuang setelah digunakan. Pembalut pakai ulang terbuat dari kain, bisa dicuci, dan dapat digunakan kembali. Menghindari penggunaan pembalut dari bahan yang bisa menyebabkan infeksi, seperti koran, dedaunan, tisu, atau kain kotor (UNICEF, 2017).

Pembalut sekali pakai setelah digunakan harus dibuang dengan cara bungkus pembalut menggunakan kertas atau kantong plastik dan masukkan ke tempat sampah. Jangan membuang pembalut di lubang jamban atau kloset karena dapat menyebabkan lubang jamban atau kloset tersumbat.

b. Mengganti pembalut 4-5 kali sehari

Pembalut sebaiknya diganti setiap 4-5 kali sehari atau setiap 4 jam sekali dan bisa lebih sering apabila darah keluar banyak. 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 (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2017).

c. Membersihkan alat kelamin sebelum mengganti pembalut

Membersihkan alat kelamin disarankan dengan air bersih, dengan cara membasuh dari arah depan (vagina) ke belakang (anus). Membersihkan vagina tidak disarankan menggunakan sabun pembersih vagina karena sabun tersebut bisa membunuh bakteri baik pada vagina. Adapun tujuan dilakukan kebersihan di

area vagina yaitu, untuk menghindari penyakit dan dapat mengurangi bau tak sedap pada daerah vagina (Phonna, dkk, 2018).

d. Kebersihan rambut genitalia

Kebersihan rambut genitalia saat menstruasi juga penting untuk dijaga. Hindari membersihkan bulu di daerah kemaluan dengan cara mencabut karena dapat menimbulkan lubang pada bekas bulu kemaluan tersebut dan menjadi jalan masuk bakteri, kuman, dan jamur. Perawatan rambut genitalia disarankan untuk dirapikan saja dengan memendekkan dengan gunting maksimal 40 hari. Rawat rambut genitalia secara teratur agar tidak menjadi sarang kutu dan jamur (Sinaga, 2017).

e. Mencuci tangan sebelum atau sesudah mengganti pembalut

Pada saat mengganti pembalut yang baru, dianjurkan untuk mencuci tangan agar terhindar dari bakteri pada saat ingin menyentuh makanan maupun benda lainnya (Ratnasari, 2017).

f. Mandi

Ketika menstruasi, kemungkinan tubuh akan malas bersentuhan dengan air, dan bergerak pun akan malas dikarenakan perut terasa sakit. Padahal saat menstruasi tubuh memproduksi lebih banyak hormon estrogen. Hormon tersebut banyak memproduksi keringat dan minyak di tubuh. Hal ini mengakibatkan tubuh punya aroma yang tidak sedap dan mengeluarkan keringat yang banyak, sehingga tubuh perlu dibersihkan secara teratur (Ratnasari, 2017).

- g. Gunakan celana dalam berbahan katun dan tidak ketat

Celana dalam yang ketat dan tidak menyerap keringat membuat sirkulasi udara tidak lancar, membuat kulit iritasi dan beresiko bertumbuhnya kuman jahat di daerah genitalia (Sinaga et al, 2017).

Menurut Ratnasari (2017), celana dalam yang bersih akan menghindari resiko rasa tidak nyaman di sekitar daerah organ reproduksi. Hindari menggunakan celana dalam yang ketat dan tidak menyerap keringat, gunakan celana dalam yang longgar agar area organ intim tidak lembab. Ketika menstruasi, sebaiknya mengganti celana dalam tidak kurang 2 kali sehari agar terhindar dari timbulnya masalah kesehatan khususnya penyakit pada daerah genitalia.

- h. Menghindari penggunaan handuk atau waslap milik orang lain untuk mengeringkannya.

B. Sikap *Personal Hygiene* Saat Menstruasi

1. Pengertian

Sikap adalah predisposisi untuk memberikan tanggapan terhadap rangsang lingkungan yang dapat memulai atau membimbing tingkah laku orang tersebut. Secara definitif sikap berarti suatu keadaan jiwa dan keadaan berfikir yang disiapkan untuk memberikan tanggapan terhadap suatu objek yang di organisasikan melalui pengalaman serta mempengaruhi secara langsung atau tidak langsung pada sikap atau tindakan (Notoatmodjo, 2014). Sikap sebagai suatu bentuk evaluasi atau reaksi perasaan.

Personal hygiene saat menstruasi adalah tindakan untuk memelihara kesehatan dan kebersihan pada daerah kewanitaan pada saat menstruasi

(Laksamana, 2012). Pada daerah kewanitaan, khususnya vagina memiliki kelembaban yang cukup tinggi sehingga menjadi media yang baik bertumbuhnya berbagai kuman penyakit atau bakteri termasuk jamur. Oleh karena itu, perempuan diwajibkan menjaga kebersihan alat reproduksi secara berkala dan dengan cara yang benar (Wardani, 2012).

2. Tujuan

Menjaga kebersihan organ reproduksi wanita dilakukan dengan menjaga kebersihan pada daerah kewanitaannya. Tujuan dari perawatan selama menstruasi adalah untuk pemeliharaan kebersihan dan kesehatan individu yang dilakukan selama masa menstruasi sehingga mendapatkan kesejahteraan fisik dan psikis serta dapat meningkatkan derajat kesehatan seseorang. Menurut Ernawati (2019), tujuan perawatan diri saat menstruasi adalah untuk mengurangi atau mencegah gangguan kesehatan reproduksi yang dialami oleh remaja putri.

3. Manfaat

Menurut Andira (2012), sikap *personal hygiene* saat menstruasi mempunyai beberapa manfaat, antara lain:

- a. Menjadikan vagina tetap dalam keadaan bersih dan nyaman.
- b. Dapat mencegah munculnya keputihan, gatal-gatal, dan bau tak sedap.
- c. Dapat menjaga pH vagina dalam kondisi normal, yaitu 3,5 sampai 4,5.

4. Dampak Kurangnya *Personal Hygiene* Saat Menstruasi

Menurut UNICEF (2017), dampak jika kebersihan menstruasi tidak dikelola dengan baik adalah sebagai berikut:

a. Dampak terhadap kesehatan

Menjaga kebersihan tubuh pada saat menstruasi, dengan mengganti pembalut sesering mungkin dan membersihkan bagian vagina dan sekitarnya dari darah, akan mencegah perempuan dari penyakit infeksi saluran kencing, infeksi saluran reproduksi, dan iritasi pada kulit.

b. Dampak terhadap pendidikan

Ketidakhadiran siswi perempuan saat menstruasi terpaksa membuat mereka ketinggalan pelajaran. Beberapa alasan yang dapat memicu ketidakhadiran tersebut saat menstruasi, seperti nyeri haid (dismenore) dan sekolah tidak menyediakan obat pereda nyeri, tidak adanya jamban yang layak di sekolah, tidak tersedianya air untuk membersihkan diri dan rok yang ternoda darah, tidak tersedianya pembalut cadangan ketika dibutuhkan, dan tidak tersedianya tempat sampah dan pembungkus untuk membuang pembalut bekas. Perlakuan siswa laki-laki yang mengejek juga membuat siswi perempuan enggan ke sekolah. Tabu dan stigma pun membuat terbatasnya aktivitas siswi perempuan pada saat menstruasi, misalnya olahraga.

c. Dampak terhadap partisipasi sosial

Berbagai kepercayaan dan kebiasaan masyarakat yang membuat wanita membatasi aktivitasnya untuk berpartisipasi dalam aktivitas sosial, misalnya larangan bermain di luar ketika menstruasi.

d. Dampak terhadap lingkungan

Tidak tersedianya tempat untuk membuang pembalut sekali pakai akan mendorong siswi perempuan untuk membuangnya di lubang kloset/jamban atau di

sembarang tempat di sekolah. Akibatnya, kloset dan jamban tersumbat, tidak berfungsi, dan kotor sehingga pada akhirnya tidak digunakan.

5. Pengukuran Sikap

Menurut Nursalam (2012), pengukuran sikap *personal hygiene* saat menstruasi menggunakan skala likert dengan kategori:

- a. Keterangan pernyataan positif
 - 1) SL (selalu) =4
 - 2) SR (sering) = 3
 - 3) KK (kadang-kadang) = 2
 - 4) TP (tidak pernah) =1
- b. Sedangkan pada pernyataan negatif:
 - 1) SL (selalu) =1
 - 2) SR (sering) = 2
 - 3) KK (kadang-kadang) = 3
 - 4) TP (tidak pernah) = 4

Setelah didapat persentase dari perhitungan diatas, nilai tersebut dikelompokkan menjadi:

- 1) Baik, jika nilainya $\geq 76-100\%$
- 2) Cukup, jika nilainya $56-75\%$
- 3) Kurang, jika nilainya $\leq 55\%$

6. Sikap *Personal Hygiene* saat Menstruasi

Hasil penelitian yang dilakukan Novianti, dkk (2016), menyatakan bahwa tindakan remaja putri dalam melakukan *personal hygiene* saat menstruasi dengan kategori cukup sebesar 18,2% dan kategori kurang sebesar 81,8%.

Penelitian Pythagoras (2017), menyatakan bahwa tindakan *personal hygiene* remaja putri saat menstruasi dengan kategori baik sebesar 2,3%, kategori cukup sebesar 43,1% dan kategori kurang 54,6%. Penelitian Devita (2014), menyatakan bahwa sebesar 57,8% remaja putri melakukan tindakan negatif *personal hygiene* saat menstruasi.

Menurut Yuni (2015), setiap orang memiliki keinginan atau sikap individu dan pilihan tentang kapan untuk mandi, bercukur, dan melakukan perawatan tubuh lainnya, sedangkan menurut Tarwoto dan Wartonah (2015), ada kebiasaan orang yang menggunakan produk tertentu dalam perawatan diri, seperti penggunaan sabun, shampoo, dan lain sebagainya.

Sikap *personal hygiene* yang harus dilakukan saat menstruasi menurut Sinaga (2017), sebagai berikut:

- a. Mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir sebelum dan sesudah memegang genitalia.
- b. Membersihkan genitalia dengan air bersih.
- c. Tidak menggunakan cairan antiseptik saat membersihkan genitalia.
- d. Tidak menggunakan bedak atau parfum pada daerah genitalia.
- e. Membasuh genitalia dari arah/depan (vagina) ke belakang (anus).
- f. Pemakaian pembalut tidak boleh lebih dari empat jam.
- g. Pembalut harus diganti setelah mandi, setelah buang air kecil dan setelah buang air besar.
- h. Pembalut harus diganti apabila sudah penuh atau ada gumpalan darah.
- i. Memendekkan rambut genitalia.
- j. Menggunakan celana dalam yang menyerap keringat dan tidak ketat.

- k. Mengganti celana dalam dua kali sehari dan segera mengganti celana dalam apabila terkena noda darah.

C. Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan dan Sikap *Personal Hygiene* Saat Menstruasi

Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting dalam terbentuknya tindakan seseorang (*overt behaviour*). Sikap yang didasari oleh pengetahuan akan lebih langgeng dari pada sikap yang tidak didasari oleh pengetahuan (Husni, 2016).

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi pengetahuan dan sikap *personal hygiene* saat menstruasi menurut Azwar (2013), antara lain:

1. Usia

Usia adalah umur individu yang dihitung mulai saat dilahirkan sampai berulang tahun. Semakin cukup umur, tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berfikir dan bekerja. (Notoatmodjo, 2014).

Astutik (2013), mengatakan semakin bertambah usia seseorang maka semakin bertambah dan berkembang pula daya tangkap dan pola pikirnya, sehingga pengetahuan dan sikap yang diperolehnya semakin membaik.

Menurut hasil penelitian oleh Ariani (2014), umur sangat mempengaruhi pengetahuan dan sikap seseorang, semakin tinggi umur seseorang maka pengetahuan yang didapatkan semakin banyak sehingga mempunyai sikap yang lebih baik, hal ini berkaitan dengan pengalaman pribadi yang telah dialami oleh seseorang, sehingga tidak ada batasan umur untuk memperoleh suatu pengetahuan.

2. Pengalaman

Pengalaman merupakan guru yang terbaik (*experience is the best teacher*), pepatah tersebut bisa diartikan bahwa pengalaman merupakan sumber pengetahuan, atau pengalaman itu merupakan cara untuk memperoleh suatu kebenaran pengetahuan dan sikap. Oleh sebab itu pengalaman pribadi pun dapat dijadikan sebagai upaya untuk memperoleh pengetahuan dan. Hal ini dilakukan dengan cara mengulang kembali pengetahuan yang diperoleh dalam memecahkan persoalan yang dihadapi pada masa lalu (Notoadmodjo, 2014).

Menurut Katarina (2017), mengatakan bahwa pengalaman adalah suatu kegiatan yang dapat digunakan untuk membentuk pengetahuan seseorang dan dilaksanakan secara berulang kali akan memunculkan sebuah perilaku.

Hasil penelitian Khulafa'ur (2018), mengatakan bahwa kebiasaan seseorang dapat menentukan sikap yang akan dilakukan, ada kebiasaan positif yang akan menghasilkan perilaku positif, dan ada kebiasaan negatif yang akan menghasilkan perilaku negatif. Kebiasaan dapat dijadikan sebagai pengalaman, sehingga kebiasaan perlu diperhatikan dalam hal menjaga kebersihan diri (*personal hygiene*) untuk meningkatkan pengetahuan yang positif.

3. Sumber informasi

Sumber informasi merupakan seluruh informasi yang didapat oleh remaja yang dapat mempengaruhi perkembangan dan perilaku orang atau kelompok (Notoadmodjo, 2014). Jenis sumber informasi yang dapat mempengaruhi pengetahuan dan sikap seseorang, yaitu:

a. Media massa

Pengetahuan dan sikap dapat dipengaruhi oleh berbagai informasi dari media, sehingga menghasilkan perubahan dan peningkatan pengetahuan (Ade Saraswati, 2012). Kemajuan teknologi menyediakan bermacam-macam media seperti televisi, radio, surat kabar, majalah, dan lain-lain.

b. Teman sebaya

Hasil penelitian menyatakan bahwa terdapat hubungan antara teman sebaya dengan tindakan *personal hygiene* saat menstruasi. Semakin tinggi komunikasi teman sebaya maka semakin baik pula tindakan *personal hygiene* saat menstruasi (Lestari, 2014).

c. Keluarga

Hasil penelitian oleh Solehati, dkk (2018), menunjukkan bahwa pengetahuan dan sikap dapat dipengaruhi oleh keluarga terutama orangtua/ibu, sebagian besar remaja putri memperoleh sumber informasi tentang *personal hygiene* saat menstruasi melalui ibu mereka masing-masing. Semakin tinggi komunikasi keluarga/ibu kepada anaknya maka semakin baik pula tindakan *personal hygiene* saat menstruasinya.

