

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Perilaku

1. Pengertian perilaku

Perilaku merupakan seperangkat perbuatan atau tindakan seseorang dalam melakukan respon terhadap sesuatu dan kemudian dijadikan kebiasaan karena adanya nilai yang diyakini. Perilaku manusia pada hakekatnya adalah tindakan atau aktivitas dari manusia baik yang diamati maupun tidak dapat diamati oleh interaksi manusia dengan lingkungannya yang terwujud dalam bentuk pengetahuan, sikap, dan tindakan. Perilaku secara lebih rasional dapat diartikan sebagai respon organisme atau seseorang terhadap rangsangan dari luar subyek tersebut. Respon ini terbentuk dua macam yakni bentuk pasif dan bentuk aktif dimana bentuk pasif adalah respon internal yaitu yang terjadi dalam diri manusia dan tidak secara langsung dapat dilihat dari orang lain sedangkan bentuk aktif yaitu apabila perilaku itu dapat diobservasi secara langsung (Adventus, dkk, 2019).

Menurut Notoatmodjo (2017) perilaku dari segi biologis adalah suatu kegiatan atau aktivitas organisme yang bersangkutan. Perilaku manusia dapat diartikan sebagai suatu aktivitas yang sangat kompleks sifatnya, antara lain perilaku dalam berbicara, berpakaian, berjalan, persepsi, emosi, pikiran dan motivasi.

Skinner dalam Inten (2018) membedakan adanya dua respon, yaitu:

- 1) *Respondent response* (reflexive) yaitu respon yang ditimbulkan oleh rangsangan – rangsangan tertentu. Stimulus ini disebut eliciting stimulation karena menimbulkan respon yang relatif tetap, misalnya makanan yang lezat

menimbulkan keinginan untuk makan, cahaya terang menyebabkan mata tertutup, dan sebagainya. Responden response ini juga mencakup perilaku emosional, misalnya mendengar berita musibah menjadi sedih dan menangis, lulus ujian meluapkan kegembiraannya dengan mengadakan pesta dan sebagainya.

- 2) *Operant response* (instrumental response) yaitu respon yang timbul dan berkembang kemudian diikuti oleh stimulus atau perangsang tertentu. Perangsang ini disebut reinforcing stimulator dan reinforce, karena memperkuat respon. Misalnya seorang petugas kesehatan melaksanakan tugasnya dengan baik (respon terhadap uraian tugasnya) kemudian memperoleh penghargaan diri atasannya maka petugas kesehatan tersebut akan lebih baik lagi dalam melaksanakan tugasnya.

Pembagian kawasan ini dilakukan untuk kepentingan tujuan pendidikannya itu mengembangkan atau meningkatkan ketiga domain perilaku, yang terdiri dari : ranah kognitif (*cognitive domain*) ranah afektif (*affective domain*), dan ranah psikomotor (*psychomotor domain*).

B. Pengetahuan

1. Pengertian pengetahuan

Pengetahuan adalah merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu. Pengindraan terjadi melalui panca indra manusia yakni indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba.

Pengetahuan merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang. Pengetahuan adalah hasil pengindraan manusia, atau hasil

tahu seseorang terhadap objek melalui indera yang dimilikinya (mata, hidung, telinga, dan sebagiannya). Waktu penginderaan sampai menghasilkan pengetahuan tersebut sangat dipengaruhi oleh intensitas persepsi terhadap objek. Sebagian besar pengetahuan seseorang diperoleh melalui indera pendengaran (telinga) dan indera penglihatan (mata) (Notoatmodjo, 2010).

2. Tingkat pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (2012) Pengetahuan mempunyai enam tingkatan yang tercakup dalam domain kognitif.

a. Tahu (*Know*)

Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Termasuk ke dalam pengetahuan tingkat ini adalah mengingat kembali (recall) sesuatu yang spesifik dan seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima. Oleh sebab itu, tahu ni merupakan tingkat tentang apa yang dipelajari antara lain dapat menyebutkan, menfuraikan, mendefinisikan, menyatakan, dan sebagainya.

b. Memahami (*Comprehension*)

Memahami diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui, dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar. Orang yang telah paham terhadap objek atau materi harus dapat menjelaskan, menyebutkan contoh, menyimpulkan, meramalkan, dan sebagainya terhadap objek yang dipelajari.

c. Aplikasi (*Application*)

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi real (sebenarnya) aplikasi di sini dapat diartikan

sebagai aplikasi atau pengetahuan hukum–hukum, rumus, metode, prinsip, dan sebagiannya dalam konteks atau situasi yang lain.

d. Analisis (*Analysis*)

Analisi adalah suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu objek ke dalam komponen – komponen, tetapi masih di dalam satu struktur organisasi, dan masih ada kaitannya satu sama lain. Kemampuan analisis ini dapat dilihat dari penggunaan kata kerja, seperti dapat menggambarkan (membuat bagan), membedakan, memisahkan, mengelompokan, dan sebagainya.

e. Sintesis (*Synthesis*)

Sintesis menunjuk kepada suatu kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian – bagian di dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru. Dengan kata lain sintesis adalah suatu kemampuan untuk menyusun formulasi baru dari formulasi – formulasi yang ada

f. Evaluasi (*Evaluation*)

Evaluasi ini berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek. Penilaian– penilaian itu berdasarkan pada suatu kriteria yang ditentukan sendiri, atau menggunakan kriteria – kriteria yang telah ada

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

Terdapat hal yang mempengaruhi penerahuan yaitu (Notoatmodjo,2010) :

a. Faktor Internal

1) Pendidikan

Pendidikan berarti bimbingan yang diberikan seseorang terhadap perkembangan orang lain menuju kearah cita-cita tertentu yang menentukan

manusia untuk berbuat dan mengisi kehidupan untuk mencapai keselamatan dan kebahagiaan. Pendidikan diperlukan untuk mendapat informasi misalnya hal-hal yang menunjang kesehatan sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup. Pendidikan dapat mempengaruhi seseorang termasuk juga perilaku seseorang akan pola hidup terutama dalam memotivasi untuk sikap berperan serta dalam pembangunan. Pada umumnya makin tinggi pendidikan seseorang makin mudah menerima informasi.

2) Pekerjaan

Menurut Thomas yang dikutip oleh Nursalam, pekerjaan adalah kebutuhan yang harus dilakukan terutama untuk menunjang kehidupannya dan kehidupan keluarga. Pekerjaan bukanlah sumber kesenangan.

3) Umur

Menurut Hurlock dalam bukunya Wawan dan Dewi, semakin cukup umur, tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berfikir dan bekerja. Sedangkan menurut Elisabeth BH yang dikutip Nursalam, usia adalah umur individu yang dihitung mulai saat dilahirkan sampai berulang tahun.

b. Faktor Eksternal

1) Faktor Lingkungan

Lingkungan adalah segala sesuatu yang ada di sekitar individu, baik lingkungan fisik, biologis, maupun social. Lingkungan berpengaruh terhadap proses masuknya pengetahuan ke dalam individu yang berada dalam lingkungan tersebut.

2) Sosial Budaya

Sistem sosial budaya yang ada pada masyarakat dapat mempengaruhi dari sikap dalam menerima informasi. Menurut Mubarak budaya dalam masyarakat, apabila dalam suatu wilayah mempunyai budaya untuk menjaga kebersihan lingkungan maka sangat mungkin masyarakat sekitarnya mempunyai sikap untuk selalu menjaga kebersihan lingkungan. Manusia adalah makhluk sosial dimana dalam kehidupan saling berinteraksi satu sama lain. Individu yang dapat berinteraksi secara kontinyu akan dapat lebih biasa mendapatkan informasi.

3) Media publikasi

Media publikasi adalah sarana atau alat untuk menyebarluaskan informasi, ide, pesan, atau pengetahuan kepada masyarakat dengan tujuan agar pesan tersebut dikenal, dipahami, dan dapat memengaruhi pengetahuan, sikap, bahkan perilaku seseorang.

Media publikasi berpengaruh terhadap pengetahuan seseorang dengan cara meningkatkan akses informasi, membentuk pemahaman, serta berpotensi mengurangi atau menambah bias sesuai kualitas informasi yang disajikan.

Media publikasi dibedakan menjadi tiga, yaitu

a) Media cetak

Bagian-bagian media publikasi cetak seperti booklet, leaflet, maupun poster terdiri dari beberapa komponen utama. Judul berfungsi menarik perhatian pembaca, sehingga harus singkat, jelas, dan menggambarkan isi. Isi atau materi utama menyajikan informasi yang ringkas, padat, dan mudah dipahami sesuai tujuan publikasi. Ilustrasi atau gambar memperkuat pesan sekaligus menambah daya tarik visual agar lebih mudah diingat. Desain atau tata letak harus rapi dengan pemilihan warna dan huruf yang sesuai agar informasi mudah dibaca. Terakhir,

identitas penerbit berupa logo, nama instansi, atau kontak perlu dicantumkan sebagai bentuk kredibilitas informasi (Notoatmodjo, 2012; Kemenkes RI, 2017).

b) Media elektronik

Bagian-bagian media elektronik meliputi audio berupa suara atau musik, visual berupa gambar atau video, teks sebagai penjelas, animasi/grafik untuk memperjelas pesan, serta interaktivitas khusus media digital seperti komentar atau tautan.

c) Media digital

Bagian-bagian media digital meliputi teks, gambar, audio, video, animasi atau grafik interaktif, hyperlink, serta fitur interaktivitas seperti komentar, like, dan share yang memungkinkan komunikasi dua arah.

4. Cara Mengukur Pengetahuan

Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket yang menanyakan tentang isi materi yang ingin diukur dari subyek penelitian atau responden. Kedalaman pengetahuan yang ingin kita ketahui atau kita ukur dapat kita sesuaikan dengan tingkatan-tingkatan pengetahuan. Kategori pengetahuan dapat ditentukan dengan kriteria (Darsini,dkk 2019):

- a. Baik : Hasil presentase 70-100%
- b. Cukup : Hasil presentase 60-(<70%)
- c. Kurang : Hasil presentase <60%

C. Sikap

1. Pengertian Sikap

Menurut Damiani, dkk (2017) sikap merupakan suatu ekspresi perasaan seseorang yang merefleksikan kesukaannya atau ketidaksukaannya terhadap suatu objek.

2. Komponen Sikap

Komponen sikap Menurut Damiani, dkk (2017) sikap terdiri atas tiga komponen utama, yaitu:

a. Komponen Kognitif

Komponen pertama dari sikap kognitif seseorang yaitu pengetahuan dan persepsi yang diperoleh melalui kombinasi pengalaman langsung dengan objek sikap dan informasi tentang objek itu yang diperoleh dari berbagai sumber. Pengetahuan dan persepsi yang dihasilkannya biasanya membentuk keyakinan artinya keyakinan konsumen bahwa objek sikap tertentu memiliki beberapa atribut dan bahwa perilaku tertentu akan menyebabkan hasil tertentu.

b. Komponen Afektif

Perasaan yang menyangkut aspek emosional, aspek inilah yang biasanya berakar paling dalam sebagai komponen sikap dan merupakan aspek yang paling bertahan terhadap pengaruh-pengaruh yang mungkin adalah mengubah sikap seseorang.

c. Komponen Konatif

Merupakan komponen yang berkaitan dengan kemungkinan atau kecenderungan bahwa seseorang akan melakukan tindakan tertentu yang berkaitan dengan objek sikap.

3. Faktor-Faktor yang mempengaruhi sikap

Menurut Hartono (2016) sikap dibentuk dan dipelajari berdasarkan pengalaman individu di dalam sepanjang kehiduannya. Adapun faktor-faktor yang memengaruhi pembentukan dan perubahan sikap antara lain sebagai berikut :

a. Pengalaman pribadi

Pengalaman yang terjadi secara tiba-tiba atau mengejutkan, akan

meninggalkan kesan paling mendalam pada jiwa seseorang. Kejadian-kejadian dan peristiwa-peristiwa yang terjadi berulang-ulang dan terus-menerus, lama-kelamaan secara bertahap diserap individu dan memengaruhi terbentuknya sikap yang dimiliki oleh individu.

b. Pengaruh orang lain yang dianggap penting

Individu umumnya cenderung memiliki sikap searah dengan sikap orang yang dianggap penting. Ini terjadi antara lain, karena termotivasi oleh keinginan untuk berafiliasi dan keinginan untuk menghindari konflik.

c. Kebudayaan

Kebudayaan berpengaruh besar terhadap pembentukan sikap. Dalam kehidupan di masyarakat, sikap masyarakat diwarnai dengan kebudayaan yang ada di setiap daerah masing-masing, dimana terdapat perbedaan budaya di daerah satu dengan daerah lainnya.

d. Media publikasi

Media publikasi adalah sarana atau alat untuk menyebarkan informasi, ide, pesan, atau pengetahuan kepada masyarakat dengan tujuan agar pesan tersebut dikenal, dipahami, dan dapat memengaruhi pengetahuan, sikap, bahkan perilaku seseorang.

Media publikasi berpengaruh terhadap sikap seseorang dengan membentuk opini, membangkitkan emosi, serta mendorong perubahan perilaku sosial melalui pesan yang disampaikan secara konsisten. Media publikasi dibedakan menjadi tiga, yaitu

a) Media cetak

Bagian-bagian media publikasi cetak seperti booklet, leaflet, maupun poster terdiri dari beberapa komponen utama. Judul berfungsi menarik perhatian pembaca, sehingga harus singkat, jelas, dan menggambarkan isi. Isi atau materi utama menyajikan informasi yang ringkas, padat, dan mudah dipahami sesuai tujuan publikasi. Ilustrasi atau gambar memperkuat pesan sekaligus menambah daya tarik visual agar lebih mudah diingat. Desain atau tata letak harus rapi dengan pemilihan warna dan huruf yang sesuai agar informasi mudah dibaca. Terakhir, identitas penerbit berupa logo, nama instansi, atau kontak perlu dicantumkan sebagai bentuk kredibilitas informasi (Notoatmodjo, 2012; Kemenkes RI, 2017).

b) Media elektronik

Bagian-bagian media elektronik meliputi audio berupa suara atau musik, visual berupa gambar atau video, teks sebagai penjelas, animasi/grafik untuk memperjelas pesan, serta interaktivitas khusus media digital seperti komentar atau tautan.

c) Media digital

Bagian-bagian media digital meliputi teks, gambar, audio, video, animasi atau grafik interaktif, hyperlink, serta fitur interaktivitas seperti komentar, like, dan share yang memungkinkan komunikasi dua arah.

e. Lembaga pendidikan dan lembaga agama,

Lembaga pendidikan dan lembaga agama berpengaruh dalam pembentukan sikap dikarenakan keduanya meletakkan dasar pengertian dan konsep moral dalam diri individu.

f. Faktor emosional

Sikap yang didasari oleh emosi yang fungsinya hanya sebagai penyaluran frustrasi atau pengalihan bentuk mekanisme pertahanan ego. Hal ini merupakan sikap sementara dan segera berlalu setelah frustasinya hilang, namun dapat juga menjadi sikap yang lebih persisten dan bertahan lama.

4. Pengukuran sikap

Menurut Notoatmodjo dalam Damayanti (2017) ada dua cara dalam melakukan pengukuran perilaku yaitu :

- a) Perilaku dapat diukur secara langsung yakni wawancara terhadap kegiatan yang dilakukan beberapa jam, hari, bulan yang lalu (recall)
- b) Perilaku yang diukur secara tidak langsung yakni, dengan mengobservasi tindakan atau kegiatan responden.

D. Konsep Remaja

1. Definisi remaja

Remaja merupakan masa pubertas atau masa peralihan manusia dari anak-anak menuju dewasa. Rentang usia pada remaja yaitu 13-21 tahun yang dimulai dengan perubahan secara biologis, psikologis dan social (Sugiarti & Lindayani, 2020). Remaja adalah seseorang yang tumbuh menjadi dewasa mencakup kematangan mental, emosional sosial dan fisik. Dimana remaja mempunyai rasa keingintahuan yang besar dan sedang mengalami proses perkembangan sebagai persiapan memasuki masa dewasa.

Masa remaja merupakan periode terjadinya pertumbuhan dan perkembangan yang pesat baik secara fisik, psikologis maupun intelektual. Sifat khas remaja mempunyai rasa keingintahuan yang besar, menyukai petualangan dan tantangan serta cenderung berani menanggung risiko atas perbuatannya tanpa didahului oleh

pertimbangan yang matang (Kemenkes RI, 2015).

2. Tahap perkembangan remaja

a. Pengertian

Remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun (WHO, 2022), menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam kelompok usia 10-18 tahun (Permenkes RI, 2014), dan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) rentang usia remaja adalah 10- 24 tahun dan belum menikah (Gunawan & Tadjudin, 2022.).

b. Batasan usia remaja

Batasan umur Kementrian Kesehatan Republik Indonesia remaja dibagi menjadi 2, yaitu masa remaja awal dan masa remaja akhir (17-25). Sedangkan Sebayang, dkk dalam bukunya yang berjudul “Perilaku Seksual Remaja” menjelaskan klasifikasi remaja berdasarkan umur beserta karakteristiknya sebagai berikut:

- a. Masa remaja awal (10-12 tahun)
- b. Masa remaja pertengahan (13-16 tahun)
- c. Masa remaja akhir (17-21 tahun)

3. Aspek-aspek perkembangan pada remaja

a. Perkembangan fisik

Faktor utama penentu perkembangan fisik remaja adalah faktor biologis dan genetik. Kelekatan orang tua masih memiliki peranan dalam membantu remaja merespons perubahan fisik mereka. Ketika orangtua dan remaja mampu mempertahankan kelekatan aman, remaja akan merasa nyaman dalam menghadapi berbagai perubahan di masa pubertas seperti pertumbuhan tubuh yang cepat,

perubahan hormon, dan juga perkembangan seksual.(Debby Irola & Anna Dina Kalifia, 2024)

b. Perkembangan

Remaja memiliki kecenderungan energi yang besar dan emosi yang berkobar-kobar. Seringkali remaja juga memiliki emosi yang tidak stabil dipengaruhi oleh perubahan hormon. Perkembangan emosional remaja sangat dipengaruhi oleh kualitas hubungan dengan orang tua. Kelekatan yang aman dengan orang tua memberikan remaja fondasi dalam mengelola emosi, memahami perasaan sendiri, serta menyesuaikan diri dalam lingkungan sosial. Studi yang dilakukan oleh Syafi Amira & Mastuti (2021) menunjukkan bahwa kelekatan orang tua berhubungan dengan regulasi emosi pada remaja. Selaras dengan hal itu, studi yang dilakukan oleh Utami & Pratiwi (2021) dan Firdausi Nabilah et al. (2024) menyatakan bahwa kelekatan aman dengan orang tua memiliki pengaruh yang baik terhadap kecerdasan emosi remaja. Remaja yang memiliki kelekatan aman lebih mampu mengatasi stress, menghadapi tekanan akademis, dan mengelola konflik interpersonal tanpa terjebak dalam reaksi emosional yang berlebihan. Sebaliknya, kelekatan yang tidak aman dapat meningkatkan risiko gangguan emosional seperti kecemasan dan depresi (A. A. S. Dewi dkk., 2025)

c. Perkembangan kepribadian dan sosial

Perkembangan kepribadian adalah perubahan cara individu berhubungan dengan dunia dan menyatakan emosi secara unik sedangkan perkembangan sosial berarti perubahan dalam berhubungan dengan orang lain. Menurut Erikson perkembangan kepribadian yang penting pada masa remaja adalah pencarian identitas diri. Yang dimaksud dengan pencarian identitas diri adalah proses menjadi

seorang yang unik dengan peran yang penting dalam hidup. Pada diri remaja, pengaruh lingkungan dalam menentukan perilaku diakui cukup kuat. Walaupun remaja telah mencapai tahap perkembangan kognitif yang memadai untuk menentukan tindakannya sendiri, namun penentuan diri remaja dalam berperilaku banyak dipengaruhi oleh tekanan dari kelompok teman sebaya (Debby Irola & Anna Dina Kalifia, 2024).

E. *Personal Hygiene* saat menstruasi

1. Pengertian *personal hygiene*

Menurut *World Health Organization* (WHO) (2020) menyatakan bahwa *hygiene* atau kebersihan adalah tindakan kebersihan yang mengacu pada kondisi untuk menjaga kesehatan dan mencegah penyebaran penyakit. *Personal hygiene* atau kebersihan diri merupakan tindakan merawat diri sendiri termasuk dalam memelihara kebersihan bagian tubuh seperti rambut, mata, hidung, mulut, gigi, dan kulit (Nurudeen dan Toyin, 2020). *Personal hygiene* merupakan upaya yang dilakukan oleh seseorang untuk menjaga dan merawat kebersihan dirinya agar kenyamanan individu terjaga (Asthiningsih dan Wijayanti, 2019). *Personal hygiene* yang kurang baik lebih banyak terjadi pada anak yang memiliki sikap negatif dengan prevalensi sekitar 53,3% dibandingkan dengan anak yang memiliki sikap positif yaitu sekitar 5,6%. Kemampuan *personal hygiene* anak dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya pengetahuan dan sikap anak terhadap kebersihan diri, peran dan dukungan orang tua, peran guru di sekolah, ketersediaan sarana prasarana, dan akses terhadap media-media kesehatan. Dampak dari *personal hygiene* yang buruk dapat menyebabkan berbagai macam penyakit seperti diare, cacingan, sakit perut, dan juga penyakit kulit yang dapat menurunkan kualitas hidup anak. Factor-faktor yang mempengaruhi *personal hygiene* (Widiari & Budiani, 2023)

a. Citra tubuh (*body image*).

Citra tubuh merupakan konsep subjektif seseorang tentang penampilan fisiknya. Personal hygiene yang baik akan berpengaruh terhadap peningkatan citra tubuh individu. Citra tubuh ini dapat berubah misalnya oleh karena pembedahan atau penyakit fisik.

b. Tingkat ekonomi

Tingkat ekonomi seseorang mempengaruhi jenis dan tingkat praktik kebersihan yang digunakan. Personal hygiene memerlukan alat dan bahan seperti sabun, pasta gigi, sikat gigi, sampo dan alat mandi yang semuanya memerlukan uang untuk menyediakannya.

c. Praktik sosial

Praktik sosial memengaruhi kebersihan diri seseorang, salah satunya kebiasaan keluarga. Anak-anak prasekolah sedang mengalami perkembangan sosial dan mengikuti pola kebersihan yang sama dengan orang tua sebagai sosok figurnya (Puspita et al., 2017)

d. Pengetahuan

Pengetahuan personal hygiene penting karena pengetahuan yang baik dapat meningkatkan kesehatan. Meskipun demikian, jika hanya berpedoman pada pengetahuan saja tidak akan cukup dan seseorang harus memiliki motivasi dalam dirinya untuk merawat kebersihan diri.

e. Budaya

Kepercayaan budaya seseorang dan nilai pribadi mempengaruhi personal hygiene. Orang yang dari latar kebudayaan yang berbeda mengikuti praktik perawatan diri yang berbeda

f. Kebiasaan dan kondisi fisik

Setiap individu memiliki kebiasaan untuk ingin mandi dan pilihan kapan untuk mandi, bercukur dan melakukan perawatan lainnya. Kondisi fisik seseorang akan memengaruhi personal hygiene.

2. Pengertian menstruasi

Menstruasi adalah proses keluarnya darah dari rahim akibat runtuhnya lapisan dalam rahim, yang mengandung banyak pembuluh darah dan telur yang tidak dibuahi. Dan wanita juga harus menjaga kebersihan untuk memastikan organ reproduksinya bersih dan bebas dari infeksi. Dampak dari tidak menjaga kebersihan saat haid antara lain lebih mudah terkena infeksi saluran kemih, infeksi saluran reproduksi, dan iritasi kulit. (Palupi et al., 2020)

Menstruasi adalah pengeluaran darah yang terjadi akibat perubahan hormon yang terus menerus dan mengarah pada pembentukan endometrium ovulan sehingga terjadi peluruhan dinding rahim jika kehamilan tidak terjadi

3. Personal hygiene saat menstruasi

Personal hygiene saat menstruasi adalah tindakan untuk memelihara kesehatan dan kebersihan pada daerah kewanitaan pada saat menstruasi agar terhindar dari bakteri yang menyebabkan infeksi. 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, serta tujuan dilakukannya personal hygiene adalah meningkatkan derajat kesehatan seseorang, memelihara kebersihan diri seseorang, memperbaiki personal hygiene yang kurang, mencegah suatu penyakit, meningkatkan rasa percaya diri, dan menciptakan keindahan (I. Dewi & Djide, 2024).

Remaja putri yang belum melaksanakan perilaku personal hygiene dengan benar saat menstruasi dapat mengakibatkan timbulnya gangguan pada saluran reproduksi (kemih), kanker serviks, keputihan, dan penyakit reproduksi yang sejenisnya. Merawat diri sendiri pada saat menstruasi sangat di butuhkan guna memelihara, menjaga kesehatan organ reproduksi, alternatif tersebut seperti melakukan penggantian pembalut setelah 3-4 jam sekali, membersihkan diri setiap hari ketika dysmenorrhea, membersihkan area genital mulai dari depan (vagina) menuju ke belakang (anus) setelah buang air besar atau kecil, melakukan aktifitas fisik seperti olahraga pergi ke sekolah, mencukupi asupan makanan dengan sayur dan buah-buahan mengandung kaya zat besi dan kalsium. Pengetahuan setiap individu tentang personal hygiene memberikan pengaruh besar terhadap sikap dan perilaku seseorang dalam menjaga, memelihara serta merawat kesehatan reproduksi. Sikap positif dan negatif tentang pengetahuan yang didapat tergantung dari pemahaman individu tersebut, bila individu memiliki sikap yang positif itu akan mendorong keinginan individu melakukan perilaku dalam kehidupannya sehari-hari. Pengetahuan tentang suatu hal menjadi langkah awal yang mempengaruhi sikap, yang pada akhirnya dapat mendorong tindakan. Pengetahuan dan sikap remaja dapat mempengaruhi keputusan mereka untuk menikah dini (Diandari dkk., 2023). Oleh karena itu, peningkatan pengetahuan sangat penting untuk mendukung pencegahan pernikahan dini dan meningkatkan kualitas hidup mereka sehingga remaja sebagai tonggak kesehatan dan daur kehidupan kedepan akan menghasilkan generasi penerus bangsa yang lebih berkualitas. Peneliti beramsumsi bahwa kebanyakan siswi atau remaja tersebut memiliki pengetahuan yang cukup, karena responden sebelumnya pernah mendapatkan informasi mengenai menstruasi melalui orang tua, teman, dan internet. Pengetahuan juga

dapat dipengaruhi oleh umur dan pendidikan. Seiring bertambahnya umur kemampuan mental dan pandangan hidupnya berubah, hal ini menyebabkan informasi yang didapatkan semakin meningkat (I. Dewi & Djide, 2024).

F. Edukasi (Media)

1. Pengertian Media

Dalam konteks promosi kesehatan, media merupakan alat bantu yang digunakan untuk menyampaikan informasi secara visual, audio, maupun audiovisual. Media dapat dilihat, didengar, diraba, bahkan dicium, dan berfungsi sebagai perantara dalam proses komunikasi antara komunikator dan komunikan

Media ini bertujuan untuk memperlancar komunikasi serta menyebarkan informasi kesehatan agar mudah dipahami oleh masyarakat luas. Edukasi atau pendidikan kesehatan sendiri adalah usaha yang direncanakan untuk mempengaruhi individu, kelompok, atau masyarakat agar mereka melakukan tindakan tertentu yang diharapkan oleh pemberi edukasi. Salah satu sarana yang efektif dalam pendidikan kesehatan adalah penggunaan media promosi kesehatan.

Media ini bertujuan untuk:

- a. Mempermudah penyampaian informasi
- b. Menghindari kesalahan persepsi
- c. Memperjelas pesan atau informasi
- d. Mempermudah pengertian masyarakat terhadap pesan Kesehatan
- e. Mengurangi komunikasi yang bersifat verbalistik
- f. Menampilkan objek yang sulit dijelaskan secara langsung
- g. Memperlancar proses komunikasi kesehatan

Dengan demikian, media memiliki peran penting dalam meningkatkan pengetahuan serta mendorong perubahan perilaku ke arah yang lebih sehat pada

masyarakat.

2. Media Booklet

a. Pengertian media booklet

Booklet adalah buku berukuran kecil, tipis, tidak lebih dari 30 lembar bolak balik yang berisi tulisan dan gambar. Istilah booklet berasal dari buku dan leaflet artinya media booklet merupakan perpaduan antara leaflet dan buku dengan format yang kecil. Struktur isi booklet menyerupai buku, hanya saja isinya jauh lebih singkat dari buku. Sehingga, booklet merupakan media cetak yang berbentuk buku kecil yang berisi tulisan dan gambar (Salsabila dkk., 2022).

b. Kelebihan

- 1) Praktis digunakan untuk media belajar mandiri setiap saat
- 2) Isinya dapat dipelajari dengan mudah
- 3) Mudah dibuat, diperbanyak, disesuaikan
- 4) Dapat dibuat sederhana tetapi menarik
- 5) Biaya pembuatan relatif murah
- 6) Dapat dibawa kemana-mana dan tidak memakan tempat

c. Kekurangan

- 1) Jika terlalu banyak tulisan akan mengurangi daya tarik baca
- 2) Perlu perawatan yang baik agar booklet tidak rusak atau hilang
- 3) Perlu waktu untuk mencetak dan menggandakan book

G. Peningkatan Pengetahuan dan Sikap dengan media booklet

Pengaruh Media Booklet Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Terkait Kebersihan Dalam Menstruasi Di Pondok Pesantren Al-Ishlah Demak Triwulan Ii Tahun 2017. Jenis penelitian adalah preexperimental research dengan one group pretest-posttest design.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri Pondok Pesantren Al-Ishlah Demak. Sedangkan sampel dalam penelitian ini adalah sebagian populasi remaja putri Pondok Pesantren Al-Ishlah Demak yang berjumlah 55 remaja putri yang berusia 12-21 tahun dan sudah mengalami pubertas (menstruasi). Analisis data yang dilakukan yaitu analisis univariat dan bivariat dengan menggunakan Uji Tanda. Terdapat perbedaan pengetahuan remaja putri sebelum dan sesudah pemberian media booklet terkait kebersihan dalam menstruasi yang ditunjukkan oleh perbedaan rata-rata pretest sebesar 8,29 meningkat menjadi 10,64. Hasil Uji Tanda diperoleh nilai Z sebesar -5,629 dan nilai $p=0,0001$ yang artinya secara statistik menunjukkan terdapat perbedaan pengetahuan remaja putri sebelum dan sesudah pemberian media booklet. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pendidikan kesehatan dengan media booklet memberikan pengaruh signifikan yang terhadap peningkatan pengetahuan remaja putri. Faktor yang mempengaruhi peningkatan pengetahuan remaja putri dipengaruhi oleh jarak antara waktu intervensi dengan posttest karena berhubungan dengan ingatan dalam menyimpan informasi (retensi). (Puspitaningrum dkk., 2017)

Efektivitas Edukasi Menggunakan Media Leaflet pada Remaja Putri Tentang Personal Hygiene Saat Menstruasi di SMAN 5 Binjai. Metode yang digunakan yaitu Quasi Experiment Design. Desain penelitian yang digunakan yaitu One Group Pretest Posttest Design Without Control, dimana tidak ada kelompok pembandingan (kontrol), namun telah dilakukan observasi terlebih dahulu (pretest) sehingga memungkinkan pengujian terhadap perubahan yang terjadi setelah perlakuan (Adnan & Latief, 2020). Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini Systematic random sampling dengan 60 responden. Metode analisis data yang

pakai yaitu analisis univariat dan bivariat. Uji statistik penelitian ini memakai Dependent T-Test (Paired T-Test). Efektivitas sebelum dan sesudah diberikan promosi kesehatan menggunakan media leaflet terhadap remaja putri di SMAN 5 Binjai Tahun 2023 tentang personal hygiene saat menstruasi. Menurut temuan penelitian, sebagian besar dari 39 remaja putri (65%) memiliki pengetahuan yang memadai sebelum intervensi, sedangkan minoritas empat (6,7%) tidak. Sementara itu, tingkat pengetahuan 56 responden meningkat menjadi 93,3% setelah intervensi, sedangkan 1 responden tidak mengalami peningkatan. Variabel Mean SD SE P value N Pre Test 72,67 7,449 .962 0,000 60 Post Test 89,33 8,756 1,130 397 karena kurang memahami apa yang dijelaskan. Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan telah meningkat setelah intervensi. Pengetahuan ditemukan lebih tinggi setelah penyuluhan daripada sebelum promosi kesehatan. Hal ini dimungkinkan karena remaja putri menerima konseling melalui penggunaan selebaran dan brosur. Selisih rata-rata pretest dan post test adalah 72,67 untuk pre test dan 89,33 untuk post test. Hal ini sesuai dengan buku Notoadmodjo diambil dari penelitian Wahyuni et al., (2021) yang menyatakan pengetahuan adalah hasil penginderaan manusia, atau mengetahui seseorang tentang suatu objek melalui indranya (mata, hidung, telinga, dan lain-lain). Sebagian besar pengetahuan seseorang diperoleh melalui penglihatan, dan penglihatan saja. Intensitas atau tingkat pengetahuan seseorang terhadap objek berbeda-beda. Berdasarkan pendapat Wahana (2022) dalam bukunya yang berjudul “Filsafat Ilmu Pengetahuan” proses kegiatan penelitian tersebut diharap meningkatkan kemampuan akal budi remaja putri dalam menangani berbagai macam permasalahan yang dihadapinya. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Syamson et al., (2022). Hasil pengukuran pemahaman meningkat setelah

mendapat promosi kesehatan tentang pemahaman higiene menstruasi sebelum dan sesudah mendapat penyuluhan atau promosi kesehatan. Akibat dari adanya promosi kesehatan tentang pengetahuan higiene menstruasi, remaja memiliki pemahaman yang lebih baik tentang pengetahuan higiene personal saat menstruasi.(Sitepu dkk., 2025)