

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Menstruasi**

##### 1. Definisi Menstruasi

Menstruasi adalah tanda pubertas yang terjadi pada wanita. Proses menstruasi merupakan proses peluruhan lapisan bagian dalam pada dinding rahim wanita (endometrium) yang mengandung banyak pembuluh darah dan umumnya berlangsung selama 5-7 hari setiap bulannya. Menstruasi/haid ini merupakan proses alami yang terjadi pada semua wanita. Secara umum, wanita mengalami menstruasi pertama pada usia 11 sampai dengan 14 tahun tergantung pada hormonal masing-masing individu. Biasanya siklus menstruasi berlangsung hingga usia 50 tahun. Adapun masa pasca berhenti menstruasi dinamakan sebagai *menopause* (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Menurut Lubis (2016), menstruasi atau *menarche* adalah perdarahan dari uterus karena perubahan hormonal yang teratur atau berdaur teratur, kira-kira empat minggu sekali. Menstruasi adalah pelepasan dinding rahim (endometrium) yang disertai dengan perdarahan yang terjadi secara berulang disetiap bulannya kecuali pada saat kehamilan.

##### 2. Fisiologi Menstruasi

Adapun fisiologi menstruasi/haid diantaranya (Rosyida, 2020):

###### a. Stadium menstruasi

Stadium menstruasi secara wajar terjadi selama 3 sampai 7 hari. Terjadinya perdarahan atau haid pada stadium ini dikarenakan terlepasnya selaput rahim (endometrium). Dalam fase ini kadar hormon ovarium sangat rendah. Pada awal fase menstruasi kadar *estrogen*, *progesteron*, *LH (Lutenizing Hormon)* menurun atau pada kadar terendahnya, sedangkan siklus dan kadar *FSH (Folikel Stimulating Hormon)* baru mulai meningkat.

b. Stadium poliferasi

Stadium poliferasi biasanya terjadi saat darah menstruasi berhenti sampai hari ke-14. Dimulainya fase poliferasi yaitu terjadinya pertumbuhan kelenjar endometrium yang semakin cepat dan terus menebal dan diantara hari ke-12 sampai dengan hari ke-14 terjadi ovulasi atau pengelupasan sel telur dari indung telur. Dalam fase ini endometrium tumbuh menjadi tebal  $\pm 3,5$  mm atau sekitar 8-10 kali lipat dari semula, yang akan berakhir saat ovulasi. Pada fase proliferasi terjadi peningkatan kadar hormon *estrogen*, karena fase ini tergantung pada stimulasi estrogen yang berasal dari folikel ovarium.

c. Stadium sekresi

Fase sekresi berlangsung sejak hari ovulasi sampai sekitar tiga hari sebelum periode menstruasi berikutnya. Pada akhir fase sekresi, endometrium sekretorius yang matang dengan sempurna mencapai ketebalan seperti beludru yang tebal dan halus.

Endometrium menjadi kaya dengan darah dan sekresi kelenjar. Umumnya pada fase pasca ovulasi wanita akan lebih sensitif. Sebab pada fase ini hormon reproduksi (*FSH, LH, estrogen dan progesteron*) mengalami peningkatan. Jadi pada fase ini wanita mengalami yang namanya *Pre Menstrual Syndrome (PMS)*. Beberapa hari kemudian setelah gejala PMS maka lapisan dinding rahim akan luruh kembali.

d. Stadium pramenstruasi

Apabila tidak terjadi pembuahan dan implantasi, korpus Luteum yang mensekresi *estrogen* dan *progesterone* menyusut. Seiring penyusutan kadar estrogen dan progesterone yang cepat, arteri spiral menjadi spasme, sehingga suplai darah ke endometrium fungsional terhenti dan terjadi nekrosis. Lapisan fungsional terpisah dari lapisan basal dan perdarahan menstruasi dimulai.

3. Faktor yang mempengaruhi menstruasi

Menstruasi dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya :

a. Faktor hormon

Menstruasi pada perempuan biasanya disebabkan oleh beberapa hormon yaitu *Follicle Stimulating Hormone* yang dikeluarkan oleh hipofisis, *Luteinizing Hormone* yang dihasilkan oleh hipofisis, dan hormon estrogen, progesteron yang dihasilkan oleh sel telur.

b. Faktor enzim

Terjadinya perdarahan endometrium (menstruasi) yang diakibatkan oleh enzim hidrolis pada endometrium akan merusak sel-sel yang memiliki peran sebagai sintesis protein sehingga terganggunya metabolisme tubuh.

c. Faktor vaskuler

Terjadi perdarahan menstruasi dikarenakan adanya endometrium yang beregresi didalam vena dan saluran yang menghubungkannya dengan arteri.

d. Faktor prostaglandin

Prostaglandin F2 dan E2 banyak terkandung di dalam endometrium, desintegrasi endometrium menyebabkan prostaglandin terlepas sehingga berkontraksinya myometrium dan terjadilah perdarahan menstruasi.

4. Gangguan Menstruasi

Gangguan menstruasi adalah kelainan perdarahan menstruasi, terkait dengan panjang dan lama siklus, jumlah darah siklus, serta nyeri. Selain itu, gangguan menstruasi pada seorang wanita bisa disebabkan karena hormon yang tidak seimbang, infeksi, struktur organ reproduksi yang bermasalah, dan faktor lainnya (Delzaria, 2021).

## B. Perilaku *Personal Hygiene* saat menstruasi

### 1. Definisi

Perilaku adalah suatu kegiatan atau aktivitas dari manusia itu sendiri yang mempunyai bentangan yang sangat luas, baik yang diamati langsung maupun tidak langsung. Perilaku merupakan hasil dari segala macam pengalaman dan interaksi manusia dengan lingkungannya. Wujudnya bisa berupa pengetahuan, sikap dan tindakan (Notoatmodjo, 2014).

Salah satu perilaku kesehatan adalah perilaku menjaga personal *Hygiene*. *Hygiene* adalah ilmu yang mempelajari permasalahan yang berhubungan pada kesehatan juga berbagai usaha agar dapat mempertahankan atau memperbaiki kesehatan. *Personal hygiene* memiliki asal dari bahasa Yunani, *personal* artinya perorangan dan *hygiene* artinya sehat. *Personal hygiene* atau kebersihan perorangan yaitu sebuah upaya menjaga kebersihan seseorang bagi kedamaian psikis dan fisik (Wartolah, 2010 dalam Setianingsih, 2022).

Perilaku *personal hygiene* menstruasi yaitu tindakan yang berhubungan dengan perilaku agar dapat menjaga kesehatan dan usaha merawat kebersihan di areaewanitaan ketika menstruasi, tindakan itu meliputi; merawat kebersihan alat kelamin, seperti mandi dua kali sehari, sering mengganti pembalut, mengganti celana dalam, memakai celana yang menyerap keringat, membersihkannya dengan air bersih, (Pribakti, 2012).

Indikator personal hygiene dalam penelitian ini meliputi kebersihan organ genitalia, kebersihan rambut, kebersihan pakaian, kebersihan tubuh dan kebersihan kulit dan wajah.

## 2. Tujuan

Tujuan *personal hygiene* adalah :

- a) Meningkatkan derajat kesehatan seseorang
- b) Memelihara kebersihan diri seseorang
- c) Memperbaiki *personal hygiene* yang kurang
- d) Pencegahan penyakit
- e) Meningkatkan percaya diri seseorang
- f) Menciptakan keindahan

## 3. Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku *personal hygiene*

Menurut Setianingsih (2022) faktor yang dapat mempengaruhi perilaku *personal hygiene* diantaranya :

### a. Pengetahuan

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap objek tertentu. Apabila penerimaan perilaku melalui proses yang didasari pengetahuan, kesadaran dan sikap yang positif, maka perilaku tersebut akan bersifat langgeng (long lasting) dari pada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan (Notoatmodjo, 2014).

Pengetahuan remaja mengenai menstruasi akan mempengaruhi tindakan remaja yang baik ketika menstruasi.

Tindakan dan pengetahuan seseorang bisa memberi pengaruh seperti apa seseorang dalam berbuat yang lebih baik. Jika pengetahuan personal *hygiene* organ reproduksi sudah dimengerti bisa muncul tindakan yang baik. Makin tinggi pengetahuan seseorang mengenai *personal hygiene* maka makin baik juga taraf tindakannya (Natalia, 2015). Pengetahuan mengenai *personal hygiene* ketika menstruasi mempunyai peran penting pada status tindakan kesehatan seseorang termasuk menghindar dari masalah terhadap fungsi alat reproduksi (Angrainy, 2021). Pengetahuan remaja tentang *personal hygiene* ketika menstruasi yaitu perilaku menjaga kebersihan terutama area kewanitaan ketika menstruasi yang memiliki tujuan dalam menaikkan kepercayaan diri ketika menstruasi, mencegah penyakit, menjaga kesehatan diri, juga menaikkan derajat kesehatan (Setianingsih, 2016).

Pengetahuan yang baik membantu remaja untuk memiliki kesiapan menempuh dan menanggulangi apabila terjadi permasalahan pada saat berlangsungnya menstruasi. Jika masalah tersebut tidak diikuti oleh pengetahuan yang benar, maka akan menimbulkan gangguan fisik maupun psikis pada remaja dan apabila peristiwa menstruasi diimbangi oleh pengetahuan yang baik, maka remaja tersebut memiliki respon yang positif pada saat menstruasi.

Pengetahuan remaja putri tentang hygiene menstruasi berpengaruh terhadap perilaku personal hygiene ataupun perawatan diri ketika menstruasi. Pengetahuan yang kurang tentang hygiene menstruasi dapat menyebabkan terjadinya keputihan yang berlebihan dan organewanitaan yang gatal dan bau. Sebaliknya jika remaja mempunyai pengetahuan baik tentang hygiene saat menstruasi maka kebersihan diri dan organ reproduksi remaja akan terjaga dan terhindar dari penyakit (Delzaria, 2021).

#### 1) Tingkatan Pengetahuan

Menurut Bloom dalam Anderson (2001), Pengetahuan yang tercakup dalam domain kognitif mempunyai 6 tingkatan yaitu

##### a) Tahu

Tahu adalah tingkat pengetahuan paling rendah atau dasar yang memiliki arti sebagai penguasaan suatu substansi yang sudah dipelajari. Tahu (know) artinya kemampuan untuk mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya, termasuk di antaranya mengingat kembali terhadap sesuatu yang spesifik dari seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima. Proses adopsi perilaku antara lain awareness (kesadaran), interest, evaluation, trial, adoption. Kata kerja untuk menilai jika seseorang tahu apa yang sedang dipelajari yaitu: menyebutkan, menguraikan, mendefinisikan, menyatakan,



dan sebagainya.

Pada tahap ini pertanyaan biasanya diawali dengan kalimat tanya apa, dimana, kapan, siapa dan sebutkan. Pada tahap tahu, responden mengetahui apa saja personal *hygiene* yang perlu diterapkan selama masa menstruasi serta mampu menyebutkannya.

b) Memahami (*comprehension*)

Memahami (*comprehension*), kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui dan dapat menginterpretasikan materi secara benar dan dapat menginterpretasikan materi dengan menjelaskan, menyebutkan contoh, menyimpulkan, meramalkan, dan sebagainya terhadap objek yang telah di pelajari

Dalam tahap ini pertanyaan biasanya diawali dengan pertanyaan jelaskan, bandingkan uraikan. Pada tahap ini responden memahami upaya *personal hygiene* saat menstruasi serta mampu membedakan upaya menjaga perawatan diri yang satu dengan yang lainnya.

c) Aplikasi (*application*)

Aplikasi (*aplication*), yaitu kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi yang real, seperti penggunaan hukum-hukum, rumus-rumus, prinsip, dan sebagainya dalam konteks dan

situasi yang lain.

Dalam tahap ini pertanyaan diawali dengan kalimat bagaimana. Dimana pada tahap ini responden mampu menjawab pertanyaan mengenai aplikasi perawatan diri selama masa menstruasi

d) Analisis (*analysis*)

Analisis (*analysis*), kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu objek ke dalam komponen-komponen tetapi masih dalam suatu struktur organisasi dan masih ada kaitannya satu sama lain. penggunaan kata kerja seperti dapat menggambarkan (membuat bagan), membedakan, memisahkan, mengelompokkan, dan sebagainya. Pada tahap ini pertanyaan biasanya diawali dengan kalimat mengapa.

e) Sintesis (*synthesis*)

Sintesis (*synthesis*), yaitu kemampuan untuk menghubungkan bagian-bagian dalam bentuk keseluruhan yang baru, dengan kata lain, sintesis adalah suatu kemampuan untuk menyusun formulasi baru dari formulasi-formulasi sebelumnya.

f) Evaluasi (*evaluation*)

Evaluasi (*evaluation*), kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek. Penilaian tersebut berdasarkan suatu kriteria yang ditentukan

sendiri atau menggunakan kriteria yang telah ada.

Pada tahap ini seseorang diminta untuk berpendapat atas pertanyaan yang ditanyakan. Dalam penelitian ini tingkatan pengetahuan hanya diukur pada ranah C1-C3 saja. Perkembangan kognitif remaja awal tentu tidak bisa disamakan dengan kemampuan kognitif orang dewasa. Pada umumnya, kemampuan kognitifnya masih terbatas dalam hal-hal yang bersifat konkret dan nyata (Andesta Bujuri, 2018).

## 2) Pengukuran Pengetahuan

Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan melalui pengisian angket atau wawancara tentang materi yang akan diukur pada subjek penelitian atau yang biasa disebut responden (Notoatmodjo, 2014).

Adapun jenis pertanyaan yang dapat digunakan untuk pengukuran pengetahuan secara umum dibagi menjadi 2 jenis yaitu:

### a) Pertanyaan subjektif

Penggunaan pertanyaan subjektif dengan jenis pertanyaan essay digunakan dengan penilaian yang melibatkan faktor subjektif dari penilai, sehingga hasil nilai akan berbeda dari setiap penilai dari waktu ke waktu.

b) Pertanyaan objektif

Jenis pertanyaan objektif seperti pilihan ganda (multiple choice), betul salah dan pertanyaan menjodohkan dapat dinilai secara pasti oleh penilai (Arikunto 2010) dalam (Hendrawan, Sampurno and Cahyadi, 2019).

Pertanyaan objektif meliputi pertanyaan seputar penatalaksanaan personal *hygiene* dan dampak personal *hygiene*.

3) Kriteria Pengukuran Pengetahuan

Pengetahuan juga dibedakan menjadi tiga kategori yaitu baik, cukup dan kurang. Dinyatakan baik apabila seseorang mampu menjawab dengan benar 75-100% dari jumlah pertanyaan. Dinyatakan cukup apabila seseorang mampu menjawab dengan benar 56-75% dari jumlah pertanyaan, sedangkan dinyatakan kurang apabila seseorang mampu menjawab dengan benar 40-50% dari jumlah pertanyaan (Arikunto, 2013).

b. Sikap

Sikap adalah respon tertutup seseorang terhadap suatu stimulus atau obyek, baik yang bersifat intern maupun ekstern sehingga manifestasinya tidak dapat langsung dilihat, tetapi hanya dapat ditafsirkan terlebih dahulu dari perilaku yang tertutup tersebut.

Sikap secara realitas menunjukkan adanya kesesuaian respon terhadap stimulus tertentu (Notoatmodjo, 2014).

Sikap yang baik mempunyai dampak terhadap kebersihan diri remaja putri saat menstruasi, remaja putri dengan perilaku positif akan mampu memberikan motivasi kepada remaja putri tersebut dalam mempraktikkan kebersihan menstruasi atau menjaga diri ketika menstruasi (Solissa, 2022). Sikap berhubungan dengan tindakan seseorang, sikap seseorang kepada sebuah perilaku memperhatikan tindakan responden itu kepada sebuah perilaku. Sehingga bisa ditarik kesimpulan kalau seseorang yang mempunyai perilaku baik mengenai *personal hygiene* organ genitalia, bisa mempunyai sikap baik juga kepada *personal hygiene* organ kemaluan (Budiono, 2016).

Menurut Notoadmojo (2014) mengutip dari Allport (1954) ada 3 komponen pada sikap yaitu :

- 1) Kepercayaan (keyakinan), ide, dan konsep terhadap suatu objek;
  - 2) Kehidupan emosional atau evaluasi terhadap suatu objek;
  - 3) Kecenderungan untuk bertindak (*tend to behave*).
- a) Tingkatan sikap

Adapun tingkatan sikap menurut Bloom (1956) yaitu:

- 1) Menerima (*receiving*)

Menerima (A1) diartikan bahwa subjek mau dan memperhatikan stimulus yang diberikan. Hal ini

menandakan seseorang menerima, memperhatikan dan mempertimbangkan informasi yang didapat. Penerimaan adalah semacam kepekaan dalam menerima rangsangan yang datang dari luar.

Hal ini dapat dicontohkan dengan sikap anak ketika mendengarkan penjelasan pendidik dengan seksama dimana mereka bersedia menerima nilai-nilai yang diajarkan kepada mereka dan mereka memiliki kemauan untuk menggabungkan diri atau mengidentifikasi diri dengan nilai itu.

Kata kerja kunci menanyakan, mengikuti, memberi, menahan/mengendalikan diri, memperhatikan dan menjawab. Dalam penelitian ini sikap penerimaan yang bisa dilihat dari hasil pengisian kuisioner adalah saat responden mampu menjawab sikap yang sesuai dengan perilaku *personal hygiene*.

## 2) Merespon (responding)

Merespon (A2) artinya memberikan jawaban atau tanggapan terhadap pertanyaan atau objek yang diberikan. Atau dapat pula dikatakan bahwa menanggapi adalah suatu sikap yang menunjukkan adanya partisipasi aktif untuk mengikutsertakan dirinya dalam fenomena tertentu dan membuat reaksi terhadapnya dengan salah satu cara.

terlepas dari pekerjaan itu benar atau salah, adalah berarti bahwa orang menerima ide tersebut. Seperti menjawab, membantu, mengajukan, mengompromi, menyenangkan, menyambut, mendukung, menyetujui, menampilkan, melaporkan, memilih, mengatakan, memilah, mempraktekan dan menolak.

Dalam penelitian ini sikap merespon yang bisa dilihat dari hasil penelitian adalah saat responden mampu menanggapi pernyataan sikap yang benar mengenai *personal hygiene* saat menstruasi.

### 3) Menghargai (*valuing*)

Menghargai (A3) diartikan subjek memberikan nilai positif terhadap objek atau stimulus seperti membahas dengan orang lain, mengajak atau menganjurkan orang lain merespon. Mengajak orang lain untuk mengerjakan atau mendiskusikan suatu masalah adalah suatu indikasi sikap tingkat tiga: misalnya, seorang ibu yang mengajak ibu yang lain (tetangganya, saudaranya dan sebagainya) untuk pergi menimbangkan anaknya ke Posyandu.

### 4) Bertanggung Jawab (*responsible*)

Tingkatan yang paling tinggi yaitu tanggung jawab atas semua yang sudah ditentukan seseorang dengan konsekuensi yang akan dihadapi. Bertanggung jawab atas

segala sesuatu yang telah dipilihnya dengan segala risiko merupakan sikap yang paling tinggi misalnya, seorang ibu mau menjadi akseptor KB, meskipun mendapat tantangan dari mertua atau orang tuanya sendiri.

Dalam penelitian ini tingkatan sikap hanya diukur pada ranah A1- A2 saja. Sikap dan tindakan juga berkaitan dengan kemampuan berfikir anak. Mengingat, masa remaja belum memiliki kematangan dalam berfikir, anak memiliki keterbatasan dalam memilah dan memilih sesuatu yang positif atau negatif dan mana yang berdampak baik atau buruk karena kemampuan kognitifnya belum sampai pada tahap berfikir yang rumit. (Andesta Bujuri, 2018).

b) Cara mengukur sikap

Cara pengukuran langsung berstruktur dilakukan dengan mengukur sikap melalui pertanyaan yang telah disusun sedemikian rupa dalam suatu instrumen yang telah ditentukan, dan langsung diberikan kepada subjek yang diteliti. Instrumen pengukuran sikap dapat dilakukan dengan menggunakan Likert. Responden diberikan pernyataan dengan kategori jawaban yang telah dituliskan dan umumnya terdiri dari 1 hingga 4 kategori jawaban. Jawaban yang disediakan adalah sangat setuju (4), setuju (3), kurang setuju (2), tidak setuju (1). Nilai 4 adalah hal yang favorable (menyenangkan) dan nilai 1 adalah unfavorable



(tidak menyenangkan). Hasil pengukuran dapat diketahui dengan mengetahui interval (jarak) dan interpretasi persen agar mengetahui penilaian dengan metode mencari interval (I) skor persen dengan menggunakan rumus:

$$I = \frac{100}{\text{Jumlah kategori}} \text{ maka } I = 100/4 = 25$$

Maka kriteria interpretasi skornya berdasarkan interval:

- 1) Nilai 0%–25% = Sangat tidak setuju
- 2) Nilai 26%–50% = Kurang Setuju
- 3) Nilai 51%–75% = Setuju
- 4) Nilai 76%–100% = Sangat setuju

Untuk hasil pengukuran skor dikoversikan dalam persentase maka dapat dijabarkan untuk skor < 50% hasil pengukuran negatif dan apabila skor  $\geq 50\%$  maka hasil pengukuran positif (Sugiyono & Puspandhani, 2020).

### c. Informasi

Informasi yaitu data yang sudah di olah dan di proses sehingga bisa menaikkan pengetahuan seseorang. Informasi dapat diperoleh dengan langsung ataupun tidak langsung, informasi tidak langsung diperoleh dari media massa, internet, iklan, buku dan lainnya. Sementara informasi langsung contohnya dari lingkungan, guru disekolah, petugas kesehatan, orang tua dan lainnya. Informasi yang didapat remaja bisa berdampak kepada pengetahuan remaja karena pengetahuan yaitu sesuatu yang di percayai seorang kepada

sebuah objek, maka bisa ditarik kesimpulan kalau kepercayaan yaitu hal yang mendasari pengetahuan seseorang (Suryani, 2019).

Informasi yang di dapat dari bermacam sumber bisa memberi pengaruh taraf pengetahuan seseorang. Seseorang banyak mendapat informasi membuat dia condong memiliki pengetahuan yang luas. Makin sering orang membaca, pengetahuan bisa lebih baik dibanding sekedar melihat atau mendengar saja (Notoatmodjo, 2014). Pemaparan informasi kesehatan kepada individu bisa mendorong terjadi tindakan kesehatan (Dina, 2017).

d. Sarana

Sarana dan prasarana yaitu sekumpulan alat yang dipakai pada sebuah aktivitas dan adalah alat penolong ataupun alat utama yang memiliki fungsi dalam menciptakan tujuan yang akan diraih (Suryani, 2019). Tersedianya sarana dan prasarana yaitu semua yang diperlukan remaja agar dapat melakukan *personal hygiene* ketika menstruasi supaya bisa melakukan pencegahan terjadi infeksi dalam organ reproduksi terutama keputihan contohnya, sarana yang wajib dipunya seperti: tempat sampah, sabun pencuci tangan, tissue dan handuk kering dan bersih, pembalut yang bersih dan bebas kuman, pakaian dalam yang kering dan bersih, air bersih, air bersih, wastafel/toilet bersih, dan lain-lain. Sumber daya meliputi tenaga, waktu, dana, dan sarana bisa memberipengaruh tindakan masyarakat

atau seseorang. Dampak ini bisa memiliki sifat negatif maupun positif (Notoatmodjo, 2014).

e. Dukungan Orang Tua

Orangtua bisa memiliki peran aktif ketika memberi pengertian mengenai menstruasi, dikarenakan ini ialah hal yang paling awal untuk seorang remaja. Makin baik dukungan orang tua yang diberi pada anak, maka akan makin baik juga kesiapan anak untuk mengatasi menstruasinya. Karenanya dukungan orang tua atau lingkungan keluarga amat memberi dukungan kesiapan remaja dikarenakan keluarga ialah lingkungan sosial yang paling dekat dengan seorang anak (Moeljono, 2014).

Bila seorang remaja tidak diberi pengertian mengenai *menarche* dan tidak disiapkan agar dapat mengatasi menarche bisa muncul keinginan atau perasaan menolak proses fisiologis itu, dalam remaja kadang bisa muncul tanggapan yang salah mengenai menstruasi, mereka bisa memiliki anggapan menstruasi itu suatu hal yang ternoda, najis, tidak suci dan kotor. Kadang mereka bisa memiliki anggapan bisa mati dikarenakan banyak darah yang keluar dari vagina (Budiati, 2014).

4. Pelaksanaan *personal hygiene*

Menurut (Sinaga and *et al*, 2017 dalam Syahraini, 2020 ; Setianingsih, 2022 dan Delzaria, 2021) pada saat menstruasi, hal yang penting dilakukan remaja putri, yaitu :

a. Kebersihan Organ Genetalia

Cara membersihkan daerah kewanitaan yang baik dan benar adalah

- 1) Membasuhnya dengan air bersih, terutama setelah buang air besar (BAB), yaitu dengan membasuhnya dari arah depan ke belakang (dari vagina ke arah anus), bukan sebaliknya. Karena apabila terbalik arah membasuhnya, maka kuman dari anus akan terbawa ke depan dan dapat masuk ke dalam vagina. Pada saat membersihkan alat kelamin, tidak perlu dibersihkan dengan cairan pembersih atau cairan lain. Vagina memiliki pH yang asam, yaitu sekitar 3,5-4,5. Tingkat keasaman ini memungkinkan vagina untuk memelihara bakteri baik. Jika menggunakan sabun, antiseptik atau cairan lain, dapat membunuh bakteri baik tersebut sehingga memungkinkan bakteri jahat dan jamur lebih mudah bersarang.

Apabila menggunakan sabun, sebaiknya gunakan sabun yang lunak (dengan pH 3,5), misalnya sabun bayi yang biasanya ber pH netral. Setelah memakai sabun, basuh dengan air sampai bersih (sampai tidak ada lagi sisa sabun yang tertinggal), sebab bila masih ada sisa sabun yang tertinggal dapat menimbulkan penyakit. Setelah dibasuh, keringkan dengan handuk atau tissue, tetapi jangan digosok-gosok. Dengan menjaga kebersihan tubuh dapat memberikan kesegaran bagi tubuh dan memperlancar peredaran darah.

2) Pilihlah pembalut dengan ukuran yang tepat, panjang dan berkualitas. Pembalut yang baik memiliki permukaan yang halus, tidak mengandung pewangi, ringan dan berdaya serap tinggi. Gunakanlah pembalut (*sanitary pad*) yang siap digunakan, bukan pembalut kain, dikarenakan di khawatirkan pembalut kain itu kurang *hygiene* sebab perawatannya yang kurang baik, seperti mengeringkan ditempat tersembunyi dan tidak mendapat sinar matahari yang memiliki resiko munculnya mikroba yang mengakibatkan vagina memiliki bau tidak sedap.

Pemakaian pembalut tidak boleh lebih dari empat jam. Pembalut harus diganti setelah mandi, setelah buang air kecil dan setelah buang air besar. Pembalut harus diganti apabila sudah penuh atau ada gumpalan darah. Alasannya karena gumpalan darah yang terdapat di permukaan pembalut dapat menjadi tempat yang baik untuk perkembangan bakteri dan jamur

Cara memilih pembalut (*sanitary pad*) yaitu memilih pembalut dengan daya serap tinggi, permukaannya tidak lembab ketika dipakai, pembalut dari bahan yang lembut dan lentur serta tidak beraroma tertentu, pembalut bukan dari kertas daur ulang (*pulp*) dan pastikan pembalut tidak kadaluarsa (Hassan, 2012). Jika menggunakan pembalut sekali pakai, maka sebelum pembalut dibuang sebaiknya dicuci terlebih dahulu, kemudian

dilipat atau digulung dan dibungkus kertas atau kantung plastik. Hindari pemakaian pembalut lebih dari enam jam. Hal ini dikarenakan pembalut juga menyimpan bakteri jika tidak diganti dalam waktu yang lama.

- 3) Tidak diperkenankan mencabut rambut kemaluan karena lubang yang terbentuk akibat tercabutnya rambut akan menjadi jalan masuk bakteri dan jamur yang dikhawatirkan dapat menimbulkan iritasi dan penyakit. Perawatan rambut kemaluan cukup dipendekkan dengan gunting atau alat cukur dan busa sabun yang lembut. Tujuannya, untuk menghindari bekas gumpalan darah yang menempel di rambut yang memungkinkan menyebabkan infeksi atau jamur. Selain itu, alat cukur harus dijaga kebersihannya. Penggunaan alat cukur yang tidak higienis bisa menyebabkan infeksi. Rambut kemaluan berfungsi untuk merangsang pertumbuhan bakteri baik serta menghalangi masuknya benda kecil ke dalam vagina. Merawat rambut kemaluan dikaruskan agar di rapikan saja dengan membuat pendek dengan gunting maksimum 40 hari. Rawat rambut genitalia dengan teratur supaya tidak jadi sarang jamur dan kutu (Sinaga, dkk., 2017).

b. Perawatan kulit dan wajah

Wajah merupakan bagian yang paling sensitive bagi seorang remaja terutama remaja putri. Masalah jerawat pada remaja terkait dengan

penampilan mereka. Pada saat menstruasi kelenjar sebaceous akan meningkat sehingga produksi keringat meningkat. Oleh sebab itu, pada saat menstruasi sangat bermanfaat untuk mencuci muka dua sampai tiga kali sehari guna membantu mencegah timbulnya jerawat.

c. Kebersihan rambut

Mencuci rambut saat menstruasi harus tetap dilakukan. Pada saat menstruasi kulit kepala lebih berkeringat dan berminyak karena adanya perubahan hormon, sehingga akan memudahkan timbulnya ketombe dan mikroorganisme lainnya pada kulit kepala.

Keramas ketika menstruasi wajib dilaksanakan agar dapat memelihara kebersihan kulit kepala dan rambut, sementara keramas bisa pula membuat peningkatan kepercayaan diri dikarenakan rambut menjadi harum dan bersih. Keramas wajib dilaksanakan setidaknya dua hari sekali.

d. Kebersihan tubuh

Mandi setidaknya dua kali sehari memakai sabun mandi dikarenakan ketika menstruasi kelenjar sebaceous bisa meningkat membuat produksi keringat mengalami peningkatan. Disarankan juga mandi menggunakan shower atau gayung agar kotoran terbuang langsung bersama air. Seorang wanita yang mengalami nyeri haid, dapat menggunakan air hangat saat mandi. Sebab air hangat dapat membantu melenturkan otot serta merilekskan tubuh.

Kebersihan tangan dan kuku wajib dipelihara khususnya Ketika menstruasi. Mencuci tangan memakai air mengalir dan sabun wajib dilaksanakan sesudah dan sebelum memegang alat kelamin. Tangan maupun kuku yang kotor bisa mempermudah kuman masuk terutama ketika mencuci alat kelamin.

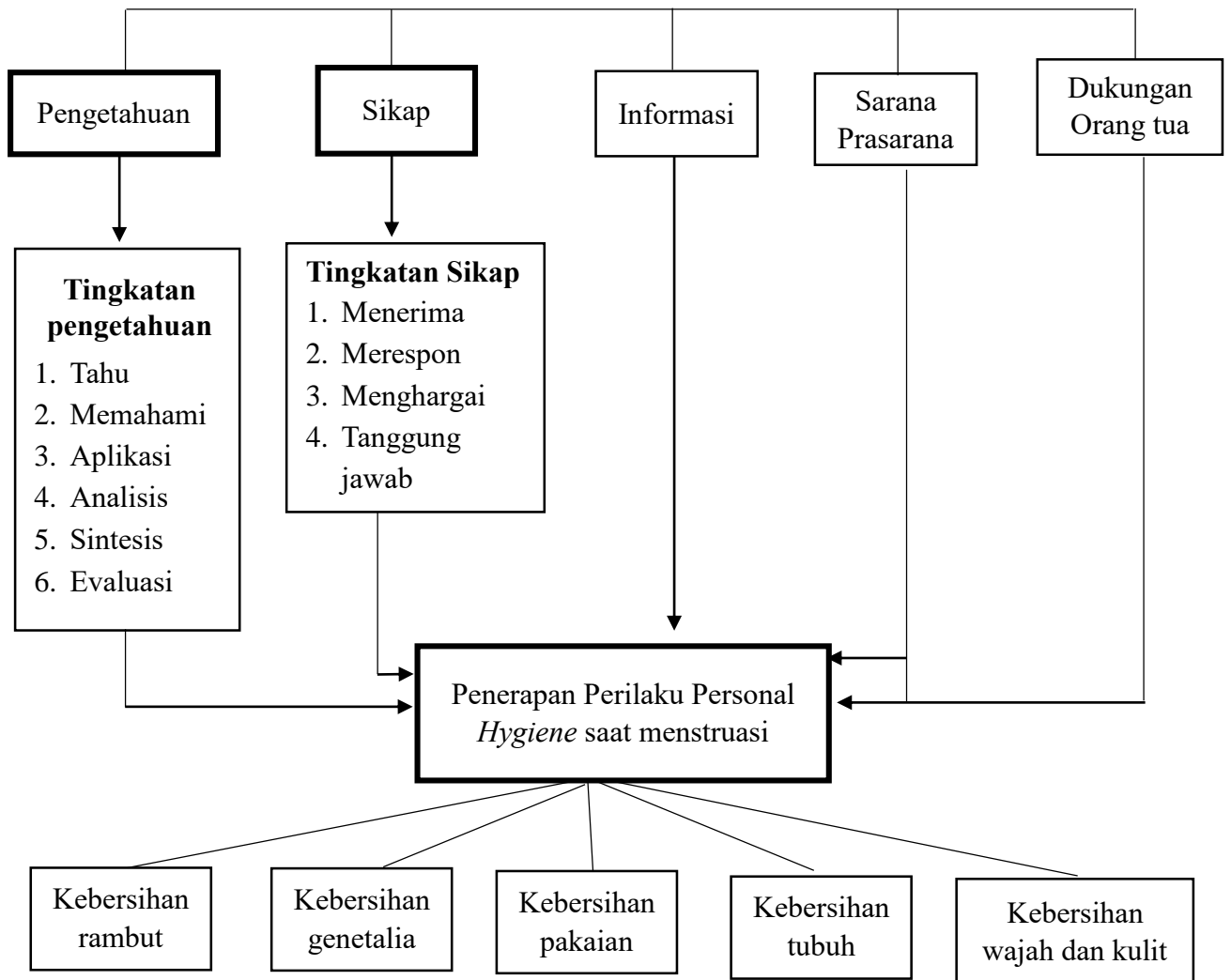
e. Kebersihan Pakaian

Mengganti pakaian setiap hari sangatlah penting terutama pakaian dalam, gunakan pakaian dalam yang kering dan menyerap keringat karena pakaian dalam yang basah akan mempermudah tumbuhnya jamur. Celana dalam yang baik yaitu yang memiliki bahan katun dikarenakan bisa menyerap keringat. Celana dalam yang dipakai tidak ketat, tetapi bisa mengcover area pinggul supaya bisa menahan pembalut dengan kuat. Celana dalam yang ketat bisa menyebabkan sirkulasi udara tidak lancar yang memunculkan iritasi. Mengganti celana dalam setidaknya dua kali sehari dan secepat mungkin mengganti celana dalam jika terkena noda darah. Celana dalam yang terkena darah sebaiknya direndam terlebih dahulu atau dengan menggunakan air hangat. Kemudian gunakan sabun mandi, jangan menggunakan detergen karena dapat mengubah sifat dari celana dalam yang dapat berpengaruh terhadap organ genitalia.



5. Kurangnya kebersihan pada saat menstruasi akan mengakibatkan :
- a) Gatal pada kulit vagina
  - b) Permukaan vagina menjadi radang
  - c) Keputihan (fluor albus)
  - d) Bagian perut terasa sakit dan perih
  - e) Terjadinya demam panas.

### C. Kerangka Teori



**Gambar 2.1**  
**Kerangka Teori**

Modifikasi Teori Bloom dalam Anderson (2001); Notoatmodjo (2014); Syahraini (2020); Setianingsih (2022); Delzaria (2021); dan Budiman dan Riyanto (2013)