

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Pengetahuan

2.1.1 Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan merupakan hasil “tahu” penginderaan manusia terhadap suatu obyek tertentu. Proses penginderaan terjadi melalui panca indra manusia, yakni indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan melalui kulit. Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang (Firdausi, 2023).

2.1.2 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Tingkat Pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (2020) faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat pengetahuan yaitu:

1.) Tingkat pendidikan

Pendidikan adalah upaya untuk memberikan pengetahuan sehinggaterjadi perubahan perilaku yang positif dan meningkat.

2.) Informasi

Seseorang yang mendapatkan informasi lebih banyak akan menambah pengetahuan yang lebih banyak. Informasi dapat diperoleh seseorang dari orang tua,teman, media masa atau buku, serta peugas kesehatan.

3.) Pengalaman

Tidak selalu berwujud hal yang pernah dialami seseorang tetapi bisa berawal darimendengar atau melihat.

4.) Budaya

Tingkah laku manusia atau kelompok manusia didalam memenuhi kebutuhannyameliputisikap dankepercayaan.

5.) Sosial ekonomi.

Jika seseorang memiliki kemampuan yang lebih, tentunya dalam memenuhi kebutuhan hidup maka individu tersebut akan mengalokasikan sebagian keuangannya untuk mendapatkan informasi yang berguna untuk menambah pengetahuannya.

pengetahuan *personal hygiene* yang buruk akan sangat berdampak pada praktik *hygiene*. kurangnya tindakan dalam menjaga kebersihan genetalia seperti tidak mencuci tangan sebelum membuka dan memasang pembalut, malas mengganti pembalut dan pemakaian pembalut lebih dari 6 jam, membilas vagina dengan air kotor, penggunaan pembilas vagina yang berlebihan, pemeriksaan vagina yang tidak higienis, dan adanya benda asing dalam vagina dapat menyebabkan keputihan yang abnormal dan wanita rentan terkena penyakit yaitu terjangkitnya infeksi jamur dan bakteri pada saat menstruasi.(Purnama, 2024).

2.1.3 Kategori Tingkat Pengetahuan

Menurut (Arikunto, 2019) pengetahuan seseorang dapat diinterpretasikan dengan skala yang bersifat kualitatif (Dwikumala, 2021), yaitu:

1. Baik, bila subjek mampu menjawab dengan benar 76-100%
2. Cukup, bila subjek mampu menjawab dengan benar 56-75%

2.2 Sikap

2.2.1 Pengertian Sikap

sikap merupakan suatu ekspresi perasaan seseorang yang merefleksikan kesukaannya atau ketidaksukaannya terhadap suatu objek. Pendapat ahli psikologi yang bernama Thomas (2020), memberi batasan bahwa Sikap adalah sebagai suatu kesadaran individu yang menentukan perbuatan-perbuatan yang nyata ataupun yang mungkin akan terjadi dalam kegiatan-kegiatan sosial sosial.(Laoli et al., 2022).

Sikap belum merupakan suatu tindakan atau aktivitas, akan tetapi merupakan predisposisi tindakan suatu perilaku. Sikap merupakan kesiapan untuk bereaksi terhadap objek di lingkungan tertentu sebagai suatu penghayatan terhadap objek. Dalam hal sikap, dapat di bagi dalam berbagai tingkatan antara lain :

- 1) Menerima (*receiving*) Menerima diartikan bahwa orang (subjek) mau dan memperhatikan stimulus yang diberikan (objek).

- 2) Merespon (*responding*) Memberikan jawaban bila ditanya, mengerjakan, dan menyelesaikan tugas yang diberikan serta mengaplikasikannya adalah suatu indikasi dari sikap.
- 3) Menghargai (*valuing*) Mengajak orang lain untuk mengerjakan atau mendiskusikan suatu masalah
- 4) Bertanggung jawab (*responsible*) Bertanggung jawab atas segala sesuatu yang telah dipilihnya dengan segala resiko merupakan sikap yang paling tinggi.

2.2.2 Kategori Tingkat Sikap

Dalam jurnal Imron (2023) Skala Likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. pengukuran sikap masuk dalam skala likert untuk pertanyaan positif diberikan skor nilai yaitu:

Sangat setuju : skor 4

Setuju : skor 3

Tidak setuju : skor 2

Sangat tidak setuju : skor 1

Untuk pertanyaan negatif diberikan skor nilai yaitu :

Sangat setuju : skor 1

Setuju : skor 2

Tidak setuju : skor 3

Sangat tidak setuju : skor 4

Menurut Azwar (2019) cara menentukan skor sikap individu adalah dengan menghitung mean atau rata-rata matematika nilai-nilai tersebut, yaitu : (Suparji dan Deovani andrian Haer, 2017)

$$5) \quad X = (\Sigma S/F)$$

Keterangan :

X : skor sikap

S : jumlah nilai

F : banyak nilai

Bila $\geq$ mean : sikap positif

Bila $<$ mean : sikap negatif

2.3 Remaja

2.3.1 Pengertian Remaja

Remaja merupakan masa kehidupan individu dimana terjadi perkembangan psikologis untuk menemukan jati diri. Pada masa peralihan tersebut, remaja akan dapat mengembangkan bakat dan kemampuan yang ia miliki yang akan ditunjukkan pada orang lain agar terlihat berbeda dari yang lain. Masa remaja adalah masa periode usia 10-19 tahun. Masa remaja atau yang sering disebut dengan masa adolesens merupakan masa transisi dari kanak-kanak ke masa dewasa yang ditandai dengan perkembangan fisik, mental, emosional dan sosial. Masa remaja sering disebut dengan masa pubertas yang digunakan untuk menyatakan perubahan biologis baik bentuk maupun fisiologis yang terjadi dengan cepat dari masa anak-anak ke masa dewasa. (Subekti et al., 2023).

Peran orang tua sebagai pengasuh perlu diperhatikan dengan baik untuk mengoptimalkan perkembangan psikososial remaja. Pola asuh psikososial remaja meliputi emosi, reaksi, dorongan positif, suasana yang nyaman, dan kasih sayang yang ditunjukkan oleh orang tua remaja tersebut. Pemberian pengasuhan yang baik kepada remaja, yaitu pengasuhan psikososial yang berhubungan signifikan dengan karakteristik keluarga. Pola asuh psikososial berupa stimulus yang akan memengaruhi perkembangan remaja. (Aulia et al., 2022).

Badan kesehatan dunia (WHO) memberikan batasan mengenai siapa remaja secara konseptual. WHO mengemukakan terdapat 3 kriteria yang digunakan yakni biologis, psikologis dan sosial ekonomi, yaitu :

- a. Individu yang berkembang saat pertama kali menunjukkan tanda-tanda aksesual sekundernya sampai pada saat mencapai kematangan seksual
- b. Individu yang mengalami perkembangan psikologis dan pola identifikasi dari anak-anak menjadi dewasa
- c. Terjadi peralihan dari ketergantungan sosial ekonomi yang penuh kepada keadaan yang lebih mandiri (Nasution et al., 2023)

2.3.2 Tahap-tahap Perkembangan Remaja

Berdasarkan proses penyesuaian menuju kedewasaan, ada tiga tahap perkembangan remaja (Hamidah and Rizal, 2024) yaitu:

a. Masa Remaja awal (12-15 tahun)

Remaja awal, pertumbuhan cepat, terjadi perubahan pada area tubuh tertentu baik untuk laki-laki maupun perempuan disebut pubertas. Awal pubertas remaja perempuan lebih cepat mengalami perubahan fisik dibandingkan remaja laki-laki di masa awal pubertas.

b. Masa Remaja madya(16-18 tahun)

Pada tahap ini anak laki-laki suara berubah, BB dan TB bertambah, timbulnya jerawat, sedangkan pada anak perempuan perubahan fisik yang muncul sudah sangat matang ditambah dengan masa menstruasi yang semakin teratur.

c. Masa Remaja akhir (19-20 tahun)

Pada tahap ini sudah mencapai batas maksimal, emosional lebih terkendali, mulai memikirkan hukum sebab akibat dari sikap yang diambilnya, anak cenderung lebih bijak dalam mengambil keputusan, lebih fokus terhadap cita-cita atau apa yang ingin dilakukannya kelak, cenderung meminta pendapat ortu/ yang lain tentang langkah yang akan diambilnya terutama yang berkaitan dengan cita-citanya.

2.4 Tindakan

2.4.1 Pengertian Tindakan

Tindakan adalah semua kegiatan atau aktivitas manusia, baik dapat diamati langsung maupun yang tidak dapat diamati oleh pihak luar. Tindakan suatu organisme yang dapat diamati bahkan dapat dipelajari. Tindakan

diartikan sebagai suatu aksi dan reaksi organisme terhadap lingkungannya. tindakan merupakan respon atau reaksi seseorang terhadap stimulus (rangsangan dari luar).

Tindakan dalam memelihara kebersihan dan terhadap tindakan *personal hygiene* seseorang untuk kesejahteraan fisik maupun psikisnya, pada saat menstruasi darah dan keringat yang keluar akan menempel pada vulva yang menyebabkan daerah genetalia menjadi lembab, jika tidak dipelihara kebersihannya maka dapat menyebabkan jamur dan bakteri yang berada di daerah genetalia tumbuh subur yang dapat menyebabkan gatal maupun infeksi pada daerah tersebut.(Mustamin and Fauzia, 2024).

Tindakan *personal hygiene* pada masa menstruasi melalui implementasi adalah tindakan *hygiene* yang dapat dilakukan saat menstruasi dengan tujuan untuk pemeliharaan kebersihan dan kesehatan individu untuk mendapatkan kesejahteraan fisik dan psikis serta dapat meningkatkan derajat kesejahteraan. Perawatan saat menstruasi perlu dilakukan hal ini dilatarbelakangi oleh peristiwa menstruasi yang merupakan darah kotor disertai rasa gatal dibagian vulva sehingga jika kurang dijaga kebersihannya akan berpotensi terhadap timbulnya infeksi pada organ reproduksi (Lusiani and Sidok, 2023).

2.5 Personal Hygiene

2.5.1 Pengertian *personal hygiene*

personal hygiene 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. *personal hygiene* merupakan upaya yang dilakukan oleh seseorang untuk menjaga dan merawat kebersihan dirinya agar kenyamanan individu terjaga. (Robert, 2024)

2.5.2 Tujuan *personal hygiene*

Tujuan dilakukannya *personal hygiene* adalah peningkatan derajat kesehatan, memelihara kesehatan diri, memperbaiki *personal hygiene*, mencegah timbulnya penyakit, meningkatkan kepercayaan diri dan menciptakan keindahan.

2.5.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Personal Hygiene*

Faktor-faktor yang dapat memengaruhi tindakan *personal hygiene* saat menstruasi Menurut Andarmoyo dalam Mustikawati (2017) yaitu ada beberapa faktor yang mempengaruhi *personal hygiene* antara lain :

a. Citra tubuh

Citra tubuh adalah cara pandang seseorang terhadap bentuk tubuhnya, citra tubuh sangat mempengaruhi dalam praktik *hygiene* seseorang.

b. Praktik sosial

Personal hygiene atau kebersihan diri sangat mempengaruhi praktik sosial seseorang. Selama masa anak-anak, kebiasaan keluarga mempengaruhi praktik *hygiene* misalnya, mandi, waktu mandi dan jenis *hygiene* mulut.

c. Status ekonomi

Sosial ekonomi yang rendah memungkinkan *hygiene* perorangan rendah pula.

d. Pengetahuan dan motivasi

Pengetahuan tentang *hygiene* akan mempengaruhi praktik *hygiene* seseorang. Permasalahan yang sering terjadi adalah ketiadaan motivasi karena kurangnya pengetahuan.

e. Budaya Kepercayaan

budaya dan nilai pribadi akan mempengaruhi perawatan *hygiene* seseorang. Berbagai budaya memiliki praktik *hygiene* yang berbeda.

2.5.4 Jenis-Jenis Personal Hygiene

Personal hygiene yang harus diketahui remaja putri pada saat menstruasi menurut Rohimah & Romlah, (2019) yaitu ada beberapa jenis *personal hygiene* sebagai berikut:

a. Kebersihan tangan

Mencuci tangan merupakan suatu proses membuang kotoran secara mekanis dari kulit kedua belah tangan menggunakan sabun cair dan air bersih sehingga mengurangi jumlah mikroorganisme penyebab penyakit

pada tangan. Adapun momen penting untuk membersihkan tangan yaitu sebelum makan, sesudah buang air besar dan menggunakan toilet, sebelum memegang bayi, saat menyiapkan makanan, sebelum menyiapkan makanan dengan enam Langkah yang benar (kemenkes RI 2020).

b. Kebersihan rambut

Kebersihan rambut dapat dijaga dengan mencuci rambut secara teratur paling sedikit 2-3 hari sekali atau saat rambut kotor dengan menggunakan sampo pencuci rambut dan air bersih.

c. Kebersihan gigi dan mulut

Keteraturan dalam menjaga kebersihan gigi dan mulut harus dilatih sejak kecil sehingga akan menjadi kebiasaan yang baik hingga dewasa. menggosok gigi menggunakan pasta gigi adalah salah satu cara merawat gigi yang baik. upaya kebiasaan yang baik untuk perawatan gigi dilakukan paling sedikit dua kali dalam sehari yaitu pagi hari dan malam hari sewaktu akan tidur kebersihan mata, hidung, dan telinga.

d. Kebersihan kulit

Tindakan yang dapat dilakukan untuk menjaga kebersihan kulit yaitu dengan mandi dan memakai baju bersih. mandi menggunakan air bersih dan pakai sabun paling sedikit dua kali sehari.

e. Kebersihan genitalia

Suatu tindakan membersihkan bagian genitalia untuk mencegah terjadinya infeksi ataupun jamur yang menempel pada bagian genitalia. manfaat kebersihan genitalia pada anak prasekolah yaitu untuk mencegah

terjadinya infeksi, mempertahankan supaya genetalia tetap bersih, dan juga meningkatkan kenyamanan anak pada kebersihannya. kebersihan genetalia penting dilakukan saat mandi, setelah buang air besar dan setelah buang air kecil. Adapun cara membersihkan genetalia anak menurut Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (2020) yaitu:

1. Setelah BAB (Buang Air Besar) cebok menggunakan sabun dan air yang bersih dari arah depan ke belakang.
2. Setelah BAK (Buang Air Kecil)
 - a. Bagi laki-laki dengan cara membersihkan ujung penis dan area di dalam kulit kulup secara lembut dengan air yang bersih tanpa menggunakan sabun, karena sisa air kencing yang menempel bisa menjadi sarang kuman.
 - b. Bagi perempuan dengan cara membersihkan bagian luar vagina dengan air bersih, karena bagian dalam vagina memiliki kemampuan untuk membersihkan sendiri. mencuci bagian depan ke belakang adalah prinsip yang juga harus diajarkan. cara ini untuk mencegah kuman dari dubur masuk ke dalam vagina.

f. Penggunaan pembalut

Fungsi utama pembalut yaitu untuk menyerap dan menampung darah menstruasi. 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.

g. 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. rawat rambut genitalia secara teratur agar tidak menjadi sarang kutu dan jamur.

h. Kebersihan pakaian

Pakaian banyak menyerap keringat dan debu kotoran, dalam sehari saja, pakaian dapat menyebabkan bau yang mengganggu, untuk itu perlu mengganti pakaian bersih setiap hari agar kebersihan tubuh juga terjaga.

2.5.6 Dampak Tidak Menjaga *Personal Hygiene* saat Menstruasi

Dampak yang terjadi jika perilaku *personal hygiene* tidak dilakukan, antara lain remaja putri tidak akan mampu memenuhi kebersihan organ reproduksinya, penampilan dan kesehatannya saat menstruasi juga tidak terjaga, sehingga bisa terkena infeksi saluran kemih, keputihan, kanker serviks dan kesehatan reproduksi lainnya.(Marintan Siregar et al., 2024)

2.6 Menstruasi

2.6.1 Pengertian Menstruasi

Menstruasi adalah pelepasan dinding rahim (endometrium) yang disertai dengan pendarahan dan terjadi secara berulang-ulang setiap bulan kecuali pada saat kehamilan. menstruasi merupakan luruhnya dinding dalam rahim yang banyak mengandung pembuluh darah. perdarahan haid merupakan hasil interaksi kompleks yang melibatkan sistem hormon dengan organ tubuh, yaitu hipotalamus, hipofisis ovarium dan uterus. peristiwa ini terjadi setiap bulan yang berlangsung selama kurang lebih 3-7 hari, jarak satu haid ke haid berikutnya berlangsung kurang lebih 28 hari (antara 21-35) tetapi pada masa remaja biasanya siklus ini belum teratur.(Masa et al., 2024).

2.6.2 Siklus Menstruasi

Siklus menstruasi merupakan waktu atau tanggal sejak hari pertama mulainya menstruasi sampai tepat satu hari pertama datangnya periode menstruasi yang baru atau berikutnya, dan terjadi setiap 21-35 hari sekali. Menstruasi yang berlangsung kurang dari normalnya yaitu 21 hari dikategorikan siklus menstruasi pendek, sedangkan yang berlangsung lebih dari 35 hari dapat dikategorikan menjadi siklus menstruasi yang panjang. Masa menstruasi setiap periode umumnya berlangsung sekitar 3 sampai 6 hari, namun ada juga yang mengalami menstruasi hanya 1 sampai 2 hari dan ada pula yang selama 7 hari, ini masih dianggap normal apabila setiap periode memang terjadi seperti itu(Rahmi and Purnawati, 2023).

2.6.3 Bahan Pembalut yg Aman di Gunakan Pada Saat Menstruasi dan Cara Pemakaian Pembalut dengan Benar

1.) Beberapa tips yang perlu diketahui terkait cara mengenali dan memilih pembalut yang aman, yaitu:

- a. Pastikan produk pembalut mencatumkan tulisan SNI.
- b. Pastikan produk pembalut tidak kadaluarsa.
- c. Pastikan bahwa serabut pada pembalut tidak lepas ketika digunakan dan tidak berbau.
- d. Perhatikan pembalut tidak terpapar kotoran sebelum digunakan.

Selain berbagai hal di atas, kita juga disarankan untuk membeli pembalut yang tidak mengandung parfum, deodoran, atau pewangian. Pembalut yang bebas dari bahan kimia tersebut dianggap lebih ramah di kulit, sehingga dapat mencegah iritasi pada vagina.

2.) Cara memakai pembalut yang benar saat menstruasi adalah:

1. Cuci tangan dengan bersih
2. Keluarkan pembalut dari bungkusnya, tetapi jangan membuang bungkusnya sembarangan
3. Pasang sisi pembalut yang ber perekat pada celana dalam lalu tarik dari depan ke belakang
4. Jika menggunakan pembalut bersayap, lipat sayap ke sisi luar dan tempelkan ke samping bawah celana dalam dan pembalut tepat posisinya mengenai di tengah uretra

5. Pastikan pembalut menempel semuanya pada celana

2.6.4 Hormon yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi

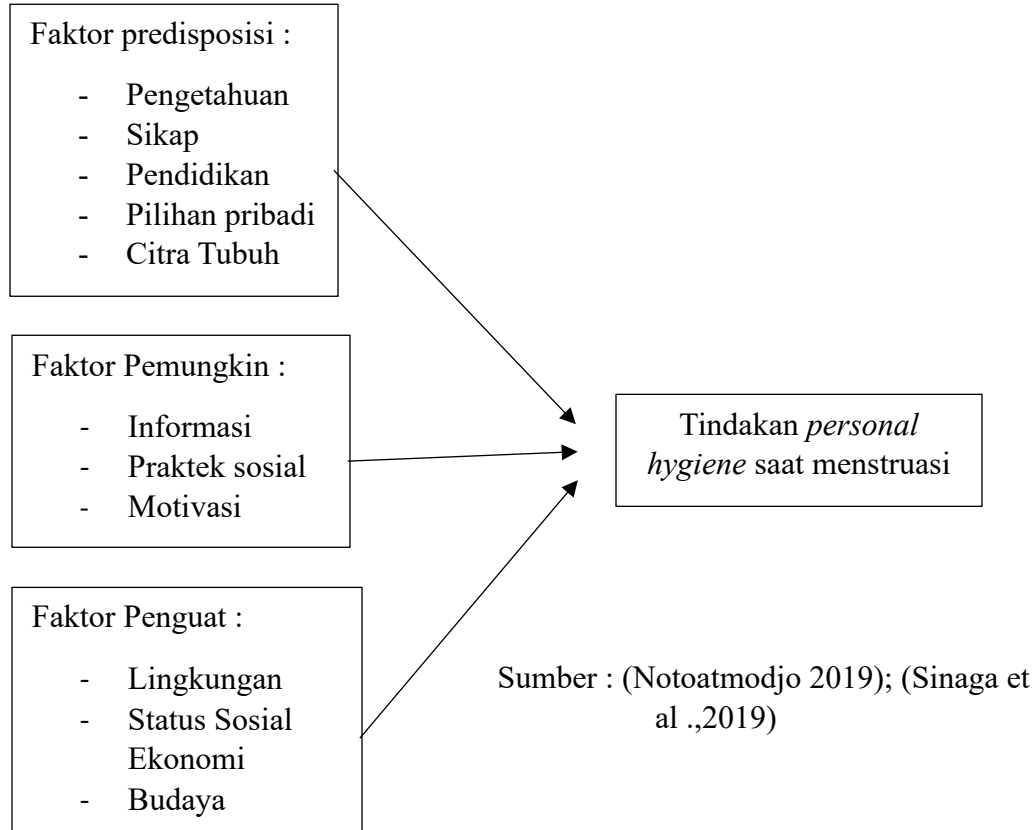
Ada empat hormon yang mengendalikan siklus menstruasi yakni estrogen, progesteron, FSH, dan LH. (Egziabher and Edwards, 2021)

Berikut adalah penjelasan masing-masing hormon tersebut:

- a) Estrogen adalah hormon yang secara terus menerus meningkat sepanjang dua minggu pertama siklus menstruasi. estrogen mendorong penebalan dinding rahim atau endometrium. estrogen juga menyebabkan perubahan sifat dan jumlah lendir serviks.
- b) Progesteron adalah hormon yang diproduksi selama pertengahan akhir siklus menstruasi. progesteron menyiapkan uterus sehingga memungkinkan telur yang telah dibuahi untuk melekat dan berkembang.
- c) *Follicle stimulating hormone* (FSH) terutama berfungsi untuk merangsang pertumbuhan folikel ovarium, sebuah kista kecil di dalam ovarium yang mencangkam sel telur.
- d) *Luteinizing hormone* (LH) adalah hormon yang dilepaskan oleh otak dan bertanggung jawab atas pelepasan sel telur dari ovarium, atau ovulasi. ovulasi biasanya terjadi sekitar 36 jam setelah peningkatan LH. alat prediksi-ovulasi mengetes pening

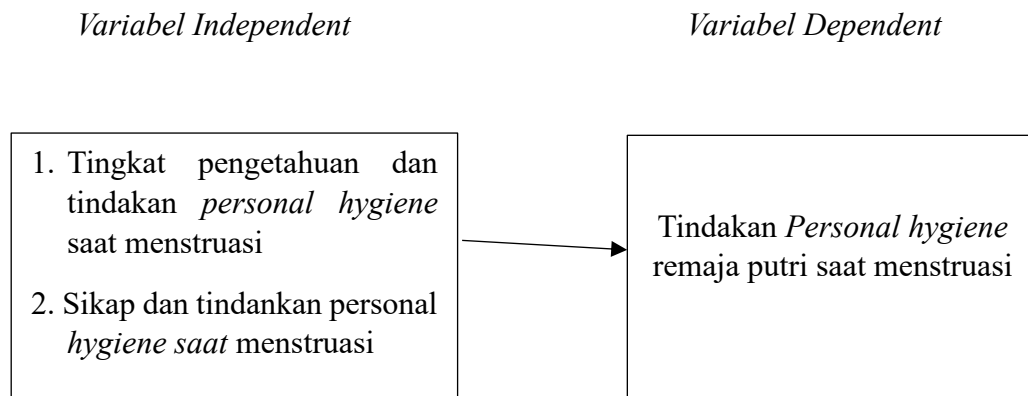
2.7 Kerangka Teori

Gambar 2.1 Kerangka Teori



2.8 Kerangka Konsep

Gambar 2.2 Kerangka Konsep



2.9 Devinisi Operasional

Tabel 2.1 Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Cara Ukur	Hasil Ukur	Sakala Ukur
1.	Tingkat Pengetahuan	Segala sesuatu yang remaja putri ketahui tentang tindakan <i>personal hygiene</i> saat menstruasi: Pengertian, Tujuan <i>personal hygiene</i> , Cara memelihara organ reproduksi yang baik. dan akibat dari melakukan tindakan <i>personal hygiene</i> yang salah	Kuesioner	Angket	1. Pengetahuan baik : 76%-100% 2. Pengetahuan cukup : 56%-75% (Nursalam, 2019)	Ordinal

2.	Sikap	Pandangan atau kesediaan remaja putri untuk bertindak terhadap tindakan <i>personal hygiene</i> saat menstruasi	Kuesioner	Angket	1. Bila $\geq$ mean : sikap positif 2. Bila $<$ mean sikap negatif (Azwar 2017)	Ordinal
3.	Tindakan <i>personal hygiene</i>	Tindakan yang dilakukan untuk menjaga kebersihan dan kesehatan fisik	Kuesioner	Angket	1. Nilai > 31 Dilakukan 2. Nilai ≤ 31 Tidak dilakukan (Azwar 2017)	Ordinal

Sumber : (Nursalam, 2019), (Azwar, 2017).

2.10 Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah jawaban sementara dari suatu penelitian. Hasil suatu penelitian pada hakikatnya adalah suatu jawaban atas pertanyaan penelitian yang telah di rumuskan. Jadi hipotesis penelitian, patokan, dugaan atau dalil sementara, yang kebenarannya yang di buktikan dalam penelitian tersebut, setelah melalui pembuktian dari hasil penelitian tersebut, maka hipotesis ini dapat benar atau salah dapat di terima atau di tolak (Notoatmodjo,2017).

1. Ha : Ada Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan Dengan Tindakan *personal hygiene* Saat Menstruasi di SMP 27 Padang

Ho : Tidak Ada Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan Dengan Tindakan *Personal Hygiene* Remaja Putri Saat Menstruasi di SMP 27 Padang

2. Ha : Ada Hubungan Antara Sikap Dengan Tindakan *personal hygiene* Saat Menstruasi di SMP 27 Padang

Ho : Tidak Ada Hubungan Antara Sikap Dengan Tindakan *Personal Hygiene* Remaja Putri Saat Menstruasi di SMP 27 Padang