

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Konsep Dasar Teori Remaja

1. Pengertian Remaja

Remaja merupakan pemahaman berasal dari bahasa latin *adolensence* yang memiliki arti tumbuh dan berkembang, pertumbuhan dapat diartikan sebagai adanya perubahan secara fisik yang mampu diukur melalui angka seperti bertambahnya berat badan dan tinggi badan. Sedangkan perkembangan meliputi semua proses pematangan yang dialami seseorang sebagai persiapan memulai fase selanjutnya itu masa dewasa (Umi & Tina, 2025)..

Masa remaja adalah masa yang penting dan perlu mendapatkan perhatian khusus karena dalam perjalanan pada setiap fase kehidupan manusia, karena pada masa tersebut menjadi fase peralihan dari masa kanak-kanak yang bebas ke masa dewasa yang menuntut tanggung jawab sehingga mampu membawa diri dalam setiap situasi dan kondisi (Umi & Tina, 2025).

Menurut World Health Organization (WHO) seseorang dikatakan menginjak masa remaja jika sudah berusia 10-18 tahun, sedangkan berdasarkan Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) rentang usia remaja adalah 10-21 tahun dan belum pernah melewati fase pernikahan, perempuan yang sudah memasuki fase pubertas atau masa remaja ditandai dengan adanya perubahan secara fisiologis dan perubahan

secara psikologis (Umi & Tina, 2025).

2. Tahap Perkembangan Remaja

a. Remaja Awal

Masa remaja awal berusia antara 10 - 13 tahun, pada tahap ini terjadi lonjakan pertumbuhan dan perkembangan ciri² ciri seksual sekunder.

b. Remaja Pertengahan Masa remaja pertengahan antara 14 - 15 tahun, pada tahap ini ditandai dengan terbentuknya hubungan baru dengan lawan jenis dan kelompok teman sebaya serta berkembangnya identitas yang terpisah dari orang tua.

c. Remaja Akhir Masa remaja akhir berusia antara 16 - 21 tahun, pada tahap ini remaja berperilaku serupa dengan orang dewasa dan telah membentuk identitas tersendiri serta mempunyai pendapat dan gagasan tersendiri (Heru et al., 2024).

3. Perubahan Psikologis Remaja

Perubahan secara psikologis remaja yang memasuki masa pubertas mengalami berbagai macam perubahan dalam beberapa ranah yaitu aspek kognitif, moral, sosial dan emosi yang terjadi pada saat seorang manusia berada diantara masa anak-anak sampai dengan masa dewasa.

Perubahan psikologis yang berhubungan dengan mental remaja antara lain:

a. Perubahan mental yang dialami oleh remaja putri, sebagian besar memiliki tingkat sensualitas yang cukup tinggi misalnya lebih mudah memiliki perasaan cemas dan gelisah, bahkan terkadang ada yang sampai tahap frustrasi jika tidak tertangani dengan baik. Tanda lain yang muncul adalah

adanya kondisi agresif. Agresif disini dapat diartikan peka terhadap rangsangan atau hal-hal yang mengganggu dan berpengaruh terhadap kondisi mental remaja tersebut, melakukan kegiatan secara tergesa-gesa tanpa memikirkan kembali dampaknya secara jangka panjang dan memiliki pribadi yang suka mencari perhatian.

- b. Perkembangan kecerdasan atau inteligensia, yaitu kemampuan seseorang khususnya remaja untuk mampu belajar dari pengalaman yang sudah terjadi dengan menggunakan pengetahuan untuk mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan yang baru atau kita kenal dengan kemampuan beradaptasi.
- c. Memiliki konsep pikir yang abstrak dan lebih gemar memberikan kritik atas semua yang terjadi di lingkungan sekitar remaja tersebut berada.
- d. Memiliki rasa penasaran yang tinggi sehingga berusaha mencoba-coba terhadap hal-hal yang baru (Umi & Tina, 2025).

4. Perubahan Fisiologis Remaja

Perubahan fisiologis atau fisik yang terjadi pada remaja ditandai dengan adanya perubahan fungsi fisiologis dan penampilan fisik terutama pada kelenjar seksual. Perubahan fisiologis merupakan gejala utama dalam pertumbuhan seorang remaja dalam daur siklus kehidupannya. Perubahan fisik tersebut akan membawa dampak pada perubahan mental atau psikologis. Perubahan yang terjadi dalam dua kategori yakni perubahan secara eksternal seperti berat badan, tinggi, badan badan, organ seks, proporsi tubuh dan perubahan internal seperti sistem pernafasan, pencernaan, endokrin, peredaran darah, jaringan

tubuh. ada wanita timbul tanda-tanda perubahan fisiologis secara primer dan tanda-tanda perubahan fisiologis secara skunder.

a. Perubahan primer pada remaja perempuan.

Perubahan primer pada remaja perempuan ditandai dengan datangnya menstruasi pertama atau yang sering kita kenal dengan menarche.

b. Perubahan skunder pada remaja perempuan

1) Pinggul

Tulang pinggul dan lemak yang berada di bawah kulit akan bertambah besar sehingga pinggul tampak menjadi lebih lebar, membesar dan membulat.

2) Payudara

Karena pengaruh perubahan hormon tidak hanya pinggul membesar namun diikuti oleh payudara juga membesar dan puting susu yang semakin menonjol, pembesaran pada bagian payudara dipengaruhi oleh kelenjar susu.

3) Rambut

Rambut pada remaja Perempuan merupakan ciri khas dari pertumbuhan sekunder pada remaja Perempuan. Pertumbuhan rambut tidak hanya di kepala namun di beberapa bagian tubuh lainnya yang sering kita kenal dengan bulu. Bulu kemaluan muncul pada area setelah pinggul dan payudara mulai berkembang. Mulai muncul bulu pada beberapa bagian wajah dan bulu ketiak mulai muncul seiring dengan hadirnya menstruasi pada remaja perempuan.

4) Kulit

Bagian kulit remaja putri tampak menjadi lebih kasar dari sebelumnya, lebih tebal, dan pori-pori menjadi tampak lebih besar, sehingga memungkinkan muncul permasalahan jerawat pada seseorang yang menginjak usia remaja.

5) Otot-otot

pada remaja putri menjadi semakin kuat dan membesar sehinggahi terbentuk bahu, lengan, serta tungkai kaki (Umi & Tina, 2025).

B. Konsep Dasar Teori Menstruasi

1. Pengertian Menstruasi

Menstruasi sering disebut dengan “haid” yang memiliki pemahaman bahwa jika seorang perempuan mengalami perdarahan dari vagina atau jalan lahir. Pada setiap bulannya sistem reproduksi perempuan akan mempersiapkan sebuah proses penting dalam kehidupan manusia yaitu kehamilan, dimana hal tersebut ditandai dengan ovarium akan menghasilkan sel telur atau yang kita kenal dengan ovum dan pada bagian endometrium (dinding rahim) mengalami penebalan sebagai persiapan tempat perkembangan janin. Penebalan dinding rahim tersebut berisi pembuluh darah. Jika proses kehamilan tidak berlangsung, maka dinding rahim akan luruh dan keluar bersamaan dengan darah melewati vagina yang kita kenal dengan “Menstruasi” (Umi & Tina, 2025).

Haid/menstruasi merupakan luruhnya lapisan dinding bagian dalam rahim yang banyak mengandung pembuluh darah sehingga haid pada remaja ditandai oleh keluarnya darah dari kemaluan. Bila sel telur dalam saluran telur yang

sedang dalam perjalanan menuju rahim tidak bertemu dengan sperma maka tidak ada pembuahan dan lapisan dalam rahim bersama sel telur yang tidak dibuahi tersebut akan menjadi luruh/gugur dan keluar melalui vagina. Peristiwa menstruasi yang pertama kali disebut menarche, terjadi pada usia 11-13 tahun (Syamsu, 2021).

2. Usia Menstruasi

Seorang Perempuan, ketika menstruasi datang pertama kali berada pada rentang usia yang bervariasi, sebagian besar ketika mereka menginjak usia remaja yakni pada rentang usia 10 sampai 18 tahun. Tetapi ada pula yang mengalami menstruasi pertama lebih awal atau berada kurang dari rentang usia tersebut. Perempuan yang belum sama sekali mengalami menstruasi pada rentang tersebut sering kita kenal dengan istilah amenorrhea primer, sedangkan seorang perempuan yang mengalami menstruasi sebelum usia 8 tahun kita kenal dengan istilah menstruasi precok (Umi & Tina, 2025).

Usia terjadinya menstruasi pertama kali dapat dikategorikan sebagai berikut:

- a. Menarche cepat: usia kurang dari 11 tahun
- b. Menarche normal: usia 11 sampai 13 tahun
- c. Menarche lambat: usia lebih dari 13 tahun

3. Tanda dan Gejala Menstruasi

Seorang perempuan yang sudah menginjak fase pubertas akan mengalami proses menstruasi diikuti pertumbuhan fisik yang ditandai adanya pertumbuhan payudara, pertumbuhan rambut pada daerah kemaluan dan pada bagian aksila, serta melebarnya area pinggul. Manifestasi klinis menjelang

menstruasi datang akan timbul rasa nyeri di payudara, sakit pinggang, adanya perasaan tidak nyaman seperti pegal linu serta perasaan seperti kembung, mulai timbulnya jerawat di wajah karena adanya peningkatan lemak, memiliki perasaan lebih sensitif, dan mengalami perubahan emosional yang tidak menentu karena disebabkan oleh produksi hormon yang dihasilkan oleh seorang perempuan (Umi & Tina, 2025).

4. Fisiologi Menstruasi

Peningkatan Follicle Stimulating Hormone (FSH) dan Luteinizing Hormone (LH) akan merangsang sel target yang terdapat pada bagian ovarium sehingga mengakibatkan terjadinya proses menstruasi. FSH dan LH melakukan kombinasi atau bersatu dengan reseptor untuk menaikkan laju kecepatan sekresi, pertumbuhan dan proliferasi sel. Proses stimulasi tersebut dihasilkan oleh pengaktifan sistem second messenger adenosine-monophosphate cyclic yang berada di dalam sitoplasma sel ovarium untuk merangsang ovarium agar memproduksi hormon estrogen dan progesterone. Estrogen dan progesterone akan merangsang rahim dan kelenjar payudara agar bersiap ketika terjadi proses ovarium yang menghasilkan ovum atau yang sering kita kenal dengan ovulasi. Hasil dari proses ovulasi berupa ovum yang tidak dibuahi akan luruh menjadi menstruasi. Menstruasi yang pertama ini biasa disebut menarche (Umi & Tina, 2025).

5. Siklus Menstruasi

Menurut Mayasari dkk (2021) siklus menstruasi yang normal akan terjadi sebulan sekali (28-35 hari) proses menstruasi dibagi menjadi 4 fase, yaitu :

a. Fase Menstruasi

Luruhnya dinding endometrium dan keluar melalui vagina. Fase ini dimulai sejak hari pertama siklus menstruasi dari biasanya berlangsung sekitar 4-6 hari. Pada fase ini biasanya seorang perempuan merasakan beberapa gejala, diantaranya ialah nyeri perut bagian bawah dan nyeri pada bagian punggung akibat adanya kontraksi pada otot-otot rahim.

b. Fase Folikular

Fase ini terjadi sejak hari pertama menstruasi sampai memasuki fase ovulasi. Pada tahap ini, ovarium memproduksi folikel yang berisi sel telur. Pertumbuhan folikel pada ovarium menyebabkan lapisan dinding endometrium menebal. Berlangsung pada hari ke 10 setelah hari pertama keluar menstruasi.

c. Fase Ovulasi

Pada fase ini, sel telur matang dilepaskan oleh ovarium. Sel telur ini telah siap dibuahi oleh sperma. Sel telur dilepaskan oleh ovarium menuju saluran tuba fallopi. Sel telur yang matang ini hanya mampu bertahan selama 24 jam. Apabila selama waktu 24 jam tersebut tidak ada sel sperma yang membuahi maka sel telur yang telah matang tersebut akan mati.

d. Fase Luteal

Fase ini juga sering dikenal sebagai fase pramenstruasi. Ketika berada pada fase ini, seorang perempuan akan mengalami tanda dan gejala diantaranya ialah munculnya jerawat, payudara membesar, badan terasa lemas dan ketidakstabilan emosional (Mayasari et al., 2021).

6. Sindrom Sebelum Menstruasi

beberapa saat sebelum menstruasi atau hari-hari menstruasi wanita akan mengalami rasa tidak nyaman atau tidak enak merasakan gejala seperti:

- a. Nyeri payudara
- b. Rasa penuh/kembung di perut bagian bawah
- c. Merasa sangat lelah
- d. Nyeri otot, terutama di punggung bagian bawah dan perut
- e. Perubahan kebasahan wanita
- f. Muka berminyak ataupun tumbuh jerawat
- g. Gangguan emosi, seperti mudah tersinggung, gelisah, sukar tidur, sakit kepala.

Setiap wanita akan mengalami sekurang-kurangnya satu dari gejala-gejala tersebut di atas tetapi ada juga yang mengalami beberapa gejala tersebut bahkan sampai gangguan yang berat seperti: depresi, rasa takut, gangguan konsentrasi dan muntahmuntah karena nyeri perut hebat (Villasari, 2021).

7. Cara Penanggulangan Mengatasi Masalah Menstruasi

Cara mengatasi gangguan atau keluhan-keluhan selama atau sebelum menstruasi setiap wanita berbeda-beda tergantung mana cara yang dapat membuat perasaan menjadi dan merasa lebih baik. Berikut ini cara yang dapat menolong:

- a. Coba hindari caffein yang terdapat dalam teh, kopi dan beberapa minuman ringan seperti cola.

- b. Kurangi garam-garam yang menyebabkan tubuh berusaha menyimpan air di dalam tubuh sehingga menyebabkan rasa penuh di perut bagian bawah.
- c. Coba makan makanan yang berprotein, jenis ini akan menyebabkan lebih banyak air yang keluar tubuh, sehingga mengurangi rasa penuh di perut bagian bawah.
- d. Coba minum ramuan yang biasanya dapat mengatasi masalah ini.

Untuk mengatasi nyeri perut saat menstruasi dapat dilakukan cara-cara berikut ini:

- a. Usap perut bagian bawah untuk mengurangi ketegangan otot perut.
- b. Isi sebuah botol dengan air panas dan letakkan di perut bagian bawah atau bisa digunakan kain tebal atau handuk yang sudah dibasahi dengan air panas.
- c. Minum air teh yang terbuat dari daun raspberry kemudian dicampur dengan jahe.
- d. Tetap menjalankan kegiatan sehari-hari seperti biasa.
- e. Coba berolah raga ringan atau berjalan-jalan.

Bila nyeri sangat dan perdarahan yang banyak dan semua usaha diatas tidak menolong perlu konsultasi dengan dokter kandungan (Villasari, 2021).

8. Hal yang Perlu Diperhatikan Wanita Saat Menstruasi

hal yang perlu diperhatikan oleh wanita pada saat menstruasi yaitu:

- a. Pada saat lahir pembuluh darah rahim mudah terinfeksi oleh sebab itu kebersihan vagina harus dijaga, karena kuman mudah sekali masuk dan dapat menimbulkan penyakit saluran reproduksi.

- b. Selama haid mungkin timbul rasa nyeri pada pinggang dan otot panggul, hal ini disebabkan adanya peregangan pada otot rahim.
- c. Untuk menjaga kebersihan, penggunaan pembalut selama menstruasi harus diganti secara teratur 2-3 kali sehari atau setelah mandi atau buang air kecil. Jika memadai pembalut yang sudah dipakai yang akan dibuang sebaiknya dibungkus sebelum dibuang ke tempat sampah. Untuk pembalut lain (dari kain) sebaiknya sebelum dicuci terlebih dahulu direndam memakai sabun pada tempat tertutup (Villasari, 2021).

9. Kelainan Menstruasi

Kelainan haid/menstruasi yang dapat dijumpai berupa kelainan siklus atau kelainan dari jumlah darah yang dikeluarkan dan lamanya perdarahan adalah:

a. Amenorrhea

Tidak haid selama 3 bulan atau lebih. Amenorrhea primer bila wanita belum pernah mendapat menstruasi sampai umur 18 tahun. Amenorrhea sekunder bila wanita pernah mendapat menstruasi tetapi tidak mendapat menstruasi lagi.



Gambar 1.1 Amenorea

b. Psedoamenorrhe

Ada haid tetapi darah haid tidak dapat keluar karena tertutupnya servik, vagina atau hymen.

c. Menstruasi Praecox

Timbulnya haid yang terjadi pada umur yang sangat muda 8- 10 tahun.

d. Hypomenorrhea

Haid teratur tetapi jumlah darahnya sedikit.

e. Oligomenorrhea

Haid yang jarang karena siklusnya panjang lebih dari 35 hari.

f. Polymenorrhea

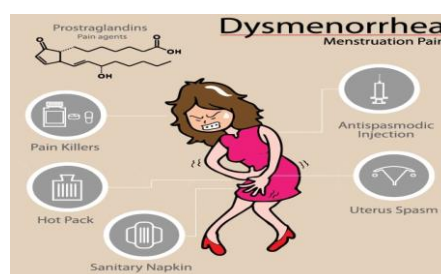
Haid sering datang, siklusnya pendek, kurang dari 25 hari.

g. Metrorragieba

Perdarahan rahim diluar waktu haid.

h. Dysmenorhea

Nyeri sewaktu haid, nyeri terasa pada perut bagian bawah, nyeri terasa sebelum haid, sesudah haid, selama haid dan bersifat kolik atau terus menerus (Villasari, 2021).



Gambar 1.2 Dysminorea

10. Faktor yang Mempengaruhi Menstruasi

a. Status gizi

Tingkat kematangan seksual pada seorang perempuan salah satunya akan dipengaruhi oleh status gizi sehingga akan berpengaruh pada usia menarche. Tingkat kematangan seksual akan berhubungan dengan Indeks Masa Tubuh (IMT) yang erat kaitannya dengan status gizi. Sebagian besar perempuan cenderung Indeks Masa Tubuh (IMT) yang lebih tinggi begitu pula sebaliknya pada Perempuan dengan IMT yang lebih kecil pada usia yang sama akan cenderung memiliki kematangan seksual yang lebih lambat. Hal tersebut Fisiologis Menstruasi 23 disebabkan karena status gizi dengan kategori berlebih atau yang sering kita kenal dengan overweight (OW). Hal tersebut dikarenakan oleh adanya paparan hormon estrogen dan progesteron yang tinggi, Peningkatan kedua hormon tersebut ini akibat adanya pola konsumsi makanan dengan kadar lemak yang tinggi.

b. Berat badan lahir

Terdapat korelasi antara usia menarche dan berat badan lahir, Hal tersebut dapat disebabkan oleh pembahasan sebelumnya yaitu status gizi selama ibu mengalami proses kehamilan. Asupan gizi Ketika ibu hamil dapat dicerminkan dari berat badan lahir pada anak, hal tersebut akan membawa pengaruh pada tahap pertumbuhan dan perkembangan badan anak sehingga berakibat pada usia menarche seorang perempuan.

c. Sosial ekonomi

Status sosial ekonomi pada suatu keluarga memiliki pengaruh yang

cukup penting dalam usia menarche yang dialami oleh seorang perempuan, Status sosial ekonomi pada suatu keluarga dapat membawa pengaruh keluarga dalam hal ketersediaan pemenuhan kebutuhan pangan rumah tangga yang mempunyai pemenuhan cukup gizi. Remaja perempuan dengan status social ekonomi yang cukup tinggi cenderung akan lebih memperoleh gizi dan nutrisi yang tercukupi bahkan lebih sehingga usia menarche akan lebih cepat.

d. Aktifitas fisik

Seorang Perempuan yang melakukan aktifitas secara berlebihan seperti melakukan latihan fisik yang berlebih mampu mengakibatkan kehilangan massa tubuh bersih, hal tersebut disebabkan oleh beberapa factor diantaranya adalah karena kehilangan nafsu makan dan kelelahan. Selain itu, latihan fisik yang berat dapat memperlambat terjadinya menstruasi. Sebaliknya remaja dengan aktifitas fisik yang kurang, seperti lebih banyak menghabiskan waktu untuk tidurtiduran diatas Kasur, menonton TV, malas bergerak cenderung akan mengalami proses menstruasi lebih awal.

e. Rangsangan audio visual

Faktor penyebab datangnya menarche lebih dini juga disebabkan karena ada stimulasi dari rangsangan audio visual, rangsangan tersebut bisa timbul dari percakapan yang dilakukan oleh remaja Perempuan. Bisa juga disebabkan karena adanya tontonan dari film-film atau internet yang berlabel dewasa, mengumbar sensualitas dan bersifat

vulgar. Stimulasi ini diterima oleh indra kita pada khususnya adalah indra penglihatan (mata) dan indra pendengaran (telinga) sehingga dapat mempengaruhi fungsi organ reproduksi untuk lebih cepat matang dibandingkan dengan yang lainnya, Hal tersebut berkaitan dengan kecepatan usia pubertas remaja sehingga mengakibatkan remaja putri mengalami proses menstruasi yang lebih cepat (Umi & Tina, 2025).

11. Perawatan diri saat menstruasi

Suatu Intervensi yang dilakukan ketika remaja mengalami menstruasi yaitu menjaga kebersihan terutama pada organewanitaan selama masa menstruasi berlangsung dengan mengganti pembalut minimal dua kali sehari, hal tersebut dilakukan sebagai upaya untuk mengurangi perkembangbiakan bakteri yang bersifat merugikan. Mulai jeli dalam menggunakan pembalut, gunakan pembalut dengan bahan halus dan lembut, bersifat mudah menyerap dengan baik, tidak mengandung bahan yang bisa menyebabkan alergi seperti gel atau parfum. Selain yang disebutkan diatas remaja lebih disarankan untuk menjaga kebersihan vagina, organ reproduksi terutama vagina karena kuman ataupun bakteri mudah sekali masuk dan dapat beresiko menimbulkan penyakit pada organ reproduksi perempuan (Umi & Tina, 2025).

C. Konsep Dasar Teori *Personal Hygiene*

1. Pengertian *Personal Hygiene*

Personal hygiene merupakan pengetahuan, sikap, dan tindakan memelihara kebersihan dan kesehatan kewanitaan seseorang pada saat menstruasi untuk kesejahteraan fisik dan psikis (Hartati et al, 2020).

Hygiene pada saat menstruasi memegang peranan penting dalam status perilaku kesehatan seseorang termasuk menghindari adanya gangguan pada fungsi alat reproduksi (Pemiliana, 2019).

2. Tujuan Personal Hygiene

Personal hygiene yang baik saat menstruasi sangat diperlukan mengingat bahwa pada saat terjadinya menstruasi pembuluh dalam rahim sangat mudah terkena infeksi (Marlina et al., 2021). Personal hygiene sangat penting dilakukan karena jika tidak diterapkan dengan benar maka akan menimbulkan infeksi saluran reproduksi, infeksi jamur, dan bakteri (Pemiliana, 2019).

3. Macam-Macam Hygiene

ada berbagai macam kebersihan diri yang dilakukan, yaitu sebagai berikut:

- a). Perawatan kulit
- b). Perawatan kaki, tangan dan kuku
- c). Perawatan gigi dan mulut
- d). Perawatan Rambut
- e). Perawatan mata, telinga dan hidung (Yulina & Nasution, 2023).

4. Etiologi, Tanda dan Gejala Membutuhkan Personal Hygiene

Penyebab terjadinya gangguan pemenuhan kebutuhan personal hygiene adalah sebagai berikut:

- a). Gangguan kognitif
- b). Penurunan motivasi
- c). Kendala lingkungan (ketidaksediaan sarana dan prasarana)

- d). Ketidaknyamanan merasakan hubungan spasial
- e). Ansietas
- f). Kelemahan

Adapun gejala klinis dari personal hygiene adalah sebagai berikut:

- a). Kulit kepala kotor, rambut kusam, dan acak-acakan
- b). Hidung dan telinga kotor
- c). Gigi kotor disertai mulut bau
- d). Rambut panjang dan tidak terawat
- e). Kuku panjang dan tidak terawat
- f). Badan dan pakaian kotor
- g). Penampilan tidak rapi (Yulina & Nasution, 2023).

5. Personal Hygiene Saat Menstruasi

Adapun cara pelaksanaan personal hygiene saat menstruasi yang benar antara lain:

- a) Menjaga kebersihan diri

Pada saat menstruasi, wanita lebih berkeringat dibanding dengan hari biasa. Oleh karena itu, agar tubuh tetap segar dan bebas dari bau badan harus rajin merawat tubuh dengan mandi yang bersih dan mencuci rambut minimal 2x sehari (Ashari, 2021).

- b) Mencuci wajah

Wajah merupakan bagian yang paling sensitif bagi seorang remaja terutama remaja putri. Masalah jerawat pada remaja terkait dengan penampilan mereka. Pada saat menstruasi kerja dari kelenjar sebaseus

akan meningkat sehingga produksi keringat meningkat. Pada saat menstruasi sangat bermanfaat untuk membersihkan muka 2 sampai 3 x sehari guna membantu mencegah timbulnya jerawat (Remiyanti, 2019).

c) Organ Genitalia

Mencuci area kewanitaan dengan air bersih merupakan cara yang baik untuk membersihkannya. Cara membersihkannya dilakukan dari depan ke belakang (dari anus ke vagina).

d) Penggunaan pembalut

Menggunakan pembalut yang bersih, tidak berwarna, bebas pewangi, dan berdaya serap tinggi akan membuat kita merasa lebih nyaman.

Pembalut harus diganti empat sampai lima kali sehari selama menstruasi, atau setiap kali Anda mandi, buang air kecil, atau buang air besar.

e) Memilih pembalut yang baik

Pembalut yang digunakan sebaiknya berbahan lembut, dapat menyerap air/keringat dengan baik, tidak mengandung bahan yang dapat menimbulkan alergi seperti bahan parfum dan gel yang dapat melekat dengan baik di pakaian dalam (Ashari, 2021).

f) Mengganti pembalut secara teratur

Perilaku yang kurang dari perawatan hygiene pada saat menstruasi adalah malas mengganti pembalut. Pemakaian pembalut tidak boleh lebih dari 6 jam dan diganti 4-5 kali atau setiap setelah mandi, buang air kecil dan buang air besar (Pandelaki et al., 2020) jika darah menstruasi

sudah penuh maka rentan akan terjadinya infeksi pada genetalia (Astuty & Prodalima, 2022).

g) Mencuci tangan

Mencuci tangan diperlukan sebelum dan sesudah membersihkan area genital atau organ reproduksi.

h) Kebersihan pakaian sehari-hari

Ganti pakaian setiap hari, terutama celana dalam. Pertumbuhan jamur akan difasilitasi oleh pakaian dalam yang basah. Pilih bahan kaos yang menyerap keringat atau berbahan katun. Memakai celana dalam yang terlalu ketat karena dapat menyebabkan keringat yang dapat mengiritasi kulit dan membuat kulit sulit bernapas. Pakaian dalam diganti dua kali sehari.

i) Penggunaan celana dalam

Pilih bahan kaos yang menyerap keringat atau berbahan katun. Hindari menggunakan celana dalam terlalu ketat karena dapat menyebabkan keringat yang dapat mengiritasi kulit (Yulina & Nasution, 2023).

Personal hygiene saat menstruasi merupakan menjaga kesehatan dan kebersihan diri, khususnya di areaewanitaan pada saat menstruasi. Perawatan saat menstruasi termasuk mencegah gangguan fungsi organ reproduksi merupakan bentuk kebersihan yang memberikan kontribusi nyata pada perilaku kesehatan seseorang. Saat haid pembuluh darah rahim lebih rentan terkena infeksi karena kuman mudah masuk dan

menyebabkan penyakit. Maka dari itu, menjaga kebersihan genital yang baik selama menstruasi sangat penting (Yulina & Nasution, 2023).

6. Dampak Personal Hygiene

Secara umum, dampak yang sering terjadi akibat kurang menjaga kebersihan genetalia saat periode menstruasi akan mengakibatkan area genetalia mengalami infeksi, gatal-gatal, kemerahan pada area sekitar, keputihan, timbulnya bau yang tidak sedap. Akibat lainnya yang muncul jika tidak menjaga kebersihan bagian genetalia pada saat menstruasi, remaja berisiko mengalami demam, terjadi peradangan pada area vagina, mengalami keputihan, dan bagian bawah perut akan terasa sakit serta terasa panas (Zubaidah, 2021).

7. Dampak Keputihan Pada Remaja

Keputihan akan berdampak negatif pada kesehatan organ reproduksi bahkan pada organ lainnya. Keputihan dapat menjadi pencetus mikroorganisme patogen masuk ke dalam tubuh manusia dengan pintu masuk dari vagina yang dapat naik ke uterus. Keputihan dapat pula memasukkan mikroorganisme patogen melalui Orifisium Uretra Eksterna yang akan naik ke kandung kemih. Kondisi ini dapat menyebabkan infeksi di tempat mikroorganisme tersebut berada atau berkumpul, termasuk peradangan di panggul, bahkan dampak lebih lanjutnya yakni infertilitas. Beberapa penyakit yang dapat timbul karena mengalami keputihan diantaranya Vulvitis, Vaginitis, Serviksitis, dan Pelvic Inflammatory Disease (Sukmawati et al., 2024).

Dampak yang ditimbulkan dari keputihan berpengaruh pula pada segi psikologis remaja. Remaja yang mengalami keputihan biasanya merasa tidak nyaman sehingga mengganggu kegiatannya dalam sehari-hari. Remaja merasakan gatal pada daerah vagina dan vagina menjadi berbau. Kondisi ini menyebabkan remaja merasa terganggu untuk melaksanakan rutinitasnya dan menimbulkan rasa tidak percaya diri. Hubungan sosial remaja menjadi lebih sempit karena adanya pembatasan aktivitas dan interaksi satu sama lain (Sukmawati et al., 2024).

8. Faktor Yang Mempengaruhi Personal Hygiene

Personal hygiene sebagaimana dimaksud dipengaruhi oleh unsur-unsur sebagai berikut:

a) Budaya

Preferensi seseorang untuk kebersihan pribadi, seperti bagaimana mereka mandi atau menggunakan produk perawatan tubuh, dapat dipengaruhi oleh budaya. Dalam beberapa budaya, kebersihan pribadi sangat penting, dan orang yang tidak mandi atau hanya mandi sekali sehari merasa kotor.

b) Sosial Ekonomi

Personal hygiene dipengaruhi oleh status sosial ekonomi seseorang. Mungkin tidak semua orang mampu membeli pasta gigi, deodoran, parfum, sabun, atau sampo.

c) Praktik Spritual

Sebelum makan atau berdoa, kepercayaan agama tertentu

mengharuskan mandi. Wanita diharuskan melakukan ritual mandi setelah melahirkan dan menstruasi.

d) Tingkat Perkembangan

Seiring bertambahnya usia, frekuensi mandi biasanya berkurang. Ini karena kulit secara alami mengering seiring bertambahnya usia dan mobilitasnya terbatas. Selain itu, untuk mencegah kulit kering, orang tua dapat memilih untuk tidak menggunakan sabun deodoran.

e) Status Kesehatan

Kemampuan seseorang untuk menjaga kebersihan pribadi dapat dikompromikan oleh penyakit, cedera, atau pembedahan. Kemampuan seseorang untuk menjaga kebersihan diri juga dapat terhambat oleh nyeri akut atau kronis. Perawatan kaki diperlukan ketika ada penyakit seperti diabetes.

f) Pilihan Pribadi

Orang dewasa dapat menggunakan produk perawatan kulit untuk menghindari keriput dan tanda-tanda penuaan lainnya. Dalam hal kebersihan pribadi, seperti mandi, menggunakan sabun batangan atau sabun cair, setiap orang memiliki preferensi yang berbeda.

g) Bodi Image

Persepsi subyektif seseorang tentang tubuh dan penampilannya sendiri dikenal sebagai citra tubuh mereka. Emosi, suasana hati, sikap, dan nilai semuanya terkait dengan citra tubuh seseorang. Jenis kebersihan pribadi yang dilakukan secara langsung dipengaruhi oleh citra tubuh, dan jika

citra tubuh seseorang dipengaruhi oleh suatu penyakit atau prosedur pembedahan, hal ini dapat berubah.

h) Pengetahuan

Hubungan antara kebersihan dan kesehatan dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan seseorang. Kurangnya pemahaman tentang konsep kebersihan diri seringkali disebabkan oleh penyakit atau prosedur pembedahan. Selama sakit, adalah tanggung jawab bidan untuk memberikan instruksi yang diperlukan dalam kebersihan pribadi.

i) Praktik Sosial

Sebagai makhluk sosial, orang dengan kondisi ini mungkin merasa kesulitan untuk berhubungan, berinteraksi, dan bersosialisasi dengan orang lain. Kebiasaan sosial seseorang secara signifikan dipengaruhi oleh perawatan diri dan kebersihan pribadi. Selama masa kanak-kanak, rutinitas keluarga berdampak pada praktik kebersihan seperti frekuensi, durasi, dan jenis (Yulina & Nasution, 2023).

D. Konsep Dasar Teori Pengetahuan

Kecerdasan tentang sesuatu, atau mengetahui sesuatu dan kecerdasan yang berkaitan dengannya, keduanya merupakan komponen pengetahuan. "pengetahuan" meliputi segala sesuatu yang belum disusun secara sistematis, belum diperiksa keabsahannya dengan metode ilmiah, atau dinyatakan otentik atau valid. Tingkat pendidikan seseorang memiliki dampak yang signifikan terhadap tingkat pengetahuan mereka. Orang yang berpendidikan rendah akan berbeda dengan orang yang berilmu.

1. Tingkat Pengetahuan

ada enam tingkatan pengetahuan, yaitu:

a. Tahu

"Mengetahui" didefinisikan sebagai mengingat memori yang tersimpan sebelumnya setelah mengamati sesuatu. Anda dapat menggunakan pertanyaan untuk mengetahui apakah seseorang mengetahui sesuatu.

b. Pemahaman

Untuk memahami objek yang diketahui, seseorang tidak hanya harus dapat menamainya tetapi juga menafsirkannya dengan benar.

c. Aplikasi (application)

Orang yang telah memahami materi pelajaran dengan memanfaatkan atau menerapkan prinsip-prinsip yang ditetapkan dalam konteks lain disebut sebagai "aplikasi".

d. Analisis

Analisis merupakan kemampuan dalam mendeskripsikan atau mengisolasi suatu masalah atau objek yang diketahui dan kemudian mencari hubungan antar komponennya. Ketika seseorang mampu membedakan, memisahkan, mengklasifikasikan, dan membuat diagram pengetahuannya tentang objek, maka pengetahuannya telah mencapai tingkat analisis.

e. Sintetis

Istilah "sintetik" mengacu pada kemampuan seseorang untuk membuat hubungan logis antara berbagai bagian pengetahuan mereka.

f. Evaluasi

Evaluasi berkaitan terhadap kemampuan seseorang untuk membenarkan atau mengevaluasi item tertentu yang menjadi subjek evaluasi. Kriteria atau standar yang diberlakukan oleh masyarakat menjadi dasar penilaian itu sendiri (Yulina & Nasution, 2023).

2. Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan

a. Faktor Internal

1) Pendidikan

Orang dapat memperoleh perspektif baru berkat komponen pendidikan. Orang dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi biasanya memiliki jangkauan pengetahuan dan wawasan yang lebih luas daripada mereka yang memiliki tingkat pendidikan yang lebih rendah.

2) Pengalaman

Baik pengalaman sendiri atau pengalaman orang lain dapat merupakan pengalaman seseorang. Meskipun pengalaman seseorang tidak sepenuhnya dipengaruhi oleh usianya, namun sering dikaitkan dengan usianya. Bagaimana menggunakan apa yang telah dipelajari di masa lalu untuk digunakan di masa depan untuk memecahkan masalah adalah contoh pengalaman sebagai sumber pengetahuan. Pengalaman belajar berbasis kerja akan memberikan pengetahuan dan keterampilan profesional serta kemampuan untuk mengembangkan keterampilan pengambilan keputusan, yang

merupakan manifestasi dari integrasi ilmiah dan etika yang berasal dari permasalahan tempat bekerja.

3) Kepercayaan

Keyakinan positif dan negatif, yang dapat diturunkan melalui keluarga dan terkadang tanpa bukti sebelumnya, dapat berdampak pada tingkat pendidikan seseorang.

b. Faktor Eksternal

1) Fasilitas

Informasi yang diberikan oleh fasilitas dapat berdampak pada keahlian seseorang. Fasilitas seperti literatur, radio, televisi, surat kabar, dan bentuk media lainnya dapat mempengaruhi pengetahuan.

2) Pendapatan / Ekonomi

Secara tidak langsung, pendapatan yang dihasilkan memungkinkan seseorang memperoleh sumber daya untuk melanjutkan pendidikannya.

3) Sosial Budaya

Pengetahuan, pendapat, dan sikap seseorang tentang sesuatu dapat dipengaruhi oleh budaya setempat dan kebiasaan keluarga (Yulina & Nasution, 2023).

3. Cara Memperoleh Pengetahuan

Pengetahuan dapat diperoleh dengan berbagai cara, seperti yang dinyatakan dalam. Ada dua metode yang berbeda untuk memperoleh pengetahuan, yaitu sebagai berikut:

a. Cara Tradisional

Sebelum penemuan metode ilmiah, metode penemuan pengetahuan awal dapat dilakukan dengan cara:

1) Cara mencoba dan gagal (trial and error)

Gagasan di balik pendekatan coba-coba ini adalah mencoba opsi lain jika opsi pertama gagal. Jika gagal sekali lagi, opsi lain akan dicoba sampai hasilnya menunjukkan bahwa itu benar.

2) Berdasarkan pengalaman pribadi

Hal ini dilakukan dengan cara mengulang kembali pengalaman yang diperoleh dalam melakukan permasalahan yang dihadapi pada masa yang lalu. Apabila dengan cara yang digunakan tersebut orang dapat memecahkan masalah yang sama, orang dapat pula menggunakan cara tersebut.

3) Cara kekuasaan atau otoritas

Di mana pengetahuan didasarkan pada otoritas, atau kekuatan tradisi, seperti dari pemuka agama, ilmuwan, atau pemerintah.

4) Melalui pikiran

Manusia dapat kemampuan menggunakan penalarannya untuk memperoleh pengetahuan. Dengan kata lain, manusia mengandalkan cara berpikirnya untuk menemukan kebenaran tentang pengetahuan.

b. Cara Modern

Karena disusun secara sistematis, metode pembelajaran modern

telah memudahkan kita untuk belajar di zaman sekarang ini. Metode ini dikenal dengan metode penelitian ilmiah (Yulina & Nasution, 2023).

4. Kriteria Tingkat Pengetahuan

Dalam penelitian ini, data pengetahuan dikumpulkan dari hasil kuesioner yang telah dijawab oleh responden pada saat sebelum dan sesudah diberikan intervensi media. Kuesioner pengetahuan berisi 15 pertanyaan dengan 3 pilihan jawaban, Jika jawaban benar diberi nilai 1 dan jika jawaban salah diberi nilai 0. Perhitungan skor menggunakan skala ukur rasio dengan rentang nilai 0-15.

E. Konsep Dasar Teori Media *Flash Card*

1. Pengertian Media *Flash Card*

Flash Card didefinisikan sebagai kartu berukuran kecil, biasanya berukuran 8 x 12 cm, dan dapat digunakan sebagai proses pembelajaran yang mana akan memudahkan atau mempercepat pemahaman siswa. Flash Card adalah sebuah media pembelajaran yang praktis dan aplikatif yang menyajikan pesan singkat dalam bentuk materi sesuai dengan kebutuhan pengguna. Flash Card memiliki ragam bentuk, seperti: Flash Card membaca, Flash Card menghitung, animal Flash Card, dll (Safithri, 2022).



Gambar 1.3 Media *flash card*

Penggunaan media Games Flash Card adalah suatu proses dalam pembelajaran, biasanya penggunaan kartu pembelajaran ini berisi gambar, kata atau simbol untuk membantu mengingatkan atau mengarahkan perhatian siswa terhadap hal-hal yang berkaitan dengan gambar, kata atau simbol pada kartu, yang dapat membantu merangsang siswa berpikir sesuatu yang berhubungan dengan gambar atau simbol pada kartu tersebut sehingga diharapkan siswa dapat memahami makna yang terkandung dalam bahan tulis (Safithri, 2022).

Sehingga dapat disimpulkan bahwa media Games Flash Card memang media yang sangat menarik dan baik untuk diterapkan dalam pembelajaran, mengingat Games Flash Card ini mengaktifkan semua siswa dan membuat mereka lebih aktif serta mampu menghafal kosa kata dengan baik (Safithri, 2022).

2. Ciri-ciri Flash Card

Ciri-ciri Flash Card dapat diuraikan sebagai berikut:

- a. Flash Card berupa sebuah kartu bergambar.

- b. Flash Card memiliki dua sisi yaitu sisi depan dan belakang.
- c. Sisi depan Flash Card berisi gambar atau tanda simbol.
- d. Sisi belakang Flash Card berisi definisi, keterangan gambar, jawaban, atau uraian.
- e. Flash Card sederhana dan mudah dalam membuatnya.

3. Kelebihan Flash Card menurut (Safithri, 2022):

- a. Praktis: Flash Card merupakan sebuah media yang sangat praktis dari segi pembuatan dan cara penggunaannya, karena pada penggunaan Flash Card guru tidak memerlukan keahlian khusus untuk menggunakannya. Setelah digunakan, Flash Card dapat disimpan dengan cara diikat atau dimasukkan ke dalam kotak agar tidak tercecer.
- b. Ekonomis: Dari segi biaya, Flash Card merupakan media yang tergolong murah untuk diproduksi dan digunakan.
- c. Mudah dibawa-bawa: Ukuran Flash Card yang kecil membuat Flash Card menjadi lebih mudah dimasukkan kedalam tas atau bahkan saku.
- d. Menyenangkan: Flash Card dapat digunakan sambil bermain sehingga membuat pembelajaran dapat menjadi lebih menyenangkan.

4. Kekurangan Flash Card menurut (Safithri, 2022):

- a. Small Student. Games Flash Card cocok digunakan untuk kelompok belajar yang anggotanya relatif sedikit.
- b. Flash Card menuntut penataan ruang yang cukup baik dan kondusif

5. Langkah-langkah penggunaan Flash Card

Flash Card adalah sebuah media edukasi dengan cara belajar sambil

bermain, permainan ini dapat mengajarkan remaja mengenai keputihan. Kelebihannya dapat mendorong remaja untuk belajar sambil bermain dengan teman sebayanya (Safithri, 2022).

6. langkah-langkah penggunaan Games *Flash Card* dapat dilakukan sebagai berikut:
 - a. Pemandu memberikan penjelasan aturan permainan yang akan di laksanakan.
 - b. Peserta akan dibagi menjadi 5 kelompok, masing-masing kelompok berisikan 10 orang, dan setiap kelompok memiliki 1 ketua tim.
 - c. Pemandu menyiapkan 5 kotak kartu yang berisi 15 kartu, dan diberikan oleh ketua tim.
 - d. Permainan dimulai oleh masing-masing kelompok kecil dengan masing-masing anggota kelompok bergantian mengambil kartu yang ada diketua tim dan menjawab pertanyaan yang tertera dikartu.
 - e. Permainan teman sebaya dilakukan kurang lebih selama 10 menit.

F. Konsep Dasar Teori Booklet

1. Pengertian

Booklet merupakan suatu media untuk menyampaikan pesan-pesan kesehatan dalam bentuk buku, baik berupa tulisan maupun gambar. Booklet digunakan sebagai media untuk promosi kesehatan sehingga tenaga kesehatan tidak perlu repot lagi melakukan penjelasan secara berturut atau berulang-ulang tentang kesehatan dikarenakan pesan kesehatan tersebut sudah ada pada *booklet*. Faktor-faktor yang memengaruhi hasil belajar

dengan booklet ada beberapa halaman antara lain *booklet* itu sendiri dan kondisi lingkungan juga kondisi individual penderita. Oleh karena itu, dalam pemakaiannya perlu mempertimbangkan kemampuan membaca seseorang, kondisi fisik, psikologis penderita dan juga faktor lingkungan dimana penderita itu berada (Adventus, 2019).



Gambar 1. 4 Booklet

2. Manfaat *Booklet*

Berikut ini merupakan manfaat booklet bagi tenaga kesehatan :

a. Harga terjangkau

Pembuatannya tidak membutuhkan biaya yang mahal sehingga tenaga kesehatan tidak perlu mengeluarkan uang yang besar namun memberikan manfaat besar. Harga terjangkau dapat terjadi karena tidak memerlukan kertas yang mahal sehingga biaya produksi booklet juga menjadi kecil.

b. Informasi lengkap

Booklet sebagai media promosi kesehatan dapat dicetak dalam bentuk ukuran kecil dan dan sedang. Pemberian informasi kesehatan dapat dilakukan secara lengkap sesuai dengan kebutuhan dan keinginan

tenaga kesehatan yang ingin memberikan promosi kesehatan.

c. Desain menarik dan mudah dipahami masyarakat

Desain dari sebuah media berperan penting untuk menarik perhatian masyarakat sebagai calon konsumen yang akan mendapatkan informasi kesehatan. Masyarakat yang tertarik dari desain sebuah media akan menimbulkan rasa penasaran untuk membaca media tersebut hingga akan mengambil *booklet* tersebut untuk dibawa kerumah dan diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari. Kata-kata yang digunakan pada *booklet* tidak berbeli-belit dan sangat sederhana. Masyarakat dengan cepat akan memahami isi dari *booklet*.

d. Membentuk keyakinan

Kelengkapan isi serta informasi yang sangat detail didalam *booklet* akan membuat persepsi masyarakat terhadap kesehatan menjadi lebih positif. Masyarakat akan lebih yakin dengan promosi kesehatan yang dilakukan oleh tenaga kesehatan. Akhirnya masyarakat akan percaya bahwa perubahan perilaku yang ditawarkan oleh tenaga kesehatan tersebut sangat baik untuk masyarakat dan dibutuhkan oleh masyarakat.

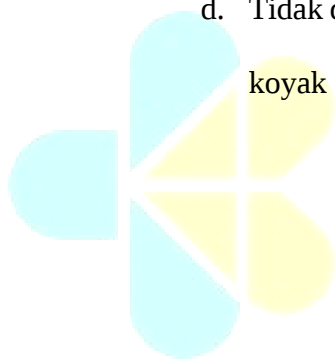
e. Promosi masyarakat ke masyarakat lainnya

Memberikan *booklet* kepada salah satu masyarakat akan dapat menarik perhatian masyarakat lainnya. Masyarakat yang membaca informasi didalam *booklet* dapat menyebarkan informasi yang didupatkannya dari *booklet* kepada teman atau keluarganya dengan membawa *booklet* yang telah dibacanya (Adventus, 2019).

3. Kelemahan

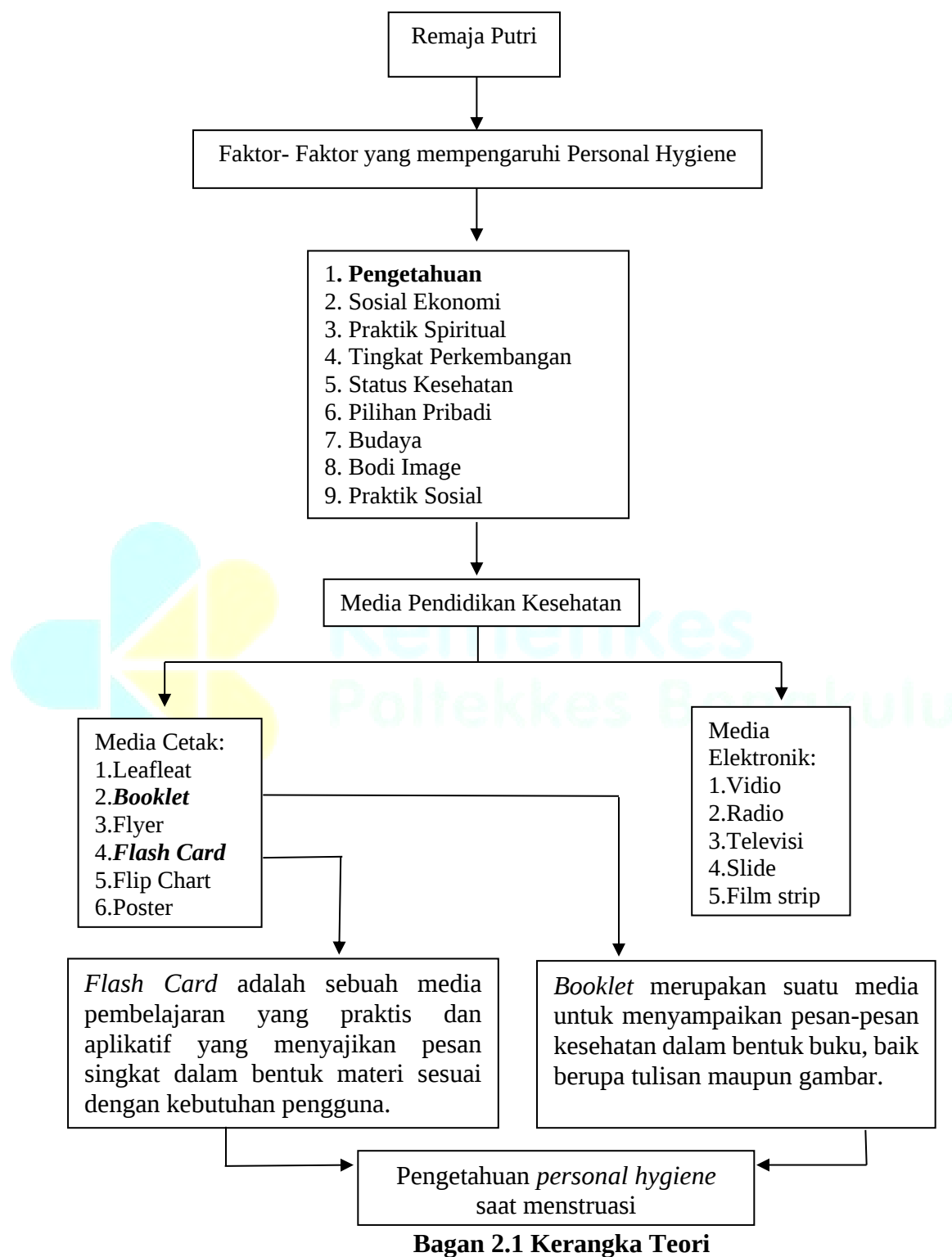
Booklet sebagai media promosi kesehatan juga memiliki kelemahan dibandingkan media promosi kesehatan lainnya yaitu :

- a. *Booklet* tidak bisa menyebar ke seluruh masyarakat, karena disebabkan keterbatasan penyebaran *booklet*.
- b. Umpan balik obyek kepada penyampai pesan tidak secara langsung tertunda, karena proses penyampaiannya tidak dilakukan secara langsung
- c. Memerlukan banyak orang dalam penyebarannya
- d. Tidak dapat menstimulir efek suara, gerak dan mudah terlipat, rusak dan koyak (Adventus, 2019).



Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

G. Kerangka Teori



Sumber : Modifikasi Yulina & Nasution (2023), Safithri (2022), Adventus (2019).

H. Hipotesis Penelitian

Ada perbedaan efektivitas pendidikan kesehatan dengan media *flash card* dan *booklet* terhadap pengetahuan remaja putri tentang *personal hygiene* saat menstruasi di SMP Negeri 2 Kota Bengkulu Tahun 2026.

