

LAPORAN TUGAS AKHIR



GAMBARAN PENGETAHUAN REMAJA PUTRI TENTANG *PERSONAL* *HYGIENE* SAAT MENSTRUASI DI SMP N 06 SELUMA

**MITA ANGGRAINI
F0H019022**

**PROGRAM STUDI D III KEPERAWATAN
FAKULTAS MATEMATIKA DAN ILMU PENGETAHUAN ALAM
UNIVERSITAS BENGKULU**

2022

LAPORAN TUGAS AKHIR



GAMBARAN PENGETAHUAN REMAJA PUTRI TENTANG *PERSONAL* *HYGIENE* SAAT MENSTRUASI SMPN 06 SELUMA

**Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Ahli
Madya Keperawatan Pada Program Studi DIII Keperawatan.**

**MITA ANGGRAINI
F0H019022**

**PROGRAM STUDI D III KEPERAWATAN
FAKULTAS MATEMATIKA DAN ILMU PENGETAHUAN ALAM
UNIVERSITAS BENGKULU
2022**

HALAMAN PENGESAHAN

Laporan Tugas Akhir dengan judul “Gambaran Pengetahuan Remaja Putri Tentang *Personal Hygiene* Saat Menstruasi” telah disetujui sebagai Laporan Tugas Akhir dan dinyatakan memenuhi syarat untuk diseminarkan/sidangkan.

**MITA ANGGRAINI
NIM.F0H019022**

**Telah disetujui, diuji, dan disahkan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan
Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam
Universitas Bengkulu**

Bengkulu, 2022

Pembimbing utama

Pembimbing Pendamping

**Samwilson Slamet, SKM,M.PD.,M,Kes
NIP. 197307101998031005**

**Dr. Arif Ismul ,S.Si,M.Si
NIP. 19730924199931001**

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto :

“ Di setiap Kesulitan Pasti Ada Kemudahan ”

Laporan Tugas Akhir ini saya persembahkan kepada:

- Puji syukur kehadirat Allah SWT, karena berkat rahmat dan hidayahnya penulis dapat menyelesaikan Laporan Tugas Akhir ini.
- Kepada Bapak Ya Rohman dan Ibu Erni Yulianti yang tercinta dan tanpa henti memberikan semangat, dukungan serta selalu mendoakan.
- Adik saya Marsel yang selalu memberikan support dan motivasi serta mendoakan.
- Bapak Ns. Yusran Hasymi, S.Kep, M.Kep selaku Kordinator Keperawatan Universitas Bengkulu
- Bapak Samwilson Slamet, SKM,M.PD.,M,Kes selaku Pembimbing Utama yang sudah memberikan arahan, bimbingan, motivasi serta saran.
- mBapakDr. Arif Ismul ,S.Si,M.Si selaku Pembimbing Pendamping yang sudah memberikan arahan, bimbingan, motivasi serta saran.
- Ibu Ns. Titin Arpilatutini, S.Kep, M.Pd selaku Penguji utama yang sudah memberikan arahan dan motivasi
- Bapak Ns. Malyulis, S.Kep., MPH selaku Penguji pendamping yang sudah memberikan arahan dan saran
- Kepada seluruh dosen Universitas Bengkulu yang telah memberikan semangat dan nasehat yang luar biasa yang selalu memberikan semangat
- Kepada Irfan Wendiyansa yang selalu ada untuk membantu saya dan selalu memberi semangat dan dorongan yang kuat
- Kepada sahabat saya Silvi, Reza, Via, Juwita, dan Shofiyah selalu memberikan support dan memberikan pelajaran pelajaran yang berharga.
- Kepada seluruh angkatan DIII Keperawatan tahun 2019 yang telah saling memberikan dukungan dan support

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangandibawah ini :

Nama : MITA ANGGRAINI

NIM : F0H019022

Fakultas : MIPA

Program Studi : D3 Keperawatan

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa LTA ini disusun sebagai syarat untuk memperoleh gelar Ahli Madya dari Program Studi D3 Keperawatan Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam Universitas Bengkulu seluruhnya merupakan hasil karya saya sendiri.

Bagian tertentu dalam penulisan LTA dikutip dari hasil karya orang lain yang telah dicantumkan sumbernya secara jelas sesuai norma, etika, dan kaidah penulisan ilmiah.

Apabila dikemudian hari ditemukan seluruh atau sebagian LTA ini adanya plagiat dalam bagian-bagian tertentu, saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan perundangan yang berlaku.

Bengkulu,,.....,2022

Matrai 10.000

Mita Anggraini

ABSTRAK

GAMBARAN PENGETAHUAN REMAJA PUTRI TENTANG PERSONAL HYGIENE SAAT MENSTRUASI DI SMPN 06 SELUMA

Oleh:

MITA ANGGRAINI

F0H019022

Remaja adalah seorang individu dengan rentang usia 10 – 19 tahun. Banyak remaja putri rentan terkena infeksi organ reproduksi. Kebersihan diri bisa menjadi langkah awal untuk meminimalkan risiko seseorang terjangkit suatu penyakit terutama penyakit yang berhubungan dengan kebersihan diri yang buruk. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui sejauh mana tingkat pengetahuan remaja putri tentang *personal hygiene* saat menstruasi di kelas VII SMPN 06 Seluma. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode deskriptif. Populasi pada penelitian ini adalah siswi kelas VII SMPN 06 Seluma tahun ajaran 2021/2022 berjumlah 95 siswi dengan sampel 95 siswi yang dipilih dengan teknik *total sampling*. Penelitian ini menggunakan alat ukur tingkat pengetahuan yaitu Pengetahuan *personal hygiene* (sumber: Nur rahmawati) sebagai alat pengumpulan data. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa jumlah responden remaja putri kelas VII berjumlah 95. Kemudian, hasil penelitian juga membuktikan bahwa terdapat 3 tingkat pengetahuan yang dialami responden. Sebanyak 37 (38,9%) responden mengalami tingkat pengetahuan baik. Selanjutnya, terdapat 57 (60,0%) responden mengalami tingkat pengetahuan cukup. Dan 1 (1%) responden mengalami tingkat pengetahuan kurang, jadi dapat Disimpulkan bahwa mayoritas (60,0%) remaja di kelas VII SMPN 06 Seluma mengalami tingkat pengetahuan cukup. Hasil penelitian ini di harapkan dapat menjadi bahan acuan sehingga kedepannya peningkatan pengetahuan bagi para siswi meningkat.

Kata Kunci: Pengetahuan, Remaja Perempuan, Personal Hygiene

ABSTRACT

AN OVERVIEW OF YOUNG WOMEN'S KNOWLEDGE ABOUT PERSONAL HYGIENE DURING MENSTRUATION AT SMPN 06 SELUMA

By:

MITA ANGGRAINI

NIM F0H019022

A teenager is an individual with an age range of 10 – 19 years. Many young women are susceptible to reproductive organ infections. Personal hygiene can be the first step to minimize a person's risk of contracting a disease, especially diseases related to poor personal hygiene. The purpose of this study was to determine the extent of the level of knowledge of young women about personal hygiene during menstruation in class VII of SMPN 06 Seluma. This type of research is quantitative research using descriptive methods. The population in this study was class VII students of SMPN 06 Seluma for the 2021/2022 school year totaling 95 female students with a sample of 95 students selected with a total sampling technique. This research uses a tool to measure the level of knowledge, namely personal hygiene knowledge as a data collection tool. The results of this study showed that the number of respondents for class VII young women was 95. Then, the results of the study also proved that there were 3 levels of knowledge experienced by respondents. A total of 37 (38.9%) respondents experienced a good level of knowledge. Furthermore, there were 57 (60.0%) respondents experiencing a sufficient level of knowledge. And 1 (1%) of respondents experienced a lack of knowledge. So it can be concluded that the majority (60.0%) of adolescents in grade VII of SMPN 06 Seluma experienced a sufficient level of knowledge. The results of this study are expected to be a reference material so that in the future the increase in knowledge for female students will increase.

Keywords: Knowledge, Teenage Girl, Personal Hygiene

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Alhamdulillahirabbil'alamin, Puji dan syukur penulis panjatkan atas kehadiran ALLAH SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya penulis dapat menyelesaikan penyusunan Laporan Tugas Akhir ini yang berjudul “**Gambaran Pengetahuan Remaja Putri Tentang *Personal Hygiene* Saat Menstruasi**”. Dalam penyusunan Laporan Tugas Akhir ini Penulis menyadari masih banyak kesulitan dan hambatan, tetapi berkat bantuan .dan bimbingan dari berbagai pihak yang penyusunan Laporan Tugas Akhir ini dapat diselesaikan. Untuk itu penulis mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penulisan dan penyelesaian Laporan Tugas Akhir ini, baik secara langsung maupun tidak langsung. Pihak-pihak tersebut diantaranya :

1. Bapak Dr. Jarulis, S.Si, M.Si .Selaku Dekan Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Universitas Bengkulu
2. Bapak Ns. Yusran Hasymi, M.Kep.,Sp.KMB Selaku Koordinator Program Studi D3 Keperawatan Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam Universitas Bengkulu
3. Bapak Samwilson Slamet, SKM,M.Pd.,M.Kes Selaku Pembimbing utama dalam penyusunan Laporan Tugas akhir ini.
4. Bapak Dr. Arif Ismul H Selaku Pembimbing Kedua dalam penyusunan Laporan Tugas akhir ini
5. Seluruh jajaran Dosen Dan Staf Pengajar Jurusan D3 Keperawatan.
6. Keluarga saya terutama Ayah dan Ibu saya tercinta, yang senantiasa memberikan doa, semangat, kasih sayang, dorongan baik materi maupun spiritual, serta dukungan kepada saya agar dapat menyelesaikan Laporan Tugas Akhir ini
7. Teman-teman Mahasiswa D3 Keperawatan Universitas Bengkulu angkatan 2019 dan semua mahasiswa/I Program Studi Keperawatan Universitas Bengkulu yang telah memberi semangat dan dukungan

8. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu memberikan dukungan. Atas bantuan yang telah diberikan, penulis mengucapkan terimakasih

Penulis menyadari di dalam penulisan Laporan Tugas Akhir ini masih banyak terdapat kekurangan, untuk itu penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari pembaca demi sempurnanya Laporan Tugas Akhir ini. Akhir kata semoga Laporan Tugas Akhir ini bermanfaat bagi pembaca pada umumnya dan bagi penulis khususnya. Terimakasih.

Waasalamualaikum Warrahmatullahi Wabarakatuh

Bengkulu, Februari 2022

Mita Anggraini

DAFTAR ISI

MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	iv
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian.....	3
1.4 Manfaat Penelitian.....	3
1.5 Keaslian penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
2.1 Konsep Pengetahuan	5
2.2 Tinjauan Umum Tentang Remaja	10
2.3 Tinjauan Umum Tentang Menstruasi	11
2.4 Tinjauan Umum Tentang Personal Hygiene	16
BAB III METODE PENELITIAN	27
3.1 Jenis Penelitian	27
3.2 Lokasi Penelitian	27
3.3 Waktu Penelitian	27
3.4 Populasi dan Sampel.....	27
3.5 Ruang Lingkup penelitian	28
3.6 Variabel Penelitian	28
3.7 Definisi Operasional.....	29
3.8 Jenis Data.....	29
3.9 Metode Pengolahan Data dan Analisis.....	30
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	32
4.1. Gambaran Umum	32

4.2 Hasil Penelitian.....	32
4.3 Pembahasan	33
4.4 Keterbatasan Penelitian	34
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	36
<u>5.1</u> Simpulan.....	36
5.2. Saran	36
DAFTAR PUSTAKA	37

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Populasi penelitian.....	41
Tabel 3.2 Definisi Operasional Penelitian.....	43
Tabel 4.1 Pengetahuan Personal Hygiene.....	46

DAFTAR GAMBAR

4.1 Pengetahuan Personal Hygiene.....	46
---------------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat keterangan selesai penelitian

Lampiran 2 Lembar Kuesioner

Lampiran 3 Lembar Dokumentasi

Lampiran 4 Master Tabel

Lampiran 5 Lembar Konsultasi Pembimbing

DAFTAR SINGKATAN

WHO : *World Health Organization*
ISR : Infeksi Saluran Reproduksi
ISK : infeksi saluran kemih

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menurut *World Health Organization*(WHO), remaja adalah seorang individu dengan rentang usia 10-19 tahun. Di dunia terdapat sekitar 1,2 milyar remaja atau sekitar 18% dari total jumlah penduduk.

Menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI No.25 tahun 2014, remaja adalah seorang individu dengan rentang usia 10-18 tahun, Pengetahuan akan fungsi reproduksi bagi remaja merupakan masalah penting yang perlu mendapatkan perhatian dari semua pihak.

Kesehatan reproduksi tidak semata mengenai struktur biologis reproduksi laki-laki dan perempuan akan tetapi merupakan kondisi yang meliputi kesehatan fisik, mental, dan sosial, juga meliputi pengetahuan akan sistem dan fungsi reproduksi, personal hygiene reproduksi, penyakit yang dapat ditimbulkan, serta mitos-mitos seksualitas (Sitarani, Rumiaty, and Sumbayak 2020).

Remaja akan melalui banyak peristiwa dalam tahap perkembangan dan pertumbuhan. Adapun peristiwa tersebut yaitu munculnya beberapa ciri alat kelamin sekunder meliputi tumbuh suburnya rambut pada area kewanitaan dan bulu ketiak, lingkaran pinggul melebar, mengalami menstruasi, mengencangnya ukuran payudara, kulit kian terasa halus, dan lebih emosional. Seorang remaja putri akan menstruasi apabila sistem reproduksi dan berbagai komponen hormon yang berada di tubuh telah prima. Proverawati (2009) menegaskan, haid merupakan perdarahan di uterus terjadi secara berangsur dan teratur. Selain itu, dapat dibarengi dengan adanya proses pelepasan pada endometrium. Menstruasi yang terjadi bersamaan dengan fase ovulasi sebagian besar terjadi sekitar usia 17 hingga 18 tahun. Manuaba (2009) mengungkapkan bahwa menstruasi yang terjadi dikatakan normal

dengan rentang antara 26 sampai 32 hari. Berdasarkan dua argumentasi diatas, dapat ditarik kesimpulan bahwa menstruasi ialah keluarnya darah di uterus yang lumrah dialami oleh perempuan setiap bulan dan dibarengi proses peluruhan pada dinding rahim. Remaja putri rentan terkena infeksi organ reproduksi. Hal ini terjadi karena kurangnya perilaku dalam merawat kebersihan diri terutama saat mengalami menstruasi. Remaja putri memiliki tingkat perhatian yang rendah terkait kesehatan reproduksi.

(Sassi Mahfoudh, Bellalouna, and Horchani 2018).

Kebersihan diri bisa menjadi langkah awal untuk meminimalkan risiko seseorang terjangkit suatu penyakit terutama penyakit yang berhubungan dengan kebersihan diri yang buruk. Personal Hygiene pada saat menstruasi merupakan hal yang sangat penting dalam menentukan kesehatan organ reproduksi remaja putri, khususnya terhindar dari infeksi alat reproduksi. Kebersihan alat kelamin harus lebih dijaga karena kuman mudah sekali masuk dan dapat menimbulkan Infeksi Saluran Reproduksi (ISR). Penyebab utama penyakit infeksi saluran reproduksi yaitu perilaku kurangnya menjaga kebersihan genetalia. hygiene saat menstruasi sebesar 30%, lingkungan tidak bersih serta penggunaan pembalut yang kurang sehat saat menstruasi sebesar 50% (Sitarani, Rumiati, and Sumbayak 2020).

Perilaku hygiene saat menstruasi sangatlah penting dilakukan oleh wanita dengan tujuan untuk memelihara kebersihan dan kesehatan diri sendiri baik secara fisik maupun mental. Personal hygiene saat menstruasi merupakan langkah awal untuk mewujudkan kesehatan diri karena tubuh yang bersih akan meminimalkan risiko seseorang akan terjangkit suatu penyakit. Wanita dengan perilaku personal hygieneyang rendah dengan menganggap kebersihan adalah masalah yang tidak penting, jika dibiarkan seperti itu terus menerus maka akan terjadinya penyakit yang berhubungan dengan kebersihan alat genetalia. (Sitarani, Rumiati, and Sumbayak 2020).

Daerah genetalia yang lembab akan mengakibatkan tumbuhnya jamur kandida dan bakteri yang dapat menyebabkan pruritis vulvae yang ditandai dengan adanya sensasi gatal, infeksi serta keputihan pada daerah vagina. Pruritis vulvae disebabkan oleh jamur, bakteri, dan virus yang muncul karena buruknya personal hygiene dan higienemenstruasi (44%), karena alergen dan produk kewanitaan (30%), serta karena kelainan patologik pada vulva (26%). Dampak lain yang bisa terjadi apabila perilaku personal hygiene jelek adalah dapat terkena infeksi saluran kemih, kanker serviks dan kesehatan reproduksi lainnya. (Susant and Lutfiyati 2020).

SMPN 06 Seluma termasuk salah satu SMP yang mempunyai banyak kegiatan ekstra kulikuler seperti : Pramuka, paskibraka, taekwondo, karate, bola voli putri dan putra, bulu tangkis, seni budaya/obade, tulis baca Al-Qur'an, futsal, bola basket. Karena banyak kegiatan, kemungkinan besar para pelajar kurang memperhatikan kebersihan diri khususnya pada siswi-siswi yang juga aktif mengikuti kegiatan tersebut

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dapat dirumuskan masalah Bagaimanakah gambaran pengetahuan personal hygiene saat menstruasi pada remaja putri di SMP N 6 Seluma”.

1.3 Tujuan Penelitian

1) Tujuan umum

Untuk mengetahui gambaran pengetahuan personal hygiene pada remaja putri kelas VII saat menstruasi di SMP N 6 seluma.

1.4 Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya yang ingin mengembangkan penelitian mengenai bagaimana identifikasi para remaja putri dalam pentingnya menerapkan perilaku personal hygiene pada saat menstruasi. Selain itu penelitian ini bisa

menjadi tambahan pengetahuan dalam melakukan kebersihan personal hygiene di rumah.

2. Manfaat praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi tentang bagaimana cara menjaga kebersihan personal hygiene pada saat menstruasi. Informasi ini nantinya diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan pada para remaja dalam menjaga personal hygiene pada saat menstruasi.

1.5 Keaslian penelitian

Berdasarkan penelusuran penelitian adapun penelitian serupa yang pernah diteliti oleh :

1. Menurut penelitian Susant(2020)“dengan Judul Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Dengan Perilaku Personal Hygiene Saat Menstrasi”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan remaja putri dengan perilaku personal hygiene saat menstruasi di SMP N 1 Gamping Sleman Yogyakarta.
2. Sassi Mahfoudh (2018)Pengetahuan remaja putri tentang personal hygiene saat menstruasi dalam kategori baik yaitu sebanyak 39 (62,9%), dan perilaku personal hygienesaat menstruasi dalam kategori positif yaitu sebanyak 38 (61,8%). Penelitian ini menggunakan rancang bangun deskriptif. Populasi penelitian adalah 191 orang, kelas VII dan VIII di SMPN 2 Kras Kabupaten Kediri. Sampel sejumlah 130 orang dengan teknik *simple random sampling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku remaja putri tentang personal hygiene saat menstruasi dalam komponen kognitif ber kriteria baik adalah 47 persen, komponen afektif ber kriteria baik sebanyak 26 persen, dan komponen konatif ber kategori kurang sejumlah 27 perse

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Pengetahuan

2.1.1 Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan ialah hasil dari “tahu” yang terjadi setelah melakukan penginderaan yaitu indra pendengaran, penglihatan, dan penciuman. Pengetahuan sangat penting untuk membentuknya suatu tindakan seseorang Masturoh(2018).

Menurut Masturo (2018) yang dikutip dari Notoatmdjo (2017) pengetahuan dibagi menjadi 6 tingkat yaitu:

- a. Tahu adalah tingkatan yang paling rendah dikarenakan seseorang hanya mengingat materi yang sudah dipelajari sebelumnya dan kembali mengingat sesuatu dari keseluruhan bahan yang dirangsang atau dipelajari.
- b. Kemampuan menjelaskan dengan benar terhadap objek dan dapat menginterpretasikan materi itu disebut dengan memahami.
- c. Menggunakan kemampuan untuk menjelaskan materi yang sesuai dengan situasi atau kondisi diartikan sebagai aplikasi dari pengetahuan.
- d. Suatu kemampuan untuk menjelaskan objek dalam komponen-komponen yang masih didalam struktur organisasi yang berkaitan satu dengan yang lain.
- e. Sintesis yaitu suatu kemampuan menghubungkan bagian-bagian didalam bentuk yang baru.
- f. Evaluasi adalah kemampuan menilai suatu objek atau materi yang berdasarkan pada kriteria tertentu.

Pengetahuan dapat berkembang menjadi ilmu apabila telah memenuhi kriterianya seperti mempunyai objek kajian, metode pendekatan, disusun secara sistematis, dan bersifat universal (mendapatkan pengakuan secara umum). Pengetahuan bisa di dapatkan melalui Pendidikan. Pendidikan

merupakan sebuah proses perubahan sikap dan perilaku yang merupakan usaha pendewasaan melalui pelajaran dan pelatihan.

2.1.2 Tingkatan Pengetahuan

Tingkat pengetahuan merupakan salah satu hal yang penting untuk seseorang dapat membentuk suatu tindakan (over behaviour). Perilaku yang didasari oleh adanya pengetahuan akan jauh lebih baik daripada perilaku yang tidak sama sekali didasari dengan pengetahuan.¹⁵ Banyak cara yang dapat dilakukan siswi untuk mendapatkan pengetahuan tentang menstruasi yaitu dapat diperoleh dari pendidikan kesehatan. Adapun contohnya penyuluhan seperti yang dilakukan dalam penelitian ini, pengalaman yang bisa didapat dari orang tua ataupun orang-orang dilingkungan sekitarnya, membaca melalui media elektronik, majalah, dan buku tentang kesehatan.¹⁶ Terbukti dari adanya penyuluhan yang dilakukan, terjadi peningkatan pengetahuan tentang menstruasi pada siswi SMAN 23 Jakarta. Selain penyuluhan yang diberikan, pengetahuan siswi juga kemungkinan didapatkan dari pengalaman, yang ditunjukkan dari hasil usia menarchesebagian besar berusia 11-13 tahun. Dengan adanya tingkat pengetahuan yang baik pada siswi remaja putri tentang perubahan hormon yang terjadi sebelum dan saat menstruasi, diharapkan para remaja dapat siap dan tidak bingung atau kaget dengan perubahan yang terjadi akibat aktivitas hormon setiap siklus haid terjadi. Tidak semua akan mengalami gejala perubahan hormon yang sama tetapi bagi sebagian perempuan akan merasa terganggu dengan adanya gejala tersebut dan berakibat mengganggu aktivitas seseorang. (Sitarani, Rumiati, and Sumbayak 2020)

2.1.3 Faktor-faktor yang mempengaruhi Pengetahuan

1. Faktor Eksternal

a. Lingkungan

Lingkungan adalah segala sesuatu yang ada disekitar individu baik lingkungan fisik, biologis, maupun sosial. Lingkungan merupakan kondisi yang ada disekitar manusia dan pengaruhnya. Lingkungan sangat berpengaruh terhadap pengetahuan karena ada disekitar kita karena adanya timbal balik ataupun tidak akan direspon sebagai oleh setiap pengetahuan seseorang atau individu.

b. Sosial budaya

Sosial budaya merupakan kebiasaan yang dilakukan baik ataupun buruk melalui penalaran. Dengan demikian seseorang akan bertambah pengetahuannya walaupun tidak melakukan. Status ekonomi seseorang juga akan menentukan tersedianya suatu fasilitas yang diperlukan untuk kegiatan tertentu sehingga status sosial ekonomi ini akan mempengaruhi pengetahuan seseorang.

c. Sumber informasi

Kemudahan dalam memperoleh informasi dapat membantu mempercepat untuk seseorang memperoleh pengetahuan yang baru. Informasi bisa didapatkan baik dari pendidikan formal maupun pendidikan nonformal dapat memberikan pengaruh jangka pendek (*immediate impact*) sehingga menghasilkan perubahan atau peningkatan pengetahuan. Seiring berjalannya waktu perkembangan teknologi menyediakan bermacam-macam media massa yang dapat mempengaruhi pengetahuan masyarakat tentang inovasi baru. Sebagai sarana komunikasi berbagai bentuk media massa seperti radio, televisi, surat kabar, majalah yang mempunyai pengaruh besar terhadap pembentukan opini dan kepercayaan semua orang. Tugas pokok media massa ialah penyampaian informasi dan menyampaikan pesan pesan yang berisi sugesti yang mengarah opini seseorang.

2. Faktor Internal

1). Umur

Umur dihitung sejak dari awal dilahirkan hingga berulang tahun. Usia mempengaruhi daya tangkap seseorang dan perubahan pada aspek psikis dan psikologis (mental). Bertambahnya umur seseorang akan semakin banyak pengalaman dan pengetahuan yang didapatkan oleh seseorang. Usia yang sudah matang atau dewasa sudah mempunyai pola pikir yang baik sehingga informasi

pengetahuan yang diperoleh dapat diterima dan dipahami dengan baik dan dari segi kepercayaan masyarakat yang lebih dewasa akan lebih dipercaya dari pada yang belum cukup tinggi kedewasaannya. Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara dan angket yang menanyakan tentang isi materi yang akan diukur dari subjek penelitian atau responden. Kedalaman pengetahuan yang akan diukur dapat disesuaikan dengan tingkat-tingkatannya. Menurut WHO umur seseorang dapat diklasifikasikan sebagai berikut :

Dewasa awal : 18-40 tahun

Dewasa Akhir : 41- 65 tahun

Lansia : >65 tahun

2). Pendidikan

Pendidikan berarti bimbingan yang diberikan seseorang terhadap orang lain agar dapat dipahami. Pendidikan merupakan proses belajar dan proses pertumbuhan, perkembangan, atau perubahan ke arah yang lebih baik, lebih dewasa dan lebih matang terhadap individu, kelompok atau masyarakat. Pengetahuan erat hubungannya dengan pendidikan, semakin tinggi pendidikan maka semakin luas pengetahuan yang didapatkan. Dengan pendidikan yang tinggi tentunya mudah bagi orang tersebut menerima dan menyerap informasi. Sebaliknya, jika pendidikan seseorang rendah akan menghambat perkembangan sikap seseorang terhadap penerimaan, informasi dan nilai nilai yang baru dikenalkan

Soekanto (2002). Tingkat pendidikan seseorang atau individu akan berpengaruh terhadap kemampuan berfikir, semakin tinggi pendidikan akan semakin mudah berfikir rasionalisme dan menangkap informasi baru. Menurut UU Republik Indonesia nomor 20 tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional, pendidikan dinekodakan menjadi tiga tingkatan yaitu:

- a) Pendidikan Dasar : SD dan SMP.
- b) Pendidikan Menengah : SMA/SMK/MA.
- c) Pendidikan tinggi : Diploma, Sarjana, Magister.

3). Pekerjaan

Pekerjaan merupakan faktor yang mempengaruhi pengetahuan. Pekerjaan merupakan suatu kegiatan atau aktivitas seseorang untuk memperoleh penghasilan guna memenuhi kebutuhan hidup sehari-hari. Pekerjaan bukanlah sumber kesenangan tetapi lebih banyak merupakan cara mencari nafkah yang membosankan, berulang dan banyak tantangan. Lingkungan pekerjaan dapat

menjadikan seseorang memperoleh pengalaman dan pengetahuan yang baik secara langsung maupun secara tidak langsung. Semakin lama seseorang bekerja semakin banyak pengetahuan yang diperoleh. Seseorang yang berkerja akan lebih sering berinteraksi dengan orang lain sehingga memiliki pengetahuan yang baik. Pekerjaan juga memiliki peranan penting dalam menentukan kualitas manusia. Pengalaman bekerja juga akan memberikan dampak yang positif dalam pengetahuan serta keterampilan dan mampu membuat keputusan menalar secara ilmiah. Pekerjaan bagi ibu-ibu akan mempunyai pengaruh terhadap kehidupan.

2.1.4 Pengukuran Pengetahuan

Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket yang menanyakan tingkat pengetahuan tentang isi materi yang ingin diukur dari subjek penelitian atau responden (Jujun S. Suriasumantri

2009). Kedalaman pengetahuan yang ingin kita ketahui atau kita ukur dapat kita sesuaikan dengan tingkatan pengetahuan dalam domain kognitif (Notoatmodjo, 2018).

2.2 Tinjauan Umum Tentang Remaja

2.2.1 Pengertian Remaja

Masa remaja merupakan masa peralihan dari anak menuju dewasa. Di dalam proses transisi terdapat tahap pertumbuhan, perkembangan serta kematangan hormon pada organ genitalia, yaitu terjadi perubahan primer dan sekunder. Perubahan tidak hanya dijalani oleh remaja putra, melainkan remaja putri juga (Sassi Mahfoudh, Bellalouna, and Horchani 2018)

Masa remaja berawal saat usia 10 sampai dengan 24 tahun (WHO). Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 Tahun 2014 menjelaskan remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10–18 tahun. Sedangkan menurut BKKBN, 10–24 tahun tergolong usia remaja dengan status belum melakukan pernikahan. Remaja akan melalui banyak peristiwa dalam tahap perkembangan dan pertumbuhan. Adapun peristiwa tersebut yaitu munculnya beberapa ciri alat kelamin sekunder meliputi tumbuh suburnya rambut pada areaewanitaan dan bulu ketiak, lingkarpinggul melebar, mengalami menstruasi, mengencangnya ukuran payudara, kulit kian terasa halus, dan lebih emosional (Sassi Mahfoudh, Bellalouna, and Horchani 2018)

Perubahan fisik pada remaja putri ditandai dengan salah satunya adalah menstruasi. Menstruasi merupakan perdarahan yang teratur setiap bulan sebagai tanda bahwa organ reproduksi telah berfungsi secara matang yang terjadi secara alamiah pada wanita².

Berdasarkan beberapa pengertian remaja yang telah dikemukakan para ahli, maka dapat disimpulkan bahwa remaja adalah individu yang sedang berada pada masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa dan juga ditandai dengan perkembangan sangat cepat. Masa remaja yaitu 10-19 tahun, merupakan masa yang khusus dan penting, karena hal ini merupakan periode

pematangan organ reproduksi manusia, dan sering di sebut dengan masa pubertas.

2.2.2 Perkembangan Fisik pada Remaja

Masa remaja merupakan masa transisi atau peralihan dari mas anak menuju masa dewasa. Pada masa ini individu mengalami berbagai perubahan, baik fisik maupun psikis. Perubahan yang tampak jelas adalah perubahan fisik, dimana tubuh berkembang pesat sehingga mencapai bentuk tubuh orang dewasa yang disertai pula orang dewasa.

2. 3 Tinjauan Umum Tentang Menstruasi

2.3.1 Pengertian Menstruasi

Menstruasi merupakan perdarahan yang teratur setiap bulan sebagai tanda bahwa organ reproduksi telah berfungsi secara matang yang terjadi secara alamiah pada wanita².

Menstruasi adalah proses keluarnya darah dari dalam rahim yang terjadi karena luruhnya dinding rahim bagian dalam yang mengandung banyak pembuluh darah dan sel telur yang tidak di buahi. Proses menstruasi dapat terjadi dikarenakan sel telur pada organ wanita tidak dibuahi, hal ini menyebabkan endometrium atau lapisan dinding rahim menebal dan menjadi luruh yang kemudian akan mengeluarkan darah melalui saluran reproduksi wanita. Normal siklus menstruasi adalah 21 hari sampai 35 hari yang ditandai dengan keluarnya darah sebanyak 10 hingga 80 ml perhari. Menstruasi atau haid yang terjadi dengan siklus lebih dari 35 hari termasuk kategori siklus yang tidak normal, hal ini terjadi karena banyak penyebab seperti keadaan hormon yang tidak seimbang, stres, penggunaan KB, atau karena tumor (Susant and Lutfiyati 2020)

2.3.2 Fisiologi Haid

Proverawati (2009) menegaskan, haid merupakan perdarahan di uterus terjadi secara berangsur dan teratur. Selain itu, dapat dibarengi dengan adanya proses pelepasan pada endometrium. Menstruasi yang terjadi

bersamaan dengan fase ovulasi sebagian besar terjadi sekitar usia 17 hingga 18 tahun. Manuaba (2009) mengungkapkan bahwa menstruasi yang terjadi dikatakan normal dengan rentang antara 26 sampai 32 hari. Berdasar dua argumentasi diatas, dapat ditarik kesimpulan bahwa menstruasi ialah keluarnya darah di uterus yang lumrah dialami oleh perempuan setiap bulan dan dibarengi proses peluruhan pada dinding rahim.

Dalam proses ovulasi 16 yang terjadi pada ovarium, yang memegang peranan penting adalah hubungan hipotalamus, hipofisis, dan ovarium. Menurut teori neuroendokrin, hipotalamus mengawasi sekresi hormon gonadotropin oleh adenohipofisis melalui sekresi neurohormonal yang disalurkan ke sel-sel adenohipofisis lewat sirkulasi portal yang khusus.

2.3.3 Siklus Haid

Pada pengertian klinik, haid dinilai berdasarkan tiga hal. Pertama, siklus haid yaitu jarak antara hari pertama haid dengan hari pertama haid berikutnya. Kedua, lama haid, yaitu jarak dari hari pertama haid sampai perdarahan haid berhenti, dan ketiga jumlah darah yang keluar selama satu kali haid. Haid dikatakan normal bila didapatkan siklus haid, tidak kurang dari 24 hari, tetapi tidak melebihi 35 hari, lama haid 3-7 hari, dengan jumlah darah selama haid berlangsung tidak melebihi 80ml. Menurut Arma, ovulasi adalah proses keluarnya ovum dari ovarium dan jika tidak dibuahi, maka ovum akan mati dan terjadilah menstruasi. Siklus ovulasi diawali dari pertumbuhan beberapa folikel antral pada awal siklus, diikuti ovulasi dari satu folikel dominan, yang terjadi pada pertengahan siklus. Kurang lebih 14 hari pascaovulasi, bila tidak terjadi pembuahan akan diikuti dengan haid. Ovulasi yang terjadi teratur setiap bulan akan menghasilkan siklus haid yang teratur pula (siklus ovulasi). Sedangkan siklus anovulasi adalah siklus haid tanpa ovulasi sebelumnya. Prevalensi siklus anovulasi paling sering didapatkan pada perempuan usia dibawah 20 tahun atau 17 diatas usia 40 tahun.

Variasi panjang siklus haid merupakan manifestasi klinik variasi panjang fase folikuler di ovarium, sedangkan fase luteal mempunyai panjang yang tetap berkisar antara 13-15 hari. Mulai dari menarke sampai mendekati menopause, panjang fase luteal selalu tetap, dengan variasi yang sangat sempit atau sedikit. Pada usia 25 tahun lebih dari 40% perempuan mempunyai panjang siklus haid berkisar antara 25-28 hari, usia 25-35 tahun lebih dari 60% mempunyai panjang siklus haid 28 hari, dengan variasi diantara siklus haid sekitar 15%. Kurang dari 1% perempuan mempunyai siklus haid teratur dengan panjang siklus kurang dari 21 atau lebih dari 35 hari. Hanya sekitar 20% perempuan mempunyai siklus haid yang tidak teratur (Prawirohardjo, 2011).

2.3.4 Fase – Fase Dalam Siklus Menstruasi

1. Fase menstruasi

Di fase ini yang terjadi adalah keluarnya darah haid dari organ reproduksi wanita yang ditandai dengan penurunan kondisi menjadi lemas dan dikatakan normal apabila haid terjadi dari hari kelima sampai ketujuh. Menurunnya hormon progesteron juga terjadi pada fase ini diselingi dengan keluarnya darah menstruasi sebanyak 10 sampai 80 ml.

Siklus menstruasi terbagi atas dua siklus, yaitu siklus ovarium dan siklus uterus atau siklus haid. Menurut Prawirohardjo (2011).

2. Fase folikuler

Panjang fase folikuler mempunyai variasi yang cukup lebar. Pada umumnya berkisar antara 10-14 hari (Prawirohardjo, 2011). Setiap saat selama siklus, sebagian dari folikel-folikel primer mulai berkembang. Namun, hanya folikel yang melakukannya selama fase folikular, saat lingkungan hormonal tepat untuk mendorong pematangannya, yang berlanjut melewati tahap-tahap awal perkembangan. Folikel yang lain, karena tidak mendapat bantuan hormon, mengalami atresia. Selama pembentukan folikel, seiring dengan pembentukan dan penyimpanan bahan oleh oosit primer untuk digunakan jika dibuahi,

terjadi perubahan-perubahan penting di sel-sel yang mengelilingi oosit dalam persiapan untuk pembebasan sel telur dari ovarium (Sherwood, 2009). Selama fase folikular didapatkan proses steroidogenesis, folikogenesis dan oogenesis/meiosis yang saling terkait. Pada awal fase folikuler didapatkan beberapa folikel antral yang tumbuh, tetapi pada hari ke 5-7 hanya satu folikel dominan yang tetap tumbuh akibat sekresi *follicle stimulating hormone* (FSH) yang menurun. Sebenarnya folikulogenesis sudah mulai jauh hari sebelum awal siklus, diawali dari folikel primordial (Prawirohardjo, 2011).

3. Fase Ovulasi

Folikel matang yang telah sangat membesar ini menonjol dari permukaan ovarium, menciptakan suatu daerah tipis yang kemudian pecah untuk membebaskan oosit saat ovulasi. Pecahnya folikel di tandai oleh pelepasan enzim-enzim dari sel folikel untuk mencerna jaringan ikat di dinding folikel. Karena itu dinding yang menonjol tersebut melemah sehingga semakin menonjol hingga ke tahap di mana dinding tersebut tidak lagi mampu menahan isi folikel yang cepat membesar (Sherwood, 2009). Tepat sebelum ovulasi, oosit menyelesaikan pembelahan meiotrik pertamanya. Ovum (oosit sekunder), masih dikelilingi oleh zona pelusida yang lekat dan sel-sel granulosa (kini dinamai korona radiata, yang berarti “mahkota memancar”), tersapu keluar folikel yang pecah ke dalam rongga abdomen oleh cairan antrum yang bocor. Ovum yang dibebaskan ini cepat tertarik ke dalam tuba uterine, tempat fertilisasi dapat terjadi (Sherwood, 2009). Folikel-folikel lain yang sedang berkembang namun gagal mencapai kematangan dan berovulasi kemudian mengalami degenerasi dan tidak pernah menjadi aktif kembali. Pecahnya folikel saat ovulasi menandakan berakhirnya fase folikular dan dimulainya fase luteal (Sherwood, 2009).

4. Fase Luteal

Folikel-folikel yang pecah yang tertinggal di ovarium setelah mengeluarkan ovum setelah mengalami perubahan. Sel-sel granulosa dan sel teka yang tertinggal di sisa folikel mula-mula krolaps ke dalam ruang antrum yang kosong dan telah terisi sebagian oleh bekuan darah. Sel-sel folikel lama ini segera mengalami transformasi struktural drastis untuk membentuk korpus luteum, suatu proses yang dinamai luteinisasi. Sel-sel folikel yang berubah menjadi sel luteal ini membesar dan berubah menjadi jaringan yang sangat aktif menghasilkan hormon steroid. Banyaknya simpanan kolesterol, molekul prekursor steroid, dalam butirbutir lemak di dalam korpus luteum menyebabkan jaringan ini tampak kekuningan sehingga dinamai demikian (korpus artinya “badan”; luteum artinya “kuning”) (Sherwood, 2009).

Korpus luteum mengalami vaskularisasi hebat seiring dengan masuknya pembuluh-pembuluh darah dari daerah teka ke daerah granulosa yang mengalami luteinisasi. Perubahan-perubahan ini sesuai untuk fungsi korpus luteum yaitu mengeluarkan banyak progesteron dan sedikit estrogen ke dalam darah. Sekresi estrogen pada fase folikular diikuti oleh sekresi progesteron pada fase luteal penting untuk mempersiapkan uterus untuk implantasi ovum yang dibuahi. Jika ovum yang dibebaskan tidak dibuahi dan tidak terjadi implantasi maka korpus luteum akan berdegenerasi dalam waktu sekitar 14 hari setelah pembentukannya. Sel-sel luteal berdegenerasi dan difagositosis, vaskularisasi berkurang, dan jaringan ikat segera masuk untuk membentuk massa jaringan fibrosa yang dikenal sebagai korpus albicans (“badan putih”). Fase luteal kini telah usai, dan satu siklus ovarium telah selesai (Sherwood, 2009).

5. Perubahan Hormon pada Saat Menstruasi

a. Kenaikan Suhu Badan Basal

Kenaikan suhu badan basal sekitar 1°F atau 0,5°C terjadi pada saat ovulasi dan terus bertahan sampai terjadi haid. Hal ini disebabkan oleh

efek termogenik progesterone pada tingkat hipotalamus (Prawirohardjo, 2010).

b. Perubahan Pada Mamae

Perubahan histologi dari jaringan payudara sangat berhubungan dengan variasi hormonal pada siklus haid. Pengaruh FSH dan LH pada fase folikuler akan menyebabkan sekresi estrogen meningkat yang berakibat terjadinya proliferasi epitel jaringan payudara. Pada bagian kedua yang terjadi pada fase midluteal, dimana terjadi sekresi dari progesteron yang cukup banyak juga menyebabkan perubahan epitel jaringan payudara (Prawirohardjo, 2011).

Sekresi dan peningkatan kedua hormon ini dalam siklus haid akan menyebabkan penambahan volume payudara hingga 15 sampai 30cm menjelang haid dan akan kembali setelah haid sampai volume terkecil pada hari ke-5 sampai ke-7 setelah haid (Prawirohardjo, 2011). Kelenjar mamae manusia sangat sensitive terhadap pengaruh estrogen dan progesterone. Pembesaran mamae merupakan tanda pertama pubertas, merupakan respons peningkatan estrogen ovarium. Estrogen dan progesteron berefek sinergis pada mama selama siklus pembesaran mama pada fase luteal sebagai respons kenaikan progesteron. Pembesaran mama disebabkan oleh perubahan vaskular, bukan karena perubahan kelenjar (Prawirohardjo, 2011).

c. Efek Psikologi

Pada beberapa perempuan ada perubahan mood selama siklus haid, pada fase luteal akhir ada peningkatan labilitas emosi. Perubahan ini langsung karena penurunan progesteron. Meskipun demikian, perubahan mood tidak sinkron dengan fluktuasi hormone (Prawirohardjo, 2011).

2.4 Tinjauan Umum Tentang Personal Hygiene

2.4.1 Pengertian Personal Hygiene

Proverawati (2009) menegaskan, haid merupakan perdarahan di uterus terjadi secara berangsur dan teratur. Selain itu, dapat dibarengi dengan adanya

proses pelepasan pada endometrium. Menstruasi yang terjadi bersamaan dengan fase ovulasi sebagian besar terjadi sekitar usia 17 hingga 18 tahun. Manuaba (2009) mengungkapkan bahwa menstruasi yang terjadi dikatakan normal dengan rentang antara 26 sampai 32 hari. Berdasar dua argumentasi diatas, dapat ditarik kesimpulan bahwa menstruasi ialah keluarnya darah di uterus yang lumrah dialami oleh perempuan setiap bulan dan dibarengi proses peluruhan pada dinding rahim. 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 (Nugroho, 2013).

2.4.2 Tujuan Personal Hygiene

Menurut Mardani 2010 tujuan dari personal hygiene adalah untuk meningkatkan derajat kesehatan, memelihara kebersihan diri, mencegah timbulnya penyakit, menciptakan keindahan dan meningkaykan rasa kepercayaan diri. Sedangkan menurut Laksamana 2002 tujuan dari personal hygiene adalah meningkatkan derajat seseorang, memelihara kebersihan diri seseorang, memperbaiki personal hygiene yang kurang, mencegah penyakit, menciptakan keindahan, serta meningkatkan rasa percaya diri.

2.4.3 Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Personal Hygiene

Ada beberapa faktor yang saat ini dapat berpengaruh kurang baik terhadap hasil kuesinoner responden terhadap personal hygiene ketika terjadi menstruasi. Faktor-faktor tersebut antara lain adalah pengalaman, dan sumber informasi yang minim didapat oleh responden. Menurut Brunner, proses terbentuk pengetahuan terdiri tiga aspek. Diantaranya adalah proses mendapatkan informasi, proses evaluasi, dan proses transformasi (Mubarak, 2011). Faktor lain yang mempengaruhi kurang baiknya pengetahuan yang diperoleh responden adalah informasi yang dimiliki para responden mungkin hanya sebatas tingkat pengetahuan pertama yaitu tahu (know). Hasil dari pertanyaaan-pertanyaan mengenai defenisi menstruasi, siklus menstruasi, gangguan dalam menstruasi, penggunaan pembalut yang benar sebagian besar

responden menjawab dengan salah, sehingga belum adanya pemahaman yang mendalam oleh para responden dalam hal pengaplikasian pengetahuan yang telah mereka dapatkan kedalam kehidupan masing-masing. Dari faktor pengalaman pun dapat mempengaruhi pengetahuan yang mereka dapatkan, karena pengalaman pribadi responden terhadap menstruasi masih merupakan hal baru yang mereka dapatkan. Rata-rata usia dari responden yang mengisi kuesioner adalah 14 tahun dan karakteristik responden adalah usia 12 tahun (37%) sehingga para responden belum terlalu berpengalaman dalam mengatasi hal-hal mengenai personal hygiene saat menstruasi. Berdasarkan sumber informasi yang didapat, sebagian besar responden mendapat informasi dari ibu/orangtua (88%) dan teman (5,4%). Remaja putri lebih condong mendapatkan informasi dari sumber-sumber seperti guru, orangtua, media maupun teman. Sesuai dengan penelitian (Eswi *et al.*, 2012) bahwa ibu mereka memberikan informasi mengenai hal tentang menstruasi paling banyak yaitu sebesar (53%). Berapa penelitian menyebutkan bahwa ibu merupakan sumber informasi. Penelitian yang dilakukan oleh Solehati (2015) menunjukkan bahwa sebanyak 82% dari total responden remaja putri memperoleh sumber informasi tentang kesehatan melalui ibu mereka masing-masing.

2.4.4 Personal Hygiene Saat Menstruasi

a. Pengertian Higiene

menstruasi merupakan higiene personal pada saat menstruasi. Higiene menstruasi sangat penting, karena bila penanganan selama haid tidak steril maka dapat mengakibatkan infeksi alat reproduksi. Personal Hygiene saat menstruasi adalah tindakan untuk memelihara kesehatan dan kebersihan pada daerah kewanitaan pada saat menstruasi (Laksmiana, 2012). Alat kelamin terutamanya vagina memiliki kelembaban yang cukup tinggi sehingga merupakan media yang baik bertumbuhnya berbagai kuman penyakit atau bakteri termasuk jamur. Sehingga dengan demikian perempuan diwajibkan menjaga kebersihan alat reproduksi dengan berkala dan dengan cara yang benar (Windi, dkk dalam Wardani 2012). Hygiene

pada saat menstruasi merupakan hal penting dalam menentukan kesehatan organ reproduksi remaja putri, khususnya terhindar dari infeksi alat reproduksi. Oleh karena itu pada saat menstruasi seharusnya perempuan benar-benar dapat menjaga kebersihan organ reproduksi dengan baik, terutama pada bagian vagina, karena apabila tidak dijaga kebersihannya, maka akan menimbulkan mikroorganisme seperti bakteri, jamur dan virus yang berlebih sehingga dapat mengganggu fungsi organ reproduksi (Indriastuti, 2009). Saat menstruasi tubuh cenderung memproduksi lebih banyak keringat, minyak dan cairan tubuh lainnya. Bagian tubuh yang tertutup dan lipatan-lipatan kulit seperti daerah alat kelamin merupakan bagian yang paling penting. Ketika tubuh mengeluarkan banyak keringat maka bagian ini cenderung lembab dan mikroorganisme jahat seperti jamur mudah berkembangbiak yang akhirnya dapat menimbulkan infeksi (Pudiastuti, 2012).

b. Tujuan

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.

2.4.5 Dampak Tidak Menjaga Personal Hygiene Saat Menstruasi

Salah satu akibat kurangnya pemahaman personal hygiene genitalia adalah terjadinya gangguan kesehatan reproduksi seperti keputihan, infeksi saluran kemih (ISK), penyakit radang panggul (PRP) dan kemungkinan terjadi kanker leher rahim, sehingga dibutuhkan informasi yang sangat baik mengenai kesehatan reproduksi agar remaja memiliki pemahaman yang baik dan dapat mencegah ancaman penyakit reproduksi (Wakhidah, 2014). Salah satu gangguan klinis dari infeksi atau keadaan abnormal alat kelamin adalah keputihan (Leukhorea/flour albus) (Manuba, 2009 dalam Trisanti 2016). Hal ini sesuai dengan teori menurut Pribakti (2008) bahwa salah satu dampak yang bisa terjadi bila tidak menjaga kebersihan tubuh diantaranya muncul bau

khas dari daerah vagina, karena dinding vagina serta leher rahim mengeluarkan cairan. Apabila cairan ini berwarna putih atau kekuningan adalah sehat dan normal.

Leukorea adalah cairan putih yang keluar dari liang senggama secara berlebihan. Keputihan atau flour albus adalah kondisi vagina saat mengeluarkan cairan atau lendir menyerupai nanah yang disebabkan oleh kuman (Prayitno, 2014). Terkadang, keputihan dapat menimbulkan rasa gatal, bau tidak enak, dan berwarna hijau. Faktor hormonal, kebersihan, dan suasana pH vagina ikut mempengaruhi munculnya gejala keputihan. Keputihan sebenarnya tidak perlu diobati. Namun, jika dirasa mulai mengganggu, seperti munculnya rasa gatal dan nyeri, sebaiknya keputihan harus benar-benar diwaspadai dan tidak boleh dianggap remeh. Sebab, gangguan ini dapat menyebabkan kemandulan dan kanker (Prayitno, 2014). Jika keputihan sudah diobati namun tak kunjung sembuh, maka perlu dipikirkan adanya kemungkinan lain. Mungkin ada penyakit atau gangguan di dalam kandungan. Barangkali pernah ada riwayat infeksi kandungan. Infeksi 33 mungkin terjadi di vagina, bibir vagina atau pada saluran telur (Prayitno, 2014). Dalam liang vagina tumbuh dan berkembang berbagai bacteria, protozoa, dan jamur secara komensal dan didominasi oleh *Lactobacillus acidophilus*, yang dapat mengubah glikogen menjadi asam laktat sehingga pH tetap 4,5. Kestabilan pH ini akan menekan tumbuh dan berkembangnya bacteria lain sehingga keseimbangan ini merupakan pertahanan terhadap infeksi vagina. Keseimbangan pH ini dipengaruhi oleh hormonal yang dapat dibuktikan saat hamil. Dominannya hormon estrogen dapat mengubah keseimbangan pH yang mengalami perubahan sehingga dapat menimbulkan tumbuh kembangnya kandida albicans (Manuba, 2004).

a. Gejala Keputihan

Keputihan menjadi salah satu tanda atau gejala adanya kelainan pada organ reproduksi wanita. Kelainan tersebut dapat berupa infeksi, polip leher rahim, keganasan (tumor dan kanker) serta adanya benda

asing. Namun, tidak semua infeksi pada saluran reproduksi saluran wanita memberikan gejala keputihan. Keputihan dapat disebabkan oleh adanya jamur *Candida albicans*. Gejala adalah keputihan berwarna putih susu, bergumpal seperti susu basi, disertai rasa gatal dan kemerahan pada kelamin dan area di sekitarnya (Prayitno, 2014). Warna cairan yang keluar juga bisa berbeda-beda, seperti warna putih jernih, keabu-abuan, kehijauan, atau kekuningan. Tingkat kekentalan cairan tersebut juga berbeda-beda mulai dari encer, berbuih, kental, hingga menggumpal seperti kepala susu. Cairan itu dapat pula berbau busuk meskipun ada juga cairan keputihan yang tidak berbau. Sebagian penderita keputihan mengeluhkan rasa gatal pada kemaluan dan lipatan disekitar paha, rasa panas dibibir vagina, serta rasa nyeri ketika buang air kecil. Rasa gatal tersebut bisa jadi terus menerus atau hanya sekali, misalnya pada malam hari. Hal ini diperparah oleh kondisi lembab, karena banyaknya cairan yang keluar dari sekitar paha sehingga kulit di bagian itu menjadi mudah mengalami lecet. Lecet-lecet tersebut akan menjadi semakin banyak karena garukan yang dilakukan ketika merasakan gatal (Prayitno, 2014).

b. Penyebab Keputihan Abnormal

Secara umum, keputihan bisa disebabkan oleh beberapa faktor berikut:

- 1) Penggunaan tisu yang terlalu sering untuk membersihkan organewanitaan. Biasanya hal ini dilakukan setelah buang air kecil ataupun buang air besar.
- 2) Tidak segera mengganti pembalut ketika menstruasi.
- 3) Mengenakan pakaian berbahan sintesis yang ketat sehingga ruang yang ada tidak memadai. Akibatnya, timbullah iritasi pada organewanitaan.
- 4) Kurangnya perhatian terhadap organewanitaan.
- 5) Sering kali menggunakan wc yang kotor sehingga memungkinkan adanya bakteri yang dapat mengotori organewanitaan.

- 6) Membasuh organewanitaan ke arah yang salah, yaitu arah basuhan dari belakang kedepan.
- 7) Menggunakan sabun pembersih untuk membersihkan organewanitaan secara berlebihan sehingga flora doderleins yang berguna menjaga tingkat keasaman di dalam organewanitaan terganggu.
- 8) Kondisi hormon yang tidak seimbang. Misalnya, terjadinya peningkatan hormon estrogen pada masa pertengahan siklus menstruasi.
- 9) Sering menggaruk organewanitaan (Prayitno, 2014).

c. Ciri-ciri Keputihan Abnormal

Berikut adalah ciri-ciri keputihan abnormal yang dilihat dari warna cairannya:

- 1) Keputihan dengan cairan berwarna kuning atau keruh. Keputihan yang memiliki warna yang seperti ini, bisa jadi merupakan tanda adanya infeksi pada gonorrhea. Akan tetapi, hal tersebut harus didukung oleh tanda-tanda lainnya, seperti perdarahan di luar masa menstruasi dan rasa nyeri ketika membuang air kecil (Prayitno, 2014).
- 2) Keputihan dengan cairan berwarna putih kekuningan dan sedikit kental menyerupai susu. Jika disertai dengan bengkak dan nyeri di bibir vagina, rasa gatal, keputihan dengan cairan seperti susu tersebut bisa disebabkan oleh adanya infeksi jamur pada organewanitaan (Prayitno, 2014).
- 3) Keputihan dengan cairan berwarna coklat atau disertai sedikit darah. Keputihan semacam ini perlu di waspadai. Karena, hal ini sering kali terjadi karena masa menstruasi tidak teratur. Apalagi, keputihan tersebut disertai oleh darah dan rasa nyeri pada panggul. Oleh karena itu, bagi penderita yang mengalami keputihan yang ditandai dengan cirri-ciri tersebut, segera periksakan diri ke dokter. Hal ini perlu

dilakukan karena bisa jadi penderita tersebut menderita kanker serviks maupun kanker endometrium (Prayitno, 2014).

- 4) Keputihan dengan cairan berwarna kuning atau hijau, berbusa, dan berbau sangat menyengat. Biasanya, keputihan semacam ini disertai dengan rasa nyeri dan gatal ketika buang air kecil. Jika seperti itu, penderitanya harus memeriksakan diri ke dokter karena kemungkinan terkena infeksi trikomoniasi (Prayitno, 2014).
- 5) Keputihan dengan berwarna pink. Keputihan semacam ini biasanya terjadi pasca melahirkan (Prayitno, 2014).
- 6) Keputihan dengan warna abu-abu atau kuning yang disertai dengan bau amis menyerupai bau ikan. Keputihan semacam ini menunjukkan adanya infeksi bakteri pada vagina. Biasanya, keputihan tersebut juga disertai rasa panas seperti terbakar, gatal, kemerahan, dan bergerak pada bibir vagina atau vulva (Prayitno, 2014).

2.4.6 Hal-hal yang Perlu Diperhatikan Saat Menstruasi

Menurut (Yuni, 2015), hal-hal yang perlu diperhatikan oleh remaja putri pada saat menstruasi, yaitu:

- a. 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 kerja dari kelenjar sebaceous akan meningkat sehingga produksi keringat meningkat. Pada saat menstruasi sangat 37 bermanfaat untuk membersihkan muka dua kali sampai tiga kali sehari guna membantu mencegah timbulnya jerawat.
- b. Kebersihan rambut Menjaga kebersihan rambut sangatlah penting karena pada saat menstruasi kulit kepala lebih berminyak dan berkeringat sehingga akan memudahkan timbulnya ketombe dan mikroorganisme lainnya.
- c. Kebersihan tubuh Kebersihan tubuh pada saat menstruasi juga sangat penting diperhatikan, dan sebaiknya mandi 2 kali sehari, pada saat mandi organ reproduksi luar perlu cermat dibersihkan. Cara membersihkan

daerah kewanitaan yang terbaik ialah membasuhnya dengan air bersih. Satu hal yang harus diperhatikan dalam membasuh daerah kewanitaan adalah 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 daerah 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 karena cairan tersebut akan semakin merangsang bakteri yang menyebabkan infeksi. Apabila menggunakan sabun, sebaiknya menggunakan sabun yang lunak (dengan pH 3,5), misalnya sabun bayi yang biasanya ber-pH netral. Setelah memakai sabun, hendaklah dibasuh dengan air sampai bersih (sampai tidak ada lagi sisa sabun yang tertinggal), sebab bila masih ada sisa sabun yang tertinggal akan menimbulkan penyakit. Setelah dibasuh, harus dikeringkan dengan handuk atau tissue, tetapi jangan digosok-gosok. Dengan menjaga kebersihan tubuh dapat memberikan kesegaran bagi tubuh dan memperlancar peredaran darah.

- d. Kebersihan pakaian sehari-hari 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. Pakaian dalam yang terkena darah sebaiknya direndam terlebih dahulu dan setelah kering disetrika. Pemakaian celana yang terlalu ketat sebaiknya dihindari, karena hal ini menyebabkan kulit susah bernafas dan akhirnya bisa menyebabkan daerah kewanitaan menjadi lembab dan teriritasi. Untuk pemilihan bahan, sebaiknya gunakan bahan yang nyaman dan menyerap keringat, misalnya katun.
- e. Penggunaan pembalut Pada saat menstruasi, pembuluh darah dalam rahim sangat mudah terinfeksi, oleh karena itu kebersihan alat kelamin harus lebih dijaga karena kuman mudah sekali masuk dan dapat menimbulkan penyakit pada saluran reproduksi. Pilihlah pembalut yang daya serapnya

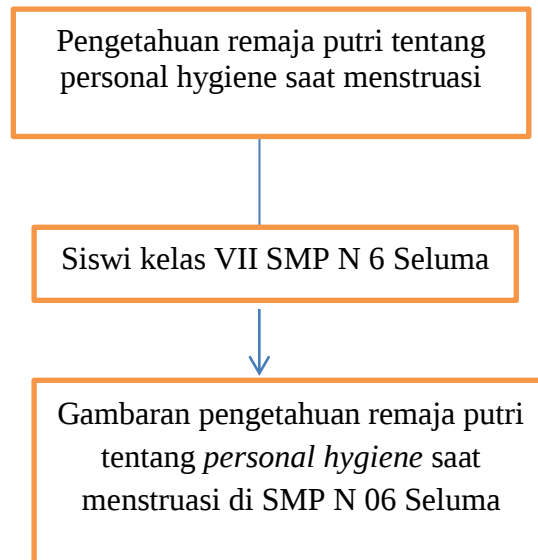
tinggi, sehingga tetap merasa nyaman selama menggunakannya. Sebaiknya pilih pembalut yang tidak mengandung gel, sebab gel dalam pembalut kebanyakan dapat menyebabkan iritasi dan menyebabkan timbulnya rasa gatal. Pembalut selama menstruasi harus diganti secara teratur 4-5 kali atau setiap setelah selesai mandi dan buang air kecil. Penggantian pembalut yang tepat adalah apabila di permukaan pembalut telah ada gumpalan darah. Alasannya ialah karena gumpalan darah yang terapat di permukaan pembalut tersebut merupakan tempat yang sangat baik untuk perkembangan bakteri dan jamur. Jika menggunakan pembalut sekali pakai sebaiknya dibersihkan dulu sebelum dibungkus lalu dibuang ke tempat sampah. Untuk pembalut lainnya sebaiknya direndam memakai sabun di tempat tertutup terlebih dahulu sebelum dicuci.

Menurut (Ambarwati, 2010).

hal-hal yang perlu diperhatikan oleh remaja wanita saat menstruasi, antara lain:

- a. Menjaga kebersihan dengan mandi dua kali sehari menggunakan sabun mandi biasa. Hati-hati saat membersihkan organ reproduksi. Bagian dalam vagina tidak perlu dibersihkan dengan menggunakan sabun atau zat kimia karena akan bersih dengan sendirinya secara alamiah. Bila hal tersebut dilakukan dapat menimbulkan iritasi bagian dalam.
- b. Mengganti pembalut minimal empat kali sehari terutama sehabis buang air kecil. (Jika kurang dari empat kali, misal gantinya lebih dari 6 jam sekali, hal ini dapat menyebabkan bakteri yang terdapat dalam darah yang sudah keluar itu akan berubah menjadi ganas, dan bisa kembali masuk ke dalam vagina sehingga dapat menyebabkan terjadinya infeksi bahkan kanker).

2.4 Kerangka Teori



BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Jenis Penelitian

Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif dimana pada penelitian ini, para peneliti menggambarkan kegiatan penelitian yang dilakukan pada objek tertentu secara jelas dan sistemis (Wahidmurni,2017). Dalam penelitian bertujuan untuk mengetahui gambaran pengetahuan remaja putri tentang personal hygiene saat menstruasi di SMP Negeri 06 Seluma.

3.2 Lokasi Penelitian

Penelitian dilaksanakan di SMP Negeri 06 Seluma.

3.3 Waktu Penelitian

Penelitian ini akan direncanakan pada bulan Februari 2022.

3.4 Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan obyek penelitian atau obyek yang diteliti dan memiliki sifat-sifat yang sama. Adapun yang menjadi populasi dalam penelitian adalah seluruh siswi kelas VII di SMP Negeri 06 Seluma.

Tabel 3.1 Populasi penelitian

No	Kelompok kelas VII	Total perempuan kelas VII
1	Kelas VII A	18
2	Kelas VII B	17
3	Kelas VII C	16
4	Kelas VII D	14
5	Kelas VII E	15
6	Kelas VII F	15
Total		95

2. Sampel

Menurut Sugiyono (2016) sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi, sedangkan teknik pengambilan sampel disebut dengan sampling. Menurut Sugiyono (2009), teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *total sampling*. *Total sampling* adalah teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi. sampel dalam penelitian ini adalah 95 siswi.

3.5 Ruang Lingkup penelitian

Penelitian yang akan dilakukan ini merupakan penelitian deskriptif dan kuantitatif yang hanya mencakup gambaran tingkat pengetahuan remaja putri tentang *personal hygiene* saat menstruasi.

3.6 Variabel Penelitian

Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah variabel independen atau bebas. Variabel independen yaitu variabel yang mempengaruhi variabel lainnya. Karena penelitian ini merupakan gambaran tingkat Pengetahuan siswi maka variabel independen penelitian ini adalah tingkat pengetahuan remaja putri tentang *personal hygiene* saat menstruasi.

3.7 Definisi Operasional

Definisi operasional dari variabel dalam penelitian ini dijelaskan sebagai berikut:

Tabel 3.2 Definisi Operasional Penelitian

Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil ukur	Skala Data
pengetahuan Remaja putri tentang <i>personal hygiene</i> saat menstruasi	Pengetahuan responden mengenai personal hygiene saat menstruasi yang diketahui melalui jawaban – jawaban yang dikemukakan oleh responden dengan cara pengisian kuesioner	Kuesioner	1. Baik:76-100% benar 2. Cukup: 56-75% benar 3. Kurang:≤55% benar (Arikunto, 2010)	Ordinal

3.8 Jenis Data

Jenis data yang digunakan oleh peneliti yaitu data primer dan data sekunder. Data primer adalah data yang diperoleh dari hasil pengukuran, pengamatan, survey dan lain-lain yang dilakukan sendiri oleh peneliti. Adapun yang menjadi sumber data primer dalam penelitian ini yaitu dari siswi-siswi di SMPN 06 Seluma, sedangkan

data sekunder yaitu data yang diperoleh dari pihak lain, seperti: data dari buku, jurnal, guru BK, dan staff tata usaha SMPN 06 Seluma untuk mengetahui jumlah siswi kelas VII untuk mengetahui personal hygiene pada remaja putri.

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan jawaban dari lembar kuesioner, sebelum dilakukan pengambilan data, peneliti memberikan *informed consent* kepada responden sebagai tanda persetujuan bahwa responden bersedia menjadi responden penelitian. Lembar kuesioner diisi oleh siswa yang menjadi responden, untuk mengurangi terjadinya kesalahan siswa dalam pengisian kuesioner, peneliti mendampingi responden pada saat pengisian kuesioner.

3.9 Metode Pengolahan Data dan Analisis

Data Alat yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan kuisisioner. Dalam penelitian ini peneliti melakukan kunjungan ke lokasi penelitian dengan membagikan kuisisioner, melakukan wawancara langsung untuk mengetahui pengetahuan tentang personal hygiene saat menstruasi.

Penyajian data dilakukan dengan langkah-langkah berikut :

1. Pengolahan data

Data yang diperoleh nantinya diolah secara manual dan disajikan dalam bentuk tabel. Kemudian data tersebut dianalisa secara deskriptif. Setelah semua data terkumpul, maka langkah selanjutnya adalah pengolahan data. Proses pengolahan data menurut Notoatmojo (2010), adalah :

a. Seleksi data (Editing)

Hasil wawancara yang diperoleh atau dikumpulkan melalui kuisisioner perlu disunting terlebih dahulu. Jika ternyata masih ada data atau informasi yang tidak lengkap dan tidak mungkin dilakukan wawancara ulang, maka kuisisioner tersebut dihilangkan.

b. Pemberian Kode (*Coding*)

Lembaran atau kartu kode adalah instrument berupa kolom-kolom untuk merekam data secara manual. Lembaran atau kartu kode berisi nomor responden, nomor-nomor pertanyaan atau skor pernyataan.

c. Memasukkan Data (*Entry*)

Memasukkan data yakni mengisi kolom-kolom atau kotak-kotak lembar kode atau kartu kode sesuai dengan jawaban masing-masing pertanyaan.

d. Pengelompokan Data (*Tabulating*)

Tabulating adalah membuat tabel-tabel data sesuai dengan tujuan penelitian atau yang diinginkan oleh peneliti.

e. Pembersihan Data (*Cleaning*)

Pembersihan data merupakan kegiatan pengecekan kembali untuk melihat kemungkinan adanya kesalahan kode, ketidaklengkapan dan kemudian dilakukan pembetulan atau koreksi.

1. Analisa data

Analisa data dapat dilakukan dengan cara deskriptif yaitu dengan melihat persentase data yang terkumpul dan disajikan tabel distribusi frekuensi kemudian dicari besarnya persentase jawaban masing-masing responden dan selanjutnya dilakukan pembahasan dengan menggunakan teori kepustakaan yang ada. Analisis data dilakukan dengan menggunakan rumus distribusi frekuensi sebagai berikut :

$$p = \frac{x}{n} \times 100\%.$$

Keterangan :

P = persentase

f = frekuensi

n = jumlah sampel

100% = bilangan tetap

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1. Gambaran Umum

Penelitian ini dilaksanakan di SMPN 6 Seluma , tepatnya di Kel. Dermayu Kec. Air Periukan Seluma. Penelitian ini dilakukan dengan mengambil data primer tentang “ Gambaran Pengetahuan Remaja Putri Tentang *Personal Hygiene* Saat Menstruasi ” dengan cara menyebarkan kuesioner secara online menggunakan *google form*, yang berjumlah 10 soal kepada seluruh siswi kelas VII, sebelum responden menjawab beberapa pertanyaan yang tertera pada kuesioner, peneliti terlebih dahulu menjelaskan maksud maupun tujuan dari penelitian ini serta meminta persetujuan ketersediaan responden untuk mengisi kuesioner tersebut.

Penelitian ini menggunakan teknik *total sampling* dengan jumlah populasi 95 responden. Pengumpulan data dilakukan secara online melalui *google form* kemudian dibagikan ke grup khusus kelas VII SMPN06 Seluma dan dibantu oleh guru BK, setelah data kuesioner terkumpul kemudian data dimasukkan kedalam tabel dan dilakukan analisa data dan interpretasi data.

4.2 Hasil Penelitian

4.2.1 Pengetahuan *Personal Hygiene*

Tabel 4.1 Pengetahuan *Personal Hygiene* di SMAN 5 Kota Bengkulu Tahun 2021/2022 (n=76).

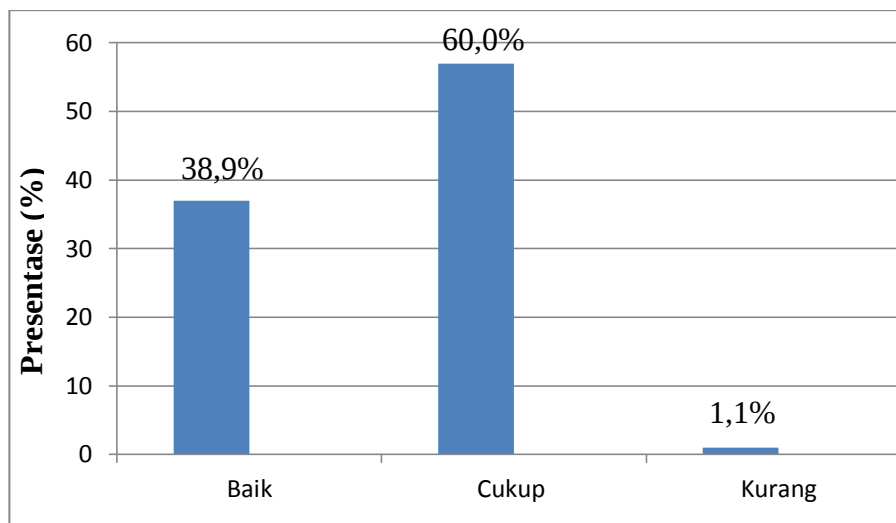
Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	37	38,9
Cukup	57	60,0
Kurang	1	1,1
Total	95	100,0

Berdasarkan tabel 4.1 terdapat 95 responden terdiri dari Seluruh Siswi Kelas VII di SMPN 06 Seluma, 37 responden dengan kategori baik (38,9), 57 responden dengan kategori cukup (60,0) dan 1 responden dengan kategori kurang (1,1).

4.3 Pembahasan

4.3.1 Pengetahuan *Personal Hygiene*

Pengetahuan responden diukur menggunakan *google form* dengan 10 pertanyaan tentang *personal hygiene* saat menstruasi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pengetahuan dengan kategori cukup sebanyak (60%) responden, (38,9%) responden dengan kategori baik dan (1,1%) responden dengan kategori kurang, untuk lebih jelas dapat dilihat pada gambar 4.1.



Gambar 4.1 Pengetahuan *Personal Hygiene*.

Jumlah siswi dengan pengetahuan cukup lebih banyak dibanding pengetahuan kurang. Mereka yang mengalami pengetahuan cukup ini merasa bahwasal itu dapat diperoleh melalui informasi dari sekolah, rumah, dan lingkungan sehingga akan mempengaruhi pengetahuan *personal hygiene* siswi. Terdapat (38,9%) siswi mengalami pengetahuan yang baik ini dipengaruhi dari lingkungan Sekitar dan lingkungan sekolah. Jumlah siswi yang mengalami pengetahuan baik lebih banyak dari pada siswi yang mengalami pengetahuan kurang.

Personal hygiene sangat penting bagi remaja, terutama remaja putri yang sudah memasuki masa pubertas dan mengalami menstruasi serta perubahan bentuk tubuh. Tujuan dari perawatan selama menstruasi ini untuk pemeliharaan kebersihan dan kesehatan individu yang dilakukan selama masa menstruasi, sehingga

mendapatkan kesejahteraan fisik dan psikis, jadi perlunya meningkatkan pengetahuan tentang *personal hygiene*. Hal sesuai dengan teori menurut Pribakti (2008) bahwa salah satu dampak yang terjadi bila tidak menjaga kebersihan tubuh diantaranya muncul bau khas dari daerah vagina, karena dinding vagina serta leher Rahim mengeluarkan cairan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan beberapa penelitian terdahulu. Pertama, berdasarkan penelitian Rohima (2016), tentang Tingkat pengetahuan remaja putri *personal hygiene* saat menstruasi Di SMA 01 Sewon, diketahui bahwa sebagian besar berpengetahuan cukup yaitu sebanyak 97 responden (53,3%). Kedua, pada hasil penelitian Saputri (2020), *personal hygiene* menunjukkan mayoritas responden memiliki gambaran pengetahuan yang cukup tentang pengetahuan *personal hygiene* remaja saat menstruasi sebanyak 42 responden (70%). Hal ini disebabkan karena faktor yang mempengaruhi pengetahuan *personal hygiene* pada kehidupan remaja putri dapat berupa faktor internal dan eksternal seperti umur, pendidikan, dan pekerjaan itu merupakan faktor internal. Faktor eksternal disebabkan karena lingkungan sekitar, dimana lingkungan tempat remaja itu dibesarkan akan memberikan pengaruh terhadap pengetahuan yang dimiliki oleh remaja tersebut.

Jadi dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa pengetahuan sangat mempengaruhi seseorang. Pengetahuan siswi SMPN 06 Seluma dalam kategori cukup, hal itu dikarenakan siswi memperoleh informasi tentang *personal hygiene* dari sekolah, rumah, dan lingkungan sehingga akan mempengaruhi pengetahuan *personal hygiene* siswi.

4.4 Keterbatasan Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti banyak mengalami kekurangan sehingga bisa dikatakan jauh dari kata sempurna. Setiap penelitian pasti mengalami hambatan dan keterbatasan dalam pelaksanaannya, antara lain :

1. Penelitian ini mempunyai proses dengan meminta bantuan memberikan kuesioner menggunakan orang kedua.

2. Pada proses pengambilan data, peneliti menyebarkan kuesioner melalui google form tanpa mendampingi responden secara langsung dalam mengisi kuesioner dikarenakan siswa siswi kelas VII melakukan pembelajaran dirumah (daring), serta bertepatan dengan puasa di bulan suci ramadhan.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian Gambaran Pengetahuan Tentang *Personal*

Hygiene Saat Menstruasi di SMPN 06 Seluma maka diperoleh simpulan lebih dari setengah responden mendapatkan pengetahuan personal hygiene yang cukup yaitu sebanyak 57 dari 95 responden dengan presentase (60,0%) dan tidak sedikit juga yang mendapatkan pengetahuan personal hygiene yang baik yaitu 37 dari 95 responden dengan presentase (38,9%) dan ada 1 dari 95 responden dengan presentase (1,1%) yang mendapatkan pengetahuan kurang, jadi dapat disimpulkan dari 95 responden sebagian besar mendapatkan pengetahuan cukup, yang disebabkan karena faktor eksternal maupun faktor internal.

5.2. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas dari hasil penelitian yang telah dilakukan di SMPN 06 Seluma maka disarankan beberapa hal sebagai berikut :

1. Bagi SMPN 06 Seluma

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan acuan para pendidik (guru) untuk memberikan bimbingan yang lebih baik agar para siswi mempunyai pengetahuan yang lebih baik lagi dari sebelumnya dan memberikan pengertian bahwa pentingnya *personal hygiene* pada saat menstruasi untuk kesehatan diri siswi pribadi, sehingga terhindar dari berbagai masalah organ reproduksi.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan agar laporan tugas akhir ini menjadi sumber data bagi mahasiswa Keperawatan Universitas Bengkulu untuk bahan pembelajaran dan melakukan penelitian selanjutnya.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan pada peneliti selanjutnya dapat melanjutkan penelitian ini dengan teknik metode penelitian lainnya, variabel yang berbeda, dan jumlah populasi dan sampel yang lebih banyak sehingga diperoleh hasil yang lebih baik lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Agra NR. Gambaran pengetahuan remaja putri tentang personal hygiene saat menstruasi pada siswi SMA Negeri 1 Sungguminasa tahun 2016. UIN Alaluddin Makassar; 2016. Skripsi
- Ardani, M. 2010. Perilaku Remaja Putri dalam Perawatan Kebersihan Alat Kelamin pada Saat Menstruasi di SMPN 3 Pulau Rakyat Kabupaten Asahan Tahun 2010. Skripsi. <http://MayaA2010.pdf>. Diakses tanggal 3 Juli 2014, pukul 15.00 WIB.
- Anindya, Nila Resti. 2013. Tingkat Pengetahuan tentang Kebersihan Genitalia saat Menstruasi pada Remaja Putri di SMPN 1 Sambirejo Kabupaten Sragen Tahun 2013. Karya Tulis Ilmiah. Surakarta.
- A, Noor Latifah. 2017. Gambaran Perilaku Hygiene Menstruasi Pada Siswi SMKN 8 Kota Bekasi
- herwood, Lauralee. "Fisiologi Manusia". Jakarta: EGC, 2012.
- Imas Masturoh, Nauri Anggita T. 2018. *Metode Penelitian Kesehatan*.
- Kurniawati, Isni (2015). Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Personal Hygiene Terhadap Kejadian Keputihan Pada Siswi Kelas XI Di SMAN 01 Sentolo. Skripsi Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. Yogyakarta.
- Lianawati, iis, (2012). Tingkat pengetahuan remaja putri tentang personal hygiene saat menstruasi pada siswa kelas X SMA Islam Terpadu Al-Masyur Pati tahun 2012. jurnal keperawatan.
- Permatasari. M.W., Mulyono. B., Istiana. S. (2012). Hubungan Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang Personal Hygiene dengan Tindakan Pencegahan Keputihan Di SMA Negeri 9 Semarang. Skripsi keperawatan dan kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang.
- Permatasari. (2015). Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Kelas X Tentang Menstruasi Dengan Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi Di SMKN 02 Bangkalan. Skripsi tidak diterbitkan. Bangkalan: STIKES
- Permatasari, Nurun Hikmah. 2010. Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Kelas X tentang Menstruasi dengan Perilaku Personal Hygiene saat Menstruasi di SMKN 02 Bangkalan. Jurnal Keperawatan.
- Pythagoras KC. Personal hygiene remaja putri ketika menstruasi. Jurnal Promkes.

2017;5(1).

Rohidah , S., & Nurmaliza. (2019). Hubungan Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Terhadap Personal Hygiene Saat Menstruasi di SMA Negeri 3 Pekanbaru Tahun 2018. *Journal Of Midwifery Science*, 32-35.

Sassi Mahfoudh, Soumaya, Monia Bellalouna, and Leila Horchani. 2018. "Personal Hygiene Remaja Putri Ketika Menstruasi." *Lecture Notes in Computer Science (including subseries Lecture Notes in Artificial Intelligence and Lecture Notes in Bioinformatics)* 10861 LNCS: 561–73.

Sciences, Health, Dini Aidila, and Fitria Hastuti. 2021. "OVUM : Journal of Midwifery and Health Sciences , Vol Ume 1 Nomor 2 Oktober 2021 Mursudarinah, Dini Aidila Fitria Hastuti Pengetahuan Remaja Tentang Personal Gygiene Saat Menstruasi." : 78–86.

Sitarani, Cindy, Flora Rumiati, and Erma Mexcorry Sumbayak. 2020. "Gambaran Tingkat Pengetahuan Siswi Kelas 2 SMAN 23 Jakarta Tentang Personal Hygiene Saat Menstruasi Sebelum Dan Sesudah Penyuluhan." *Jurnal Kedokteran Meditek* 26(2): 43–50.

Susant, Dwi, and Afi Lutfiyati. 2020. "Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Dengan Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi." *Jurnal Kesehatan* 11(2): 110–14.

(Sciences, Aidila, and Hastuti 2021)

**L
A
M
P
I
R
A
N**

Dokumentasi Penelitian



