

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Pengertian Remaja

Remaja berasal dari bahasa latin yang artinya menuju ke arah kematangan (kematangan fisik maupun kematangan sosial dan psikologis). Masa remaja adalah masa peralihan dari anak – anak menuju dewasa, ditandai dengan perubahan fisik, psikis dan cara berpikir⁽¹⁶⁾.

Klasifikasi usia remaja :

1. 12 sampai 21 tahun⁽¹⁷⁾.
2. 10 sampai 19 tahun⁽¹⁸⁾.
3. 10 sampai 24 tahun dan belum menikah⁽¹⁹⁾.

Batasan usia remaja yaitu 12 – 21 tahun dan terbagi atas 3 tahap yaitu remaja awal 12 sampai 15 tahun, remaja tengah 15 sampai 18 tahun, remaja akhir 18 sampai 21 tahun⁽²⁰⁾.

Perubahan fisik pada remaja putri yaitu⁽²¹⁾ :

1. Payudara membesar.
2. Tumbuh rambut pubis dan ketiak.
3. Berat badan bertambah.
4. Pinggul melebar.
5. Timbul jerawat.
6. Keringat menjadi bau.
7. Perubahan emosional.
8. Suara menjadi lebih halus.
9. Menstruasi. Menstruasi terjadi akibat pelepasan hormon yang memicu penebalan dinding rahim sebagai tempat menempelnya sel telur yang telah dibuahi, tetapi apabila tidak terjadi pembuahan maka dinding rahim tersebut akan luruh sehingga menghasilkan darah yang disebut menstruasi.

B. Personal Hygiene

Perilaku *personal hygiene* adalah suatu usaha yang dilakukan untuk menjaga kebersihan diri, meningkatkan rasa percaya diri, menciptakan keindahan dan mencegah timbulnya penyakit melalui pemahaman, sikap dan praktik yang dilakukan oleh seseorang untuk meningkatkan derajat kesehatan⁽¹⁾.

1. Perawatan organewanitaan eksterna

Cara menjaga kebersihan organ reproduksi selama menstruasi yaitu :

- a) Memilih pembalut yang dapat menyerap banyak dan cocok dengan kulit⁽²²⁾. Selama menstruasi pembalut juga merupakan salah satu tempat berkembangnya bakteri memilih pembalut yang tepat serta sering mengganti pembalut merupakan salah satu cara mencegah bakteri berkembang di daerah kewanitaan⁽¹⁵⁾.
- b) Sering mengganti pembalut minimal 2 kali sehari dan maksimal 4 kali sehari⁽²²⁾. Pembalut yang tidak diganti menyebabkan bakteri tinggal lebih lama di daerah kewanitaan, hal ini dikarenakan gumpalan darah yang ada di pembalut merupakan tempat berkembangnya bakteri dan jamur sehingga mengganti pembalut setiap dirasa basah atau minimal 3 jam sekali menjadi langkah terbaik mencegah bakteri berkembang⁽¹⁵⁾.
- c) Mengonsumsi makanan yang bergizi dan seimbang⁽²²⁾. Makanan yang bergizi dan seimbang dibutuhkan oleh remaja untuk pertumbuhan fisik dan pematangan organ tubuh⁽²³⁾.
- d) Mencuci tangan setiap selesai ganti pembalut⁽²²⁾. Tangan merupakan salah satu tempat yang menjadi tempat bakteri berkembang karena tangan bebas bergerak dan menyentuh apapun⁽²⁴⁾. Salah satu cara mencegah bakteri berkembang ditangan dan menyebar yaitu dengan mencuci tangan dengan sabun.
- e) Tetap mandi dan keramas saat menstruasi⁽²²⁾. Mandi dan keramas dilakukan untuk menjaga kebersihan diri.

2. Konsep perawatan genetalia eksternal

Konsep perawatan genetalia eksternal pada keseharian dan ketika menstruasi yaitu :

- a) Cuci tangan sebelum menyentuh vagian. Tangan merupakan tempat menempelnya berbagai kotoran dan bakteri⁽²⁴⁾.
- b) Membersihkan vagina dari arah depan ke belakang⁽²⁴⁾. Cara membersihkan vagina seperti ini dapat mencegah bakteri yang berada di sekitar anus ikut masuk ketika cebok ke dalam vagina⁽²²⁾.
- c) Keringkan daerah vagina setelah selesai dibersihkan menggunakan tisu atau handuk bersih, dan jangan memakai handuk milik orang lain⁽²⁴⁾. Handuk yang dipakai bersamaan dapat menularkan bakteri dari individu ke individu lain.
- d) Mengganti celana dalam 2 sampai 3 kali sehari dengan celana dalam yang bersih dan berbahan katun yang mudah menyerap keringat⁽²⁴⁾. Daerah kewanitaan mudah menjadi lembab dan berkeringat sehingga mudah menjadi tempat bakteri dan jamur, sehingga pemilihan pakaian dalam yang tepat yaitu menyerap keringat dan tidak memakai pakaian yang ketat dapat mencegah bakteri dan jamur berkembang di daerah kewanitaan⁽²²⁾.
- e) Membersihkan sekitar alat kelamin (selangkangan) yang berkeringat dengan air bersih atau hangat kemudian keringkan dengan handuk bersih atau tisu⁽²²⁾. Untuk menghindarkan vagina menjadi lembab dan menjaga vagina tetap bersih⁽²⁵⁾.
- f) Berhati – hati ketika menggunakan kamar mandi umum terutama yang menggunakan kloset duduk, siram dulu sebelum dipakai⁽²²⁾. Barabg – barang atau alat yang digunakan secara bersama – sama seperti WC umum dapat memudahkan penularan penyakit⁽²⁵⁾.
- g) Hindari penggunaan pantyliner secara sering. Gunakan ketika mengalami keputihan yang banyak dan mengganggu⁽²²⁾. Jika

keputihan tidak cukup mengganggu cukup dengan sering ganti celana dalam⁽²⁵⁾.

- h) Rambut yang tumbuh di sekitar vagina juga harus dijaga kebersihannya, jangan mencabut bulu tersebut karena selain akan menimbulkan iritasi, lubang bekas tumbuh rambut tersebut akan menjadi jalan masuk bakteri. Perawatan rambut pubis ini cukup dipendekkan dengan gunting atau alat cukur. Rambut pubis ini berfungsi untuk menghalangi benda – benda kecil yang akan masuk ke vagina⁽²²⁾. Mencukur rambut pubis minimal 7 hari sekali dan maksimal 40 hari untuk meminimalisir kelembaban⁽²⁴⁾.
 - i) Gunakan pembalut yang nyaman tidak menimbulkan iritasi pada kulit, dapat menyerap banyak, dan dapat merekat kuat pada celana dalam⁽²⁴⁾. Pemakaian pembalut yang tepat akan menghindarkan iritasi pada kulit.
 - j) Mengganti pembalut 4 sampai 5 kali sehari terutama ketika darah sedang banyak⁽²⁴⁾. Penggantian pembalut sesering mungkin dapat mencegah bakteri dan jamur berkembang di daerah kewanitaan⁽²²⁾.
 - k) Mencuci tangan setiap kali telah memegang vagina⁽²⁴⁾. Mencuci tangan merupakan salah satu cara yang dapat mencegah bakteri berkembang dan berpindah tempat.
3. Efek perawatan organ kewanitaan yang salah
- Efek samping dari kesalahan dalam perawatan alat reproduksi eksterna⁽²⁶⁾, yaitu:
- a) Jika ada pembersih/ sabun berbahan daun sirih digunakan dalam waktu lama, akan menyebabkan keseimbangan ekosistem terganggu.
 - b) Produk pembersih wanita yang mengandung bahan povidone iodine mempunyai efek samping dermatitis kontak sampai reaksi alergi yang berat.

C. Kesehatan Reproduksi Remaja

Kesehatan reproduksi adalah keadaan sehat baik fisik, mental dan sosial, bukan hanya terbebas dari sakit dan kecacatan melainkan dalam segala aspek yang berhubungan dengan sistem reproduksi, serta fungsi dan prosesnya⁽²⁷⁾.

Kesehatan reproduksi remaja adalah kondisi dimana remaja sehat baik system fungsi dan proses reproduksi yang dimiliki oleh remaja. Sehat bukan berarti hanya terbebas dari penyakit, gangguan dan kecacatan tetapi sehat secara mental serta social kultural⁽²⁸⁾. Remaja sehat adalah remaja yang produktif serta aktif dan kreatif sesuai dengan tahap perkembangannya⁽²⁹⁾.

D. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Praktek *Personal Hygiene* Genitalia

Menurut Green perilaku dipengaruhi oleh 3 faktor utama, yaitu⁽³⁰⁾:

1. Faktor Predisposisi (*Predisposing factor*)

Merupakan faktor yang memotivasi atau mempermudah terjadinya perilaku atau tindakan (*practice*) seseorang.

Seorang santriwati akan mempunyai praktik *personal hygiene* genitalia yang baik ditentukan salah satunya dari pengetahuan yang baik dan sikap yang mendukung terhadap *personal hygiene* genitalia.

a. Pengetahuan

Pengetahuan atau kognitif merupakan salah satu pencetus terbentuknya tindakan seseorang (*overt behaviour*). Pengetahuan merupakan hasil dari pemahaman seseorang yang berdasarkan atas penginderaan, penginderaan ini meliputi indra pendengaran, indra pengelihatan, indra penciuman dan indra perabaan⁽³⁰⁾. Jika pengetahuan baik maka akan terbentuk perilaku yang baik pula. Hal tersebut menjelaskan bahwa pengetahuan yang dimiliki santriwati berkaitan dengan praktek *personal hygiene* genitalia sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan di SMK N 7 Surakarta menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan perilaku *personal hygiene* organ genitalia pada pelajar putri⁽³¹⁾. Dan penelitian yang dilakukan di SMA Negeri 9 Semarang tahun 2012 menunjukkan

ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan tentang personal hygiene dengan tindakan pencegahan keputihan⁽³²⁾.

b. Sikap

Sikap merupakan tanggapan terhadap sesuatu hal, bisa disertai kecenderungan bertindak sesuai dengan tanggapan atau pandangan yang dianggap sesuai dengan perasaan dan keyakinan⁽³³⁾. Hal tersebut dapat menjelaskan bahwa sikap yang dimiliki santriwati berkaitan dengan praktik personal hygienen genitalia sesuai dengan penelitian di SMK N 7 Surakarta menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara sikap dengan perilaku personal hygiene organ genitalia pada pelajar putri⁽³¹⁾. dan penelitian di MTs Pembangunan tahun 2011 menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara sikap dengan perilaku remaja putri tentang kebersihan genitalia⁽³³⁾.

2. Faktor Pemungkin (*Enabling Factor*)

Faktor pemungkin merupakan faktor yang memungkinkan perilaku seseorang terjadi⁽³¹⁾. Dalam membentuk perilaku tidak hanya dibutuhkan pengetahuan dan sikap yang baik, tetapi juga harus didukung oleh sarana prasarana atau fasilitas yang memadai. Untuk membentuk suatu praktik personal hygiene yang baik, santriwati tidak hanya membutuhkan pengetahuan dan sikap yang baik tetapi didukung dengan adanya sarana prasarana seperti air bersih yang memenuhi kebutuhan semua santriwati.

3. Faktor Penguat (*Reinforcing Factor*)

Faktor penguat yaitu faktor yang menguatkan terjadinya perilaku⁽³⁰⁾. Faktor penguat dapat diperoleh dari orang terdekat yang dapat mendorong terjadinya perubahan perilaku.

Untuk membentuk perilaku seseorang tidak hanya dibutuhkan pengetahuan dan sikap yang baik, juga didukung fasilitas tetapi juga di

butuhkan sikap dan perilaku dari pengasuh pondok, sumber informasi dan peraturan – peraturan.

Sumber informasi yang dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang misalnya radio, televisi, majalah, koran dan buku. Terdapat penelitian di SMP Muhammadiyah 5 Yogyakarta menunjukkan ada pengaruh yang signifikan faktor sumber informasi dengan perilaku personal hygiene pada siswi kelas VII⁽³³⁾.

E. Pondok Pesantren

1. Pengertian

Pondok pesantren berasal dari dua kata yaitu pondok dan pesantren. Pondok sendiri berarti asrama atau tempat tinggal sederhana⁽³⁵⁾, sedangkan pesantren berasal dari kata santri yang mendapat awalan “pe” dan akhiran “an”. Sedangkan santri mempunyai arti yaitu murid⁽³⁶⁾. Sehingga arti dari pondok pesantren yaitu tempat tinggal para santri atau murid.

2. Jenis Pondok Pesantren

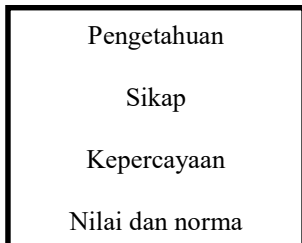
Jenis – jenis pondok pesantren dibagi menjadi 3 yaitu: 1. Pondok pesantren dilihat dari sarana dan prasarana. 2. Pondok pesantren dilihat dari ilmu yang diajarkan. 3. Pondok pesantren dilihat dari jumlah santri⁽³⁷⁾.

Pondok pesantren Roudhotul Jannah Kudus termasuk pondok pesantren kecil dengan santriwati kurang dari 1000 orang, jika dilihat dari ilmu yang diajarkan Pondok pesantren Roudhotul Jannah Kudus termasuk pesantren modern yang menggabungkan system klasik dan sekolah, pembelajaran menggunakan kitab kuning hanya sebagai pelengkap saja⁽³⁵⁾. Santriwati yang tinggal di Pondok pesantren Roudhotul Jannah Kudus yaitu para santriwati yang tinggal didalam pesantren tetapi santri belajar diluar pesantren/belajar di sekolah/madrasah, pembelajaran di pesantren dilakukan di malam hari ketika santri tidak sekolah⁽³⁷⁾.

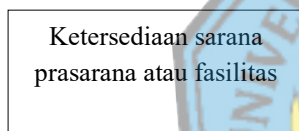
F. Kerangka Teori

Berdasarkan tinjauan pustaka diatas maka kerangka teorinya sebagai berikut :

Faktor Predisposisi

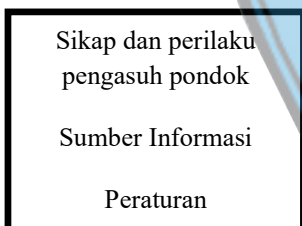


Faktor Pemungkin



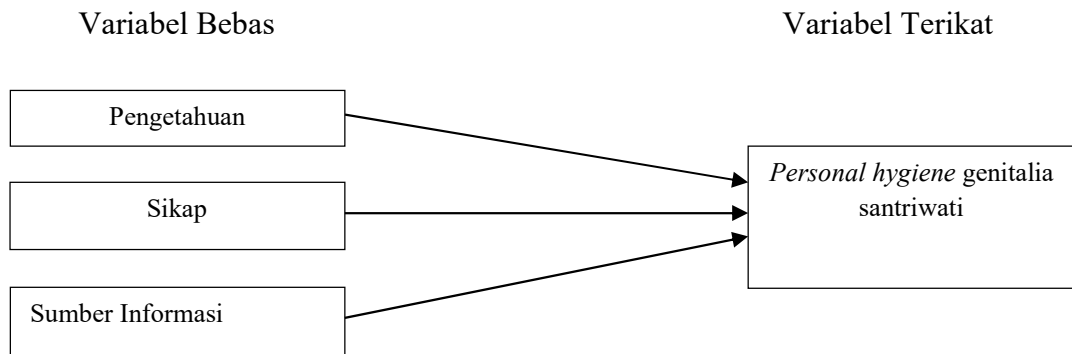
Personal hygiene genitalia
santriwati

Faktor Penguat



Gambar 2.1 Kerangka Teori

G. Kerangka Konsep



Gambar 2.2 Kerangka Konsep

H. Hipotesis

Berdasarkan kerangka konsep diatas, maka hipotesis pada penelitian ini adalah

1. Terdapat hubungan antara pengetahuan dengan praktik *personal hygiene* genitalia di Pondok pesantren putri Roudhotul Jannah Kudus.
2. Terdapat hubungan antara sikap dengan praktik *personal hygiene* genitalia di Pondok pesantren putri Roudhotul Jannah Kudus.
3. Terdapat hubungan antara sumber informasi dengan praktik *personal hygiene* genitalia di Pondok pesantren putri Roudhotul Jannah Kudus.