

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### A. *Vulva Hygiene*

##### 1. Pengertian *vulva hygiene*

*Vulva hygiene* adalah perilaku memelihara alat kelamin bagian luar (vulva) guna mempertahankan kebersihan dan kesehatan alat kelamin, serta untuk mencegah terjadinya infeksi. Perilaku tersebut seperti melakukan cebok dari arah vagina ke arah anus menggunakan air bersih, tanpa memakai antiseptik, mengeringkannya dengan handuk kering atau tisu kering, mencuci tangan sebelum membersihkan daerah kewanitaan (Darma, 2017). Menurut Mumpuni (2013) menyatakan bahwa organ reproduksi perempuan memang membutuhkan perhatian khusus. Bentuknya yang terbuka, memudahkan masuknya kuman melalui mulut vagina. Tubuh dan organ intim yang sehat dapat pula memicu kepercayaan diri seseorang.

##### 2. Manfaat *vulva hygiene*

Menurut Andira (2012), perawatan vagina mempunyai beberapa manfaat diantaranya :

- a. Menjadikan vagina tetap dalam keadaan bersih dan nyaman.
- b. Dapat mencegah munculnya keputihan, gatal-gatal, dan bau tak sedap.
- c. Dapat menjaga pH vagina dalam kondisi normal (3,5 – 4,5).

##### 3. Hal-hal yang mempengaruhi perilaku *vulva hygiene*

Menurut Lawrence Green (1980) dalam Notoatmodjo (2010) perilaku manusia dipengaruhi oleh 3 faktor yaitu :

###### a) Faktor predisposisi (*Predisposing Factors*)

Faktor-faktor yang dapat memudahkan terbentuknya suatu perilaku seseorang adalah pengetahuan, sikap, dan kebiasaan.

Seseorang akan mampu melakukan *vulva hygiene* yang benar jika seseorang tersebut tahu bagaimana cara melakukannya. Tanpa adanya pengetahuan tentang *vulva hygiene* yang benar seseorang tersebut tidak akan mampu melakukan prosedur dengan baik. Sedangkan, sikap merupakan reaksi yang secara tidak langsung muncul ketika seseorang mendapat stimulus tertentu. Sikap tersebut akan terbentuk jika seseorang terbiasa. Maka secara tidak langsung sikap seseorang yang terus-menerus dilakukan akan menjadi sebuah kebiasaan. Sebagai contoh, seorang remaja tahu bagaimana cara cebok yang benar yaitu membasuh kemaluan dari arah depan (vagina) ke belakang (anus), namun remaja tersebut tidak menerapkan ilmu yang ia miliki, justru remaja tersebut membasuh kemaluannya dari arah belakang (anus) ke depan (vagina). Sehingga perilaku buruk tersebut dilakukan secara terus-menerus dan menjadi kebiasaan.

b) Faktor Pemungkin (*Enabling Factors*)

Faktor-faktor yang mendukung atau yang menjadi pemungkin terjadinya suatu perilaku seseorang adalah tersedianya sarana dan prasarana yang memfasilitasi untuk terjadinya suatu perilaku. Baik buruknya seseorang dalam melakukan *vulva hygiene* tergantung pada sarana dan prasarana yang ada. Sebagai contoh, seseorang akan membersihkan alat kelaminnya menggunakan air bersih jika tersedia air bersih. Tetapi jika tidak tersedia air bersih maka dengan terpaksa menggunakan air seadanya, misalnya air sungai. Berdasarkan contoh tersebut terlihat jelas bahwa keberadaan sarana dan prasarana menjadi faktor pendukung terbentuknya suatu perilaku.

c) Faktor Penguat (*Reinforcing Factors*)

Faktor-faktor yang dapat menjadi pendorong atau faktor yang memperkuat terjadinya perilaku adalah sikap dan perilaku seseorang yang menjadi panutan. Seorang panutan yang dimaksud adalah seperti teman, keluarga, lingkungan sekitar, atau tokoh masyarakat. Sebagai contoh, seorang remaja tahu jika sering menggunakan sabun antiseptik

untuk membersihkan vagina akan memicu terjadinya keputihan, namun tetap saja ia membersihkan vagina dengan sabun antiseptik karena ibunya juga menggunakan sabun antiseptik untuk membersihkan vagina. Dari contoh tersebut terlihat jelas bahwa seorang panutan merupakan faktor penguat terjadinya perilaku pada seseorang.

#### 4. Cara melakukan *vulva hygiene* yang benar

##### a. Memelihara kebersihan alat kelamin

Wijayanti (2009) menyatakan bahwa memelihara kebersihan alat kelamin dapat dilakukan dengan cara :

- 1) Mencuci tangan sebelum menyentuh vagina. Tujuannya untuk mencegah alat kelamin terkontaminasi oleh bakteri yang ada pada tangan (Kusyati, 2012).
- 2) Melakukan cara cebok dari arah depan (vagina) ke belakang (anus). Supaya bibit penyakit yang bersarang di sekitar anus tidak terbawa ke dalam vagina, karena hal tersebut dapat menimbulkan infeksi, peradangan, dan rangsangan gatal.
- 3) Selalu mengusahakan agar vagina tetap kering dan tidak lembab, karena keadaan basah akan mempermudah berkembangnya bakteri pathogen.
- 4) Tidak menggunakan bedak pada vagina karena bedak akan menyebabkan jamur dan bakteri tumbuh di sekitar vagina.
- 5) Tidak sembarangan menggunakan cairan pembersih organewanitaan karena dapat merusak keasaman vagina. Keasaman vagina ini berfungsi untuk mencegah pertumbuhan kuman atau bakteri pathogen yang masuk. Kebanyakan wanita Indonesia membersihkan vagina dengan cairan pembersih (*antiseptic*) agar vagina kesat dan terbebas dari bakteri penyebab keputihan, namun kandungan *antiseptic* pada sabun justru dapat memudahkan kuman dan bakteri masuk ke dalam liang vagina. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Suryandari (2013) pembersih organewanitaan

pada umumnya mengandung berbagai senyawa kimia meliputi *petroleum*, *syntetic chemical*, dan *petrocheminal* yang dapat merusak kulit dan lingkungan. Sabun pembersih organ kewanitaan juga mengandung natrium dan kalium yang dapat menyebabkan vagina dalam keadaan basa, akibatnya tingkat keasaman vagina akan rusak dan menyebabkan mudah berkembangbiaknya bakteri pathogen di vagina. Cara terbaik untuk membersihkan organ kewanitaan adalah membasuhnya menggunakan air bersih dari arah depan (vagina) ke arah belakang (anus). Apabila ingin menggunakan sabun sebaiknya pilih sabun pembersih organ kewanitaan yang mengandung pH tidak lebih dari 3,5-4,5 misalnya sabun bayi atau membersihkan organ intim dengan sabun yang tidak mengubah kestabilan pH di sekitar vagina, salah satunya produk yang berbahan dasar dari susu.

- 6) Pada saat menstruasi diwajibkan mengganti pembalut 2-3 kali dalam sehari atau setiap 4 jam sekali secara teratur. Andira (2012) mengungkapkan bahwa pada saat haid, kuman-kuman lebih mudah masuk ke dalam organ reproduksi. Pembalut dengan gumpalan darah yang banyak akan menjadi tempat tumbuh dan berkembangnya jamur maupun bakteri. Oleh sebab itu, pada saat menstruasi dianjurkan untuk mengganti pembalut 2-3 kali dalam sehari atau setiap 4 jam sekali, atau setiap saat jika sudah merasa tidak nyaman. Sebelum mengganti pembalut wajib membersihkan vagina terlebih dahulu.
- 7) Tidak sering memakai *pantyliner*. *Pantyliner* adalah salah satu jenis pembalut wanita yang digunakan diluar periode menstruasi, dan ukurannya lebih kecil. *Pantyliner* jika digunakan terlalu lama dapat menyebabkan peningkatan jumlah bakteri pathogen dan membunuh *lactobacillus* dalam vagina, *pantyliner* juga dapat mentransfer flora intestinal seperti *Eschericia Coli* ke dalam

vagina. Sebaiknya gunakan *pantyliner* saat perlu saja dan jangan terlalu lama, paling tidak 3-6 jam sehari.

- 8) Mengganti pakaian dalam dua kali sehari saat mandi.
- 9) Memakai pakaian dalam dari bahan yang mudah menyerap keringat misalnya katun. Bahan lain yang tidak menyerap keringat seperti nylon atau polyester menyebabkan alat kelamin terasa gerah dan panas, sehingga vagina menjadi lembab dan menjadi tempat berkembangbiaknya bakteri dan jamur.
- 10) Memakai celana dalam yang tidak ketat. Celana dalam yang terlalu ketat menyebabkan tidak adanya sirkulasi udara di sekitar alat kelamin sehingga daerah sekitar vagina menjadi lembab.

b. Menjalani pola makan sehat

Andira (2012) mengungkapkan bahwa untuk merawat organ reproduksi disarankan untuk mengurangi konsumsi makanan yang manis karena menurut sebuah penelitian, 90% wanita yang mengurangi konsumsi gula akan mengalami penurunan infeksi jamur. Menurut Shadine (2009) dalam Darma (2017) dinyatakan bahwa dalam beberapa penelitian menunjukkan jika mengkonsumsi makanan dengan jumlah gula yang berlebihan dapat menimbulkan efek negatif pada bakteri *lactobacillus* yang ada di vagina.

c. Mencegah stress dan kelelahan

Menurut Shadine (2009) dalam Darma (2017) dinyatakan bahwa untuk mencegah terjadinya keputihan dengan istirahat cukup dan menghindari stress. Misalkan dengan cara tidak mengerjakan tugas atau belajar hingga larut malam, melakukan aktifitas-aktifitas yang menyenangkan, dan berlibur. Dengan demikian stress dapat dicegah.

## B. Remaja Putri

### 1. Pengertian remaja

Remaja atau *adolescence* (Inggris), berasal dari bahasa latin “*adolescere*” yang artinya tumbuh ke arah matang, baik secara fisik, sosial maupun psikologi. Menurut WHO, remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa mulai usia 10-18 tahun, yang ditandai dengan adanya pertumbuhan fungsi reproduksi yang mempengaruhi perkembangan fisik, mental, maupun sosial (Kumalasari, 2013). Masa remaja adalah masa dimana individu mulai berintegrasi dengan masyarakat dewasa. Individu tidak lagi merasa dibawah tingkatan orang-orang yang lebih tua melainkan berada dalam tingkatan yang sama, sekurang-kurangnya dalam masalah hak. Menurut Undang-Undang No.4 tahun 1979 tentang kesejahteraan anak, remaja adalah individu yang belum mencapai usia 21 tahun dan belum menikah. Menurut Undang-Undang Perburuhan, anak dianggap remaja apabila telah mencapai usia 16-18 tahun atau sudah menikah dan mempunyai tempat tinggal (Proverawati, 2009).

### 2. Ciri-ciri pertumbuhan pada remaja putri

Menurut Samadi (2014) ciri umum pertumbuhan remaja meliputi :

#### a. Ciri fisik remaja putri

##### 1) Pertumbuhan tulang, tinggi badan dan gigi

Pada masa pubertas remaja mengalami akselerasi pertumbuhan tinggi badan yang mendadak disebut juga pacu tumbuh (*height spurt*). Pada remaja perempuan, kecepatan pertumbuhan dicapai saat 6-12 bulan sebelum menarche. Pada remaja putri terjadi pertumbuhan lebar lingkaran panggul dan bahu yang kecil. Pertumbuhan lebar lingkaran panggul termasuk pertumbuhan fisik yang sangat penting pada masa pubertas bagi remaja putri, karena hal tersebut yang dapat mempengaruhi proses melahirkan ketika remaja tersebut dewasa.

2) Berat badan dan kemampuan fisik

Pertumbuhan otot pada masa remaja terjadi selama 3-6 bulan setelah paku tumbuh berat badan. Pertumbuhan badan dipengaruhi oleh nutrisi. Jika asupan nutrisi dalam jumlah yang kurang optimal akan berdampak pada perlambatan proses pertumbuhan dan perkembangan manutrisi/pematangan seksual. Sebaliknya, jika asupan nutrisi terlalu berlebihan maka akan terjadi percepatan pertumbuhan dan perkembangan seksual. Pada masa remaja, seseorang lebih membutuhkan nutrisi lebih dibandingkan pada masa kanak-kanak. Sedangkan pada kemampuan fisik, remaja perempuan lebih rendah dari remaja laki-laki. Dari segi kejiwaan, remaja perempuan lebih patuh daripada remaja laki-laki, ketahanan tubuh remaja perempuan juga lebih tinggi. Perempuan mampu menahan rasa lapar, haus, sakit, dan cobaan. Bahkan remaja menunjukkan perlawanan terhadap berbagai penyakit, dalam hal ini ditunjukkan bahwa remaja perempuan lebih bisa menahan rasa sakit dibanding remaja laki-laki.

3) Kondisi kelenjar dan hormon

Setiap hormon yang dihasilkan oleh kelenjar, memiliki satu fungsi atau lebih. Salah satu hormon yang penting pada remaja putri adalah hormon estrogen dan progesteron. Kedua hormon ini dapat memengaruhi perkembangan organ reproduksi perempuan. Selain itu, hormon ini juga memengaruhi ovulasi yang merupakan pematangan sel telur dan pelepasan sel telur dari ovarium.

b. Ciri psikis remaja putri

1) Kemampuan menentukan dan berargumentasi

Pada usia 11-15 tahun, pemikiran remaja putri lebih berkembang dibanding remaja putra seusianya, dengan perbandingan sekitar dua tahun diatas remaja putra. Pada pertengahan masa remaja, remaja sampai pada satu tahapan dimana daya pikirnya

berkembang menjadi orang yang pandai berargumentasi dan memberikan alasan terhadap setiap perbuatan yang dilakukan.

2) Kemandirian dan kebebasan

Remaja memiliki kehidupan yang bebas, mereka menganggap diri mereka mampu menjalani kehidupan sendiri tanpa bantuan orang lain. Kemandirian dan kebebasan para remaja ini harus dibatasi agar tidak menimbulkan kerugian terhadap diri sendiri maupun orang lain, serta mencegah terjadinya hal-hal yang bertentangan dengan norma syariat.

c. Ciri perasaan remaja putri

1) Keindahan dan kecantikan

Kecenderungan pada keindahan tubuh menyebabkan remaja menyukai perhiasan yang merupakan tanda kecintaan pada diri sendiri, karena hal tersebut membuat remaja lebih memperhatikan dirinya dan berusaha menghias diri dengan memakai pakaian yang bagus.

2) Rasa malu

Remaja putri berada diantara dua hal yang saling tarik-menarik yaitu menarik dirinya mencari kesenangan yang baru dan rasa malu. Kedua hal ini bagaikan ikatan di kaki yang tidak menyebabkan seseorang tidak dapat melangkah.

d. Ciri sosial remaja putri

1) Persahabatan

Seorang remaja berusaha mencari sahabat yang dapat diajak untuk berbagi rasa, dapat percaya terhadap dirinya, dan dapat menjadi tempat untuk mencurahkan segala masalah yang sedang dihadapinya. Seorang remaja berusaha memuji sahabatnya dan menunjukkan persahabatan mereka dengan cara memberi hadiah. Persahabatan remaja lebih tulus dibandingkan persahabatan orang dewasa.



## 2) Sopan santun dan adat istiadat

Masa remaja adalah masa penentangan dan pembangkangan. Penentangan terhadap berbagai kenyataan, keluarga dan adat istiadat. Perilaku tersebut ditunjukkan sebagai bentuk penentangan tanpa pengetahuan dan perbandingan. Remaja hanya menginginkan hal baru yang modern dan menarik perhatian.

## 3. Masa remaja

Menurut Asmuji (2014) masa remaja terdiri dari 3 fase, diantara adalah :

### a. Masa pra pubertas (10-12 tahun)

Pada masa ini remaja memiliki insting seksual dalam keadaan yang paling rendah, sedangkan proses perkembangan anak ada paling kuat (progresif). Ciri lainnya adalah kecenderungan untuk melepaskan diri dari identifikasi lama karena mulai memiliki sikap kritis terutama dengan ibunya dan berusaha keras untuk berbeda dengan ibunya sehingga dengan cara mengadakan identifikasi dengan salah seorang teman, guru wanita di sekolah atau prang lain yang paling penting dan menonjol.

### b. Masa pubertas (13-16 tahun)

Pada masa ini remaja mengalami kematangan seksual. Terjadi kehilangan keseimbangan jasmani dan rohani. Terganggunya hormon dan fungsi motorik sehingga tampak terlihat gejala-gejala tingkah laku seperti canggung, kaku, tegar, muka tampak kasar dan buruk.

### c. Masa adolesensi (17-19 tahun)

Pada masa ini remaja mulai bersikap kritis terhadap objek-objek yang berkaitan dengan dirinya. Remaja mampu membedakan dan menelaah hal-hal yang terkait dengan lingkungan internal dan eksternal. Dalam tahap ini remaja juga memiliki ketertarikan dengan hal yang baru.

#### 4. Tahap perkembangan remaja

Terdapat 3 tahapan perkembangan remaja menurut Cintya (2015) diantaranya sebagai berikut :

a. Tahap remaja awal (early adolescence) usia 11-13 tahun

Pada tahap ini remaja mengalami perubahan pada diri sendiri. Terdapat rasa ketertarikan pada lawan jenis serta kurangnya kendali terhadap ego yang mengalami remaja sulit untuk dipahami dan memahami.

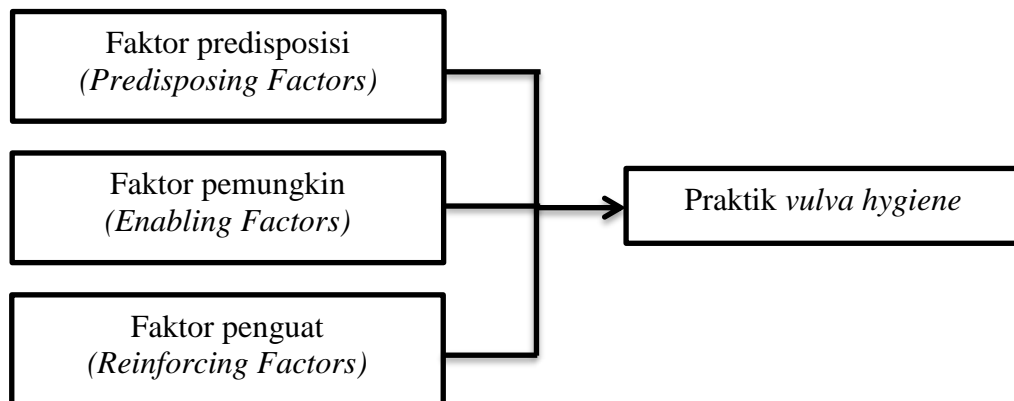
b. Tahap remaja tengah (middle adolescence) usia 14-16 tahun

Pada tahap ini remaja mempunyai kecenderungan untuk menyukai teman-teman yang memiliki sifat yang sama dengan dirinya, tetapi remaja juga memiliki kebingungan harus memilih bersama atau sendiri, optimis dan pesimis serta materialis dan idealis.

c. Tahap remaja akhir (late adolescence) usia 17-21 tahun

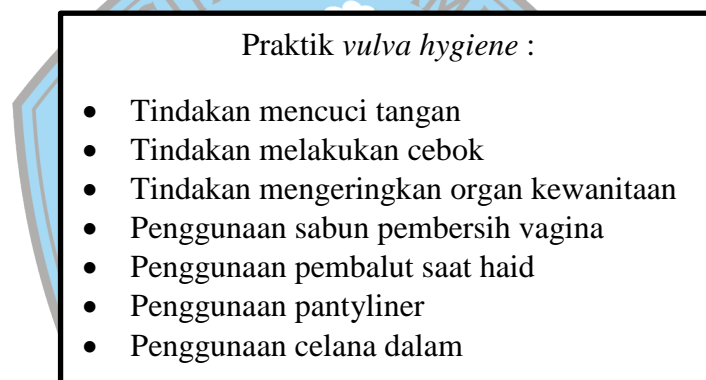
Pada tahap ini hubungan remaja diperkuat dengan pencapaian 5 hal, diantaranya adalah minat yang kuat terhadap fungsi kecerdasan, konsep diri untuk bergabung dengan masyarakat dalam mencari pengalaman baru, adanya identitas seksual yang terbentuk tidak akan berubah lagi, perhatian pada dirinya sendiri seimbang dengan kepentingan orang lain, terbentuknya batasan pada dirinya (*private self*) dengan masyarakat umum (*the public*).

### C. Kerangka Teori



Gambar 2.1 Kerangka Teori

### D. Kerangka Konsep



Gambar 2.2 Kerangka Konsep

### E. Variabel Penelitian

Variabel penelitian merupakan objek yang akan diamati pada saat penelitian, sering disebut juga sebagai faktor penting tentang masalah yang akan diteliti (Siyoto, 2015). Dalam penelitian ini memiliki satu variabel yaitu pembahasan mengenai praktik *vulva hygiene* pada remaja putri.