

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Remaja

A.1. Pengertian Remaja

Remaja adalah masa transisi antara masa anak dan dewasa, dimana terjadi paku tumbuh, timbul ciri-ciri seks sekunder, tercapainya fertilitas dan terjadi perubahan perubahan psikologik serta kognitif. Masa remaja merupakan suatu masa peralihan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa, dimulai pada saat terjadinya kematangan seksual antara usia 11 atau 12 tahun sampai 20 tahun, yaitu menjelang masa dewasa muda. Remaja tidak mempunyai tempat yang jelas, yaitu bahwa mereka tidak termasuk golongan anak-anak tetapi tidak juga termasuk golongan orang dewasa.¹³

BKKBN mendefinisikan batasan umur remaja adalah 10 sampai 21 tahun. Batasan umur menurut Departemen Kesehatan remaja dilihat dari segi program pelayanan adalah mereka yang berusia 10 sampai 19 tahun dan belum menikah¹⁵.

Masa remaja atau masa adolesensi adalah suatu fase perkembangan yang dinamis dalam kehidupan seorang individu. Masa ini merupakan periode transisi dari masa anak ke masa dewasa yaitu yang ditandai dengan percepatan perkembangan fisik, menral, emosional dan sosial dan berlangsung pada dekade kedua masa kehidupan.¹⁶

A.2. Tahapan perkembangan remaja

Tahapan perkembangan remaja menurut BKKBN yaitu 1) masa remaja awal (10-12 tahun), ciri khasnya yaitu : lebih dekat dengan teman sebaya, ingin bebas, lebih banyak memperhatikan keadaan tubuhnya dan mulai berpikir abstrak. 2) masa remaja tengah (13-15 tahun), ciri khasnya yaitu : mencari identitas diri, timbulnya keinginan

untuk kencan, punya rasa cinta yang mendalam, mengembangkan kemampuan berpikir abstrak, berkhayal tentang aktivitas seks. 3) masa remaja akhir (16-19 tahun), ciri khasnya yaitu : pengungkapan kebebasan diri, lebih selektif dalam mencari teman sebaya, punya citra jasmani diri, dapat mewujudkan rasa cinta, mampu berfikir abstrak.¹³

Dalam tumbuh kembangnya menuju dewasa, berdasarkan kematangan psikososial dan seksual, semua remaja akan melewati sebagai berikut:¹⁴

- a. Masa remaja awal /dini (*Early adolescence*) umur 11 - 13 tahun.
- b. Masa remaja pertengahan (*Middle adolescence*) umur 14 -16 tahun.
- c. Masa remaja lanjut (*Late adolescence*) umur 17 - 20 tahun.

A.3. Aspek-aspek perkembangan pada remaja

1. Perkembangan fisik

Perkembangan fisik adalah perubahan-perubahan pada tubuh, otak, kapasitas sensoris dan ketrampilan motorik. Perubahan pada tubuh ditandai dengan pertambahan tinggi dan berat tubuh, pertumbuhan tulang dan otot, dan kematangan organ seksual dan fungsi reproduksi. Tubuh remaja mulai beralih dari tubuh kanak-kanak yang cirinya adalah pertumbuhan menjadi tubuh orang dewasa yang cirinya adalah kematangan. Perubahan fisik otak sehingga strukturnya semakin sempurna meningkatkan kemampuan kognitif.¹

2. Perkembangan Kognitif

Menurut Piaget, seorang remaja termotivasi untuk memahami dunia karena perilaku adaptasi secara biologis mereka. Dalam pandangan Piaget, remaja secara aktif membangun dunia kognitif mereka, di mana informasi yang didapatkan tidak langsung diterima begitu saja ke dalam skema kognitif mereka. Remaja sudah mampu membedakan antara hal-hal atau ide-ide yang lebih penting dibanding ide lainnya, lalu remaja juga menghubungkan ide-ide tersebut. Seorang remaja tidak saja mengorganisasikan apa

yang dialami dan diamati, tetapi remaja mampu mengolah cara berpikir mereka sehingga memunculkan suatu ide baru.¹⁷

Perkembangan kognitif adalah perubahan kemampuan mental seperti belajar, memori, menalar, berpikir, dan bahasa. Piaget mengemukakan bahwa pada masa remaja terjadi kematangan kognitif, yaitu interaksi dari struktur otak yang telah sempurna dan lingkungan sosial yang semakin luas untuk eksperimentasi memungkinkan remaja untuk berpikir abstrak. Piaget menyebut tahap perkembangan kognitif ini sebagai tahap operasi formal.¹

3. Perkembangan kepribadian dan sosial

Perkembangan kepribadian adalah perubahan cara individu berhubungan dengan dunia dan menyatakan emosi secara unik; sedangkan perkembangan sosial berarti perubahan dalam berhubungan dengan orang lain. Menurut Erikson perkembangan kepribadian yang penting pada masa remaja adalah pencarian identitas diri. Yang dimaksud dengan pencarian identitas diri adalah proses menjadi seorang yang unik dengan peran yang penting dalam hidup.¹

Pada diri remaja, pengaruh lingkungan dalam menentukan perilaku diakui cukup kuat. Walaupun remaja telah mencapai tahap perkembangan kognitif yang memadai untuk menentukan tindakannya sendiri, namun penentuan diri remaja dalam berperilaku banyak dipengaruhi oleh tekanan dari kelompok teman sebaya.¹⁸

B. Menstruasi

B.1. Pengertian

Menstruasi adalah perdarahan secara periodik dan siklik dari uterus disertai pelepasan (*deskuamasi*) endometrium.³ Menstruasi bukanlah suatu penyakit. Menstruasi merupakan puncak dari serangkaian perubahan yang terjadi pada seorang remaja putri yang sedang menginjak dewasa dan sebagian tanda ia sudah mampu hamil.⁶

Menstruasi adalah pengeluaran darah, mukus, dan debris sel dari mukosa uterus secara berkala. Menstruasi terjadi dalam interval-interval yang kurang lebih teratur, siklis, dan dapat diperkirakan waktunya, sejak menarke sampai menopause kecuali hamil, menyusui, anovulasi, atau mengalami intervensi farmakologis akan lebih mudah dan lebih deskriptif yaitu apabila kata menstruasi digunakan untuk merujuk kepada perdarahan yang menyertai penarikan progesteron setelah ovulasi pada siklus nonfertil, dan menyebutkan episode perdarahan endometrium lain pada wanita tidak hamil sebagai perdarahan uterus atau endometrium.¹⁹

B.2. Fisiologi Menstruasi

Menarche adalah saat haid/menstruasi yang datang pertama kali yang sebenarnya merupakan puncak dari serangkaian perubahan yang terjadi pada seorang remaja putri yang sedang menginjak dewasa dan sebagian tanda bahwa ia sudah mampu hamil.³ Kebanyakan wanita tidak merasakan gejala-gejala pada waktu haid, tetapi sebagian kecil merasa berat di panggul atau merasa nyeri (*dismenore*). Usia sebagian remaja pada waktu pertama kalinya mendapat haid (*menarche*) bervariasi lebar, yaitu antara umur 10-16 tahun, tetapi rata-ratanya 12,5 tahun. Statistik menunjukkan bahwa usia *menarche* dipengaruhi faktor keturunan, keadaan gizi, dan kesehatan umum.³

Proses terjadinya menstruasi pada perempuan terjadi karena perempuan memiliki indung telur (*ovarium*) yang mengandung ribuan telur belum matang. Berkat rangsangan *kelenjar hipofise*, telur yang belum matang tersebut berkembang setiap bulannya dalam lingkaran sel. Telur yang melingkarinya secara bertahap tumbuh membentuk gelembung kecil disebut *follikel degraaf* yang menghasilkan *estrogen*. Jika telur itu berkembang menjadi matang dan mendapat rangsang dari *kelenjar hipofise* akan pecah dan telurnya dibebaskan dari *ovarium*, pembebasan itu disebut *ovulasi*. Telur yang telah di bebaskan kemudian masuk dalam *saluran fallopi*(saluran sel telur) kemudian melanjutkan

menuju rahim(*uterus*) selama 14 hari, Setiap bulan akan terbentuk sel telur di dalam salah satu indung telur pada tubuh wanita. Pada waktu sel tersebut meninggalkan indung telur ia akan membuka jalan menuju ke *saluran fallopi*, dan ketika sel telur dibuahi oleh sperma laki-laki pada saat berlangsungnya hubungan seks antara pria dan wanita maka sel yang dibuahi itu akan menuju kedalam rahim, lalu menempel pada dindingnya, di sini sel telur yang telah bercampur dalam sperma itu mulailah menjalani proses perubahan yang rumit, sehingga menjadi janin, yakni cikal bakal seorang manusia. Untuk mempersiapkan proses yang unik itulah dinding rahim membesar dengan kandungan darah sebagai makanan bagi janin yang baru terbentuk itu. Jika tidak terjadi pembuahan pada sel telur oleh sperma, Maka rahim tidak membutuhkan darah tersebut, yang kemudian di buangnya berupa darah haid²⁰.

Proses terjadinya *menstruasi* menurut Silvia terjadi karena perubahan hormonal ketika peluruhan selaput dinding rahim yang mengalami penebalan dan terjadi secara berulang setiap bulan kecuali pada saat kehamilan. *Menstruasi* yang berulang setiap bulan tersebut pada akhirnya akan membentuk siklus *menstruasi*²¹.

Siklus menstruasi matang adalah kejadian berulang-ulang yang melibatkan hipofisis, hipotalamus, ovarium dan uterus. Interaksi hormonal menginduksi siklus kematangan folikel di dalam ovarium. Pada saat yang sama, siklus pelengkap kejadian ini diinduksi di dalam uterus, sebagai persiapan untuk menerima dan memberi nutrisi pada ovarium yang telah dibuahi.²²

Lamanya haid biasanya antara 3-5 hari, ada yang 1-2 hari diikuti darah sedikit-sedikit kemudian. Dan ada juga yang sampai 7-8 hari. Pada setiap wanita biasanya lama menstruasi itu tetap. Jumlah darah yang keluar ± 16 cc. Pada wanita lebih tua biasanya keluar lebih banyak.³

Siklus haid adalah jarak haid bulan ini dan bulan berikutnya adalah 21-35 hari.²¹ Pada tiap siklus dikenal tiga masa utama, ialah sebagai berikut :

- a. Masa haid selama dua sampai delapan hari. Pada waktu itu endometrium dilepas, sedangkan pengeluaran hormon-hormon *ovarium* paling rendah (minimum).
- b. Masa *proliferasi* sampai hari ke empat belas. Pada waktu itu endometrium tumbuh kembali, disebut juga *endometrium* mengadakan *proliferasi*. Antara hari kedua belas dan keempat belas dapat terjadi pelepasan *ovum* dari *ovarium* yang disebut *ovulasi*.
- c. Sesudahnya, dinamakan masa *sekresi*. Pada ketika itu korpus rubrum menjadi korpus luteum yang mengeluarkan progesteron. Di bawah pengaruh progesteron ini, kelenjar *endometrium* yang tumbuh berkeluk-keluk mulai bersekresi dan mengeluarkan getah yang mengandung glikogen dan lemak. Pada akhir masa ini *stroma endometrium* berubah ke arah sel-sel desidua, terutama yang berada di seputar pembuluh-pembuluh arterial. Keadaan ini memudahkan adanya nidasi.²³

B.3. Patofisiologi Menstruasi

Kelainan haid yang sering dijumpai dapat berupa kelainan siklus atau kelainan dari jumlah darah yang dikeluarkan dan lamanya perdarahan.

1. Perubahan Jumlah Darah Menstruasi

a. *Hipermenorhoe* atau *Menoragia*

Hipermenorhoe atau *Menoragi* adalah kondisi menstruasi yang berlebihan yakni, perdarahan haid yang lebih banyak dari normal (lebih dari 8 hari). Sebab kelainan ini terletak pada kondisi dalam uterus, misalnya adanya mioma uteri dengan permukaan endometrium yang lebih luas dari biasa dan dengan kontraktilitas yang terganggu, gangguan pelepasan endometrium pada waktu haid (*irregular endometrium shedding*). Gangguan

pelepasan endometrium terdapat juga gangguan dalam pertumbuhan endometrium yang diikuti dengan gangguan pelepasannya pada waktu haid.²³ Jumlah darah menstruasi yang normal adalah sekitar 30 CC per hari, dan lama haid 4 - 8 hari. Darah menstruasi dikatakan abnormal apabila mencapai 80 cc. Menstruasi berlebihan dibagi menjadi dua kategori :

- 1) Pertama, jika lama menstruasinya normal, tapi jumlah darah yang dikeluarkan sangat banyak.
- 2) Kedua, meskipun jumlah darah yang dikeluarkan sama seperti menstruasi normal, tetapi waktunya lebih panjang.²⁵

b. *Hipomenorea* (Menstruasi sedikit)

Jumlah *Discharge* menstruasi dapat bervariasi, tanpa perubahan siklus menstruasinya. Menstruasi yang sedikit atau ringan disebut *Hipomenorea*.¹⁹

2. Perubahan pada siklus menstruasi

a. *Polimenore*

Polimenore adalah menstruasi yang terjadi dengan interval kurang dari 21 hari.²⁵ *Polimenore* dapat disebabkan oleh gangguan hormonal yang mengakibatkan gangguan ovulasi, atau menjadi pendeknya masa luteal. Kongesti ovarium karena peradangan, endometriosis menjadi penyebab lain terjadinya *polimenore*.²⁴

b. *Oligomenorea*

Oligomenore adalah menstruasi yang datang dengan interval lebih dari 35 hari. Kesehatan wanita tidak terganggu walaupun terjadi *oligomenore* dan fertilisasi cukup baik.²⁶

c. *Amenorea*

Amenore adalah menstruasi tidak terjadi lebih dari 70 hari (tanpa ada kehamilan) atau menstruasi tidak terjadi lebih dari tiga bulan berturut-turut. Amenore di bagi menjadi dua yaitu²⁷

1) *Amenore* primer

Amenore primer mengacu pada masalah ketika wanita muda yang berusia lebih dari 16 tahun belum mengalami menstruasi tetapi telah menunjukkan maturasi seksual, atau menstruasi mungkin tidak terjadi sampai 14 tahun tanpa disertai adanya karakteristik seks sekunder.

2) *Amenore* sekunder

Amenore sekunder yaitu tidak adanya haid selama 3 siklus atau 6 bulan setelah menarke normal pada masa remaja, penyebabnya kemungkinan gangguan gizi dan metabolisme, gangguan hormonal, terdapat tumor alat kelamin, atau terdapat penyakit menahun. Penyebab lain yang paling umum adalah, kehamilan, sehingga pemeriksaan kehamilan harus dilakukan.

B.4. Aspek-aspek Menstruasi.

Kebersihan saat menstruasi berawal dari kebersihan diri, terutama kebersihan reproduksi. Udara panas cenderung lembab dan berkeringat membuat tubuh menjadi lembab, terutama didaerah alat reproduksi yang menyebabkan bakteri mudah berkembang biak, sehingga menimbulkan bau yang tidak sedap dan mudah menimbulkan penyakit.

C. *Personal Hygiene*

Bagi dunia keperawatan, *pesonal hygiene* merupakan kebutuhan dasar manusia yang harus senantiasa terpenuhi²⁷. *Personal hygiene* termasuk kedalam tindakan pencegahan primer spesifik. *Personal hygiene* menjadi penting karena *personal hygiene* yang baik akan meminimalkan pintu masuk (*port de entry*) mikroorganisme yang ada dimana-mana dan pada akhirnya mencegah seseorang terkena penyakit. *Personal hygiene* merupakan perawatan diri, dimana seseorang merawat fungsi-fungsi tertentu seperti mandi, toileting, kebersihan tubuh secara umum terutama pada organ reproduksi. *Personal hygiene* atau kebersihan diri ini diperlukan untuk keamanan, kenyamanan, dan kesehatan seseorang. Kebersihan diri merupakan langkah awal mewujudkan kesehatan diri.

Personal hygiene individu di pengaruhi oleh beberapa faktor. Faktor-faktor yang mempengaruhi praktik kebersihan individu:²⁸

1. Budaya

Mempengaruhi kebersihan diri seseorang, sebagai contoh orang Eropa, umumnya mandi sekali dalam seminggu, karena cuaca di Eropa memang dingin. Dan di desa seorang perempuan biasanya mandi di sungai sehingga tergolong mempunyai *personal hygiene* yang buruk.

2. Pengetahuan

Tingkat pengetahuan mempengaruhi bagaimana *personal hygiene* seseorang.

3. Lingkungan pekerjaan, lingkungan keluarga

Kebiasaan keluarga, orang dirumah, ketersediaan air panas dan lain-lain merupakan faktor yang mempengaruhi *personal hygiene* dalam keluarga.

4. Ekonomi

Status mempengaruhi tingkat *personal hygiene* yang digunakan. Sebagai contoh, dalam membeli alat-alat mandian fasilitas yang lengkap.

5. *Body image/citra tubuh*

Penilaian tentang penampilan orang berbeda-beda, apakah individu tersebut ingin potong rambut atau tidak.

6. Pilihan pribadi

Tiap individu memiliki pilihan tersendiri kapan dia ingin memotong rambut, mandi 2 kali sehari atau tidak mandi.

7. Kondisi fisik

Orang sakit lebih banyak membutuhkan kebersihan diri dan *personal hygienya* perlu lebih hati-hati pada orang dengan luka terbuka.

Personal hygiene reproduksi diakibatkan oleh kadar kelembapan tubuh terutama di organ seksual dan reproduksi yang tertutup dan berlipat. Kondisi ini menyebabkan terjadinya gangguan pada vagina, baik berupa bau tidak sedap maupun infeksi. Di dalam vagina terdapat lingkaran kehidupan yang disebut ekosistem vagina. Lingkaran kehidupan ini sangat di pengaruhi oleh estrogen dan laktobasilus (bakteri baik). Pada saat kondisi normal, semuanya

seimbang dan dan tidak terjadi gangguan. Namun bila terjadi ketidakseimbangan adanya perubahan suhu atau kadar kelembapan maka akan menyebabkan bakteri laktobasilus mati dan menyuburkan pertumbuhan bakteri pathogen (bakteri buruk). Kondisi ini akan menyebabkan tubuh rentan terhadap infeksi.²⁹

Terjadi keputihan akibat infeksi akan menyebabkan vagina berbau tidak sedap, menyengat, dan anyir yang disebabkan oleh jamur, bakteri, maupun kuman lainnya. Dalam keadaan normal bau vagina sangat normal dan khas. Namun jika terjadi ketidakseimbangan maka bau akan berubah. Jika infeksi ini dibiarkan akan mengganggu kesehatan dan menimbulkan efek psikologis (seperti tidak percaya diri) pada perempuan. Apabila tidak di tangani dengan benar, infeksi di vagina juga dapat masuk sampai kedalam rahim.²⁵

Hal-hal penting untuk melakukan perawatan kesehatan organ intim, terutama adalah:²⁹

1. Perawatan Pribadi

Alat reproduksi perempuan mudah terkena bakteri yang dapat menimbulkan bau tak sedap di daerah kelamin dan infeksi. Maka perempuan perlu menjaga kebersihan alat reproduksi seperti :⁴⁵

- a. Mencuci vagina setiap hari dengan cara membasuh dari arah depan (vagina) ke belakang (anus) secara hati-hati menggunakan air bersih dan sabun yang lembut setiap habis buang air kecil, buang air besar dan mandi.
- b. Sering ganti pakaian dalam, paling tidak sehari dua kali di saat mandi.
- c. Pada saat menstruasi, gunakan pembalut berbahan lembut, menyerap dengan baik, tidak mengandung bahan yang membuat alergi (misalnya parfum atau gel) dan merekat dengan baik pada celana dalam. Pembalut perlu diganti sekitar 4-5 kali dalam sehari untuk menghindari pertumbuhan bakteri yang dapat masuk ke dalam vagina.
- d. Selalu mencuci tangan sebelum menyentuh vagina.
- e. Selalu gunakan celana dalam yang bersih, kering dan terbuat dari bahan katun.

- f. Hindari menggunakan handuk atau waslap milik orang lain untuk mengeringkan vagina.
- g. Mencukur sebagian dari rambut kemaluan untuk menghindari kelembaban yang berlebihan di daerah vagina.⁴⁵

2. Pemeriksaan Rutin

Jumlah perempuan yang memiliki kesadaran untuk berkunjung ke dokter demi melakukan pemeriksaan kesehatan secara menyeluruh masih sangat sedikit. Sekarang, pikiran bahwa ke dokter ketika sakit sudah parah, dan harus di hentikan. Kunjungi dokter untuk pemeriksaan kesehatan rutin. Termasuk kesehatan organ reproduksi. Perawatan kesehatan reproduksi dan seksual untuk perempuan dikenal dengan nama ginekologi.²⁵

Pemeriksaan rutin seperti ini akan sangat bermanfaat bagi setiap perempuan. Di antara manfaat pemeriksaan yang dapat di peroleh adalah sebagai berikut:

- a. Mencegah berbagai penyakit maupun gangguan yang berhubungan dengan reproduksi.
- b. Memberikan deteksi dini terhadap adanya penyakit kanker leher rahim dan payudara sehingga penanggungananya juga lebih dini dan menghindari komplikasi serius.
- c. Mencegah terjadinya kemandulan.
- d. Mempermudah kehamilan.
- e. Membantu mempersiapkan kelahiran bayi secara normal dan mudah.
- f. Mendeteksi secara dini kemungkinan adanya penyakit seksual dan kondisi lainnya sebelum menimbulkan dampak yang lebih buruk.

Periksa ke dokter umum atau ginekolog (dokter ahli kandungan) akan sangat berarti bagi perempuan dewasa. Mereka yang sudah berumur 18 tahun ke atas wajib memeriksakan diri ke ginikolog²⁹.

3. Dampak bila tidak menjaga kebersihan alat reproduksi

Dampak yang bisa terjadi bila tidak menjaga kebersihan alat reproduksi antara lain:

- a. Bisa terkena jamur atau kutu yang dapat menyebabkan rasa gatal dan tidak nyaman.
 - b. Mencuci atau membersihkan daerah genital dengan air kotor, pemeliharaan yang tidak benar dapat menyebabkan keputihan yang abnormal.
 - c. Resiko terjadinya kanker rahim adalah hubungan seksual dan kurang merawat kebersihan alat reproduksi..
4. Terbebas dari Keputihan

a. Pengertian

Keputihan adalah keluarnya secret atau cairan dari vagina. Skret tersebut sangat bervariasi, mulai dari kadar kekentalan, warna, hingga aromanya. Keputihan dapat merupakan suatu keadaan yang normal atau sebagai tanda adanya suatu penyakit. Keputihan yang normal biasanya tidak berwarna bening, tidak berbau, tidak berlebihan dan tidak menimbulkan keluhan. Sedangkan keputihan yang tidak normal biasanya berwarna kuning, hijau, keabu-abuan, berbau anyir atau busuk, jumlahnya sangat banyak dan menimbulkan keluhan seperti gatal yang luar biasa atau rasa terbakar di daerah vagina.²⁵

b. Penyebab

Ada banyak penyebab keputihan, tetapi yang paling sering di sebabkan oleh infeksi jamur *candida* bakteri, dan parasit seperti *trikomona*s yang menyebabkan terjadinya peradangan pada vagina dan area sekitarnya.²⁵

Selain itu, pada beberapa kasus tertentu seperti perubahan hormonal karena kehamilan dan penggunaan pil KB, obat-obatan dan antibiotik, hubungan seksual, dan lain-lain dapat memperparah resiko perempuan yang mengalami keputihan tidak normal. Keputihan yang perlu diwaspadai adalah keputihan yang berwarna kuning, hijau, keabu-abuan, atau coklat berbau anyir dan busuk, muncul dalam jumlah banyak, dan menimbulkan keluhan seperti gatal dan rasa terbakar di area organ intim²¹

c. Pencegahan

Untuk mencegah terjadinya keputihan, ada beberapa hal yang perlu di lakukan antara lain: ²⁹

- 1) Jalani pola hidup sehat dengan diet seimbang, konsumsi sesuai dengan kebutuhan dan umur, olah raga rutin, istirahat cukup, tidak merokok, hindari minuman keras dan obat-obatan terlarang.
- 2) Setia pada pasangan, hindari ganti-ganti pasangan.
- 3) Jaga kebersihan daerah pribadi agar tetap kering dan lembab agar bakteri tidak mudah berkembang biak.
- 4) Biasakan membasuh daerah intim dari arah vagina kebelakang, bukan sebaliknya.
- 5) Hindari penggunaan cairan pembersih vagina. Kalau memang diperlukan, sebaiknya konsultasikan dengan dokter agar mendapatkan panduan yang tepat.
- 6) Hindari penggunaan tissue dengan pewangi, sabun wangi, parfum, dan bedak tabor ke daerah vagina karena dapat menimbulkan iritasi.
- 7) Hindari penggunaan barang-barang pribadi secara bergantian.
- 8) Biasakan menggelap dudukan kloset di toilet umum sebelum menggunakannya.
- 9) Konsumsi obat-obatan herbal yang sesuai untuk menjaga kesehatan vagina secara umum.
- 10) Jaga kesehatan dan kebersihan lingkungan.

d. Penanganan

Untuk menghindari komplikasi yang lebih serius dari keputihan, sebaiknya penderita segera berkonsultasi ke dokter. Dengan demikian penanganan dapat dilakukan sedini mungkin dan menyingkirkan kemungkinan adanya penyebab lain seperti kanker leher rahim. Kanker jenis ini juga memberikan tanda dan gejala berupa keputihan dengan ciri-ciri sekret encer, berwarna merah muda, cokelat mengandung darah atau hitam serta berbau busuk ²⁵.

Penanganan keputihan sangat tergantung pada penyebab infeksi, misalnya jamur, bakteri atau parasit. Umumnya dokter akan memberikan obat-obatan yang sesuai dengan penyebabnya. Obat-obatan biasanya berupa sediaan oral (kapsul dan pil) topical seperti krim yang di oleskan, maupun bentuk-bentuk lain yang langsung dimasukkan ke dalam liang vagina. Untuk keputihan yang ditularkan melalui hubungan seksual, tetapi juga diberikan kepada pasangan dianjurkan untuk tidak melakukan hubungan seksual selama pengobatan. Menjaga kebersihan daerah intim mutlak diperlukan selama masa pengobatan²⁹.

1) Periksa vagina

Perempuan harus menyadari bahwa kesehatan vagina sangatlah penting karena ini berkaitan dengan aspek reproduksi²⁹.

Cara untuk mengetahui kesehatan vagina dapat dilakukan dengan cara berikut ini:

a) Perhatikan cairan vagina

Cairan vagina dihasilkan oleh tiap perempuan, terutama yang telah mengalami menstruasi. Bentuk cairan ada yang kental dan ada yang cair. Bila cairan itu berwarna bening, cair dan tidak beraroma dan tidak gatal, tandanya vagina dalam keadaan sehat. Namun bila cairan itu kental, berwarna kuning, hijau atau pekat dan beraroma tidak enak, besar kemungkinan vagina mengalami infeksi.⁴⁶

b) Ambil setetes *hydrogen peroxide* (larutan 3 persen) yang dapat dibeli di toko bahan kimia atau toko farmasi. Campuran larutan tersebut dengan lender vagina yang masih baru, kemudian letakkan di atas kaca bening. Jika campuran berbusa, itu menunjukkan enzim *katalase* dalam sel darah putih sedang berusaha melawan infeksi bakteri pada vagina.²⁹

- c) Lakukan pemeriksaan rutin, raba dan perhatikan vagina. Bila ada benjolan pada bagian-bagian tertentu, segera periksakan diri ke dokter. Penyumbatan pada saluran bisa menyebabkan infeksi⁴⁶
- d) Lakukan uji keasaman vagina untuk mengetahui ada tidaknya infeksi jamur di vagina. Caranya dengan menyentuhkan kertas pH pada cairan vagina. Apa bila pH menunjukkan angka jauh dari 7 pada skala pH, itu berarti telah terjadi infeksi jamur karena lingkungan vagina yang terlalu asam.²⁹
- e) Jangan memutuskan untuk membeli obat dan mengobati sendiri, lebih baik segera dibawa ke dokter untuk mendapatkan diagnosis yang benar, dan jangan mengonsumsi obat-obatan tanpa petunjuk dokter, bila tidak ingin mengalami efek samping yang justru merugikan diri sendiri.⁴⁶

2) Vaginitis dan vulvitis

a) Pengertian

vaginitis adalah peradangan pada vagina yang terjadi karena perubahan keseimbangan normal bakteri yang hidup dilingkungan vagina. Tanda dan gejala yang paling umum adalah adanya cairan berwarna putih keruh keabu-abuan dan berbusa yang menimbulkan bau tidak sedap.²⁹

b) Penyebab dan Pencegahan jamur di Vagina

Pada *vaginitis* disebabkan oleh infeksi *trichomonas vaginalis* yang menghasilkan cairan berbusa berwarna putih, hijau keabu-abuan, atau kekuningan dengan bau yang menyengat. Sedangkan pencegahannya dapat dilakukan hal-hal sebagai berikut: memakai celana dari bahan katun, hindari celana panjang dan celana pendek yang super ketat, hindari makanan yang mengandung gula karena gula dapat menumbuhkan jamur, dan ganti pakaian secepat mungkin setelah berolahraga, termasuk pakaian dalamnya, serta ganti pembalut sesering mungkin, untuk menghindari bakteri ketika sedang haid²³.

c) Pengobatan

Segera kunjungi dokter begitu merasakan ada yang tidak beres dengan vagina. Jangan menunggu hingga parah baru pergi ke dokter. Dengan penanganan yang lebih dini, akan menghindarkan dari komplikasi yang lebih berat.²⁵

D. Pengetahuan

D.1. Pengertian

Pengetahuan adalah hasil dari tahu dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indra manusia, yaitu : penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba.⁸

Peneliti Rogers,⁸ mengungkapkan bahwa sebelum orang mengadopsi perilaku baru (berperilaku baru), di dalam diri orang tersebut terjadi proses yang berurutan, yaitu :

1. *Awareness* (kesadaran), dimana orang tersebut menyadari dalam arti mengetahui terlebih dahulu terhadap stimulus (objek).
2. *Interest* (merasa tertarik) terhadap stimulus atau objek tersebut. Sikap ini sudah lebih timbul.
3. *Evaluation* (menimbang-nimbang) terhadap baik dan tidaknya stimulus tersebut bagi dirinya. Sikap responden sudah lebih baik lagi.
4. *Trial*, di mana subjek mulai mencoba melakukan sesuatu sesuai dengan apa yang dikehendaki oleh stimulus
5. *Adoption*, subjek telah berperilaku baru sesuai dengan pengetahuan, kesadaran dan sikapnya terhadap stimulus.

D.2. Tingkat Pengetahuan

Menurut Bloom dalam Arikunto tingkat pengetahuan dalam domain kognitif mempunyai 6 tingkatan yaitu :⁴⁴

1. Tahu (know)

Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya dari fakta-fakta hingga teori abstrak. Termasuk

kedalam pengetahuan tingkat ini adalah mengingat kembali terhadap sesuatu yang telah diterima. Tahu merupakan tingkat pengetahuan yang paling rendah. Kata kerja operasional untuk mengukur bahwa orang tahu tentang apa yang dipelajari antara lain menyebutkan, menguraikan, mendefinisikan, menyatakan dan sebagainya.⁴⁴

2. Memahami (*comprehension*)

Memahami diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar.⁸

3. Aplikasi (*application*)

Aplikasi diartikan sebagai suatu kemampuan menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi baru riil (sebenarnya). Kata kerja operasionalnya antara lain menentukan, menggunakan, merombak dan sebagainya.⁴⁴

4. Analisis (*analysis*)

Analisis diartikan sebagai kemampuan untuk menyebarkan materi untuk suatu objek ke dalam komponen-komponen tetapi masih dalam suatu struktur organisasi tersebut dan masih ada kaitannya satu sama lain.⁸

5. Sintesis (*synthesis*)

Sintesis menunjukkan suatu kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian didalam suatu bentuk keseluruhan yang baru. Dengan kata lain sintesis itu suatu kemampuan untuk menyusun formulasi baru dari formulasi-formulasi yang ada.⁴⁴

6. Evaluasi (*evaluation*)

Evaluasi merupakan kemampuan untuk melakukan penelitian ini menggunakan kriteria-kriteria yang telah ada, misalnya dapat membandingkan, menanggapi pendapat, dan menafsirkan sebab-sebab suatu kejadian.⁸

D.3. Faktor – faktor yang mempengaruhi pengetahuan

Faktor–faktor yang mempengaruhi pengetahuan dibagi menjadi 2 yaitu:

a. Faktor Internal

1) Pendidikan

Pendidikan berarti bimbingan yang diberikan seseorang terhadap perkembangan orang lain menuju kearah cita-cita tertentu yang menentukan manusia untuk berbuat dan mengisi kehidupan untuk mencapai keselamatan dan kebahagiaan. Pendidikan diperlukan untuk mndapat informasi misalnya hal-hal yang menunjang kesehatan sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup. Pendidikan dapat mempengaruhi seseorang termasuk juga perilaku seseorang akan pola hidup terutama dalam memotivasi untuk sikap berperan serta dalam pembangunan.⁴³ Pada umumnya makin tinggi pendidikan seseorang makin mudah menerima informasi.

2) Pekerjaan

Menurut Thomas yang dikutip oleh Nursalam, pekerjaan adalah kebutuhan yang harus dilakukan terutama untuk menunjang kehidupannya dan kehidupan keluarga. Pekerjaan bukanlah sumber kesenangan³³.

3) Umur

Menurut Hurlock dalam bukunya Wawan dan Dewi, semakin cukup umur, tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berfikir dan bekerja.⁴³ Sedangkan menurut Elisabeth BH yang dikutip Nursalam, usia adalah umur individu yang terhitung mulai saat dilahirkan sampai berulang tahun³³.

b. Faktor Eksternal

1) Faktor Lingkungan

Lingkungan adalah segala sesuatu yang ada di sekitar individu, baik lingkungan fisik, biologis, maupun social.

Lingkungan berpengaruh terhadap proses masuknya pengetahuan ke dalam individu yang berada dalam lingkungan tersebut.⁴³

2) Sosial Budaya

Sistem sosial budaya yang ada pada masyarakat dapat mempengaruhi dari sikap dalam menerima informasi³³. Menurut Mubarak budaya dalam masyarakat, apabila dalam suatu wilayah mempunyai budaya untuk menjaga kebersihan lingkungan maka sangat mungkin masyarakat sekitarnya mempunyai sikap untuk selalu menjaga kebersihan lingkungan. Manusia adalah makhluk sosial dimana dalam kehidupan saling berinteraksi satu sama lain. Individu yang dapat berinteraksi secara kontinyu akan dapat lebih biasa mendapatkan informasi.³²

D. 4. Pengukuran Pengetahuan

Cara Mengukur Pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket yang menanyakan tentang isi materi yang ingin diukur dari subyek penelitian atau responden³⁴. Untuk mengetahui pengetahuan remaja putri, data yang diperoleh diklasifikasikan dalam bentuk prosentase dengan menggunakan rumus:

$$\dots = \frac{f}{n} \times 100 \%$$

Keterangan : SEMARANG

= prosentase hasil

f = skor yang didapat

n = skor minimal yang diharapkan

D. 5. Kriteria Pengukuran Pengetahuan

Arikunto, (2006) mengkategorikan pengetahuan menjadi²⁴:

a. Pengetahuan baik = >75% - 100%

b. Pengetahuan cukup = 56% - 75%

c. Pengetahuan kurang = < 56%

E. Sikap

E.1 Pengertian

Menurut Louis Thurstone, Rensis Likert, Charles Osgood sikap adalah suatu bentuk evaluasi atau reaksi perasaan. Sikap seseorang terhadap suatu obyek adalah perasaan mendukung atau memihak (*favorable*) maupun perasaan tidak mendukung atau tidak memihak (*unfavorable*) pada objek tersebut.³⁶

E.2 Struktur sikap

Struktur sikap terdiri atas tiga komponen yang saling menunjang yaitu komponen kognitif (*cognitive*), komponen afektif (*affective*), dan komponen konatif (*conative*).³²

Komponen kognitif merupakan representasi apa yang dipercayai oleh individu pemilik sikap, komponen afektif merupakan perasaan yang menyangkut aspek emosional, dan komponen konatif merupakan aspek kecenderungan berperilaku tertentu sesuai dengan sikap yang dimiliki oleh seseorang.³²

a. Komponen Kognitif (*cognitive*)

Sebagaimana telah dikemukakan, komponen kognitif berisi kepercayaan seseorang mengenai apa yang berlaku atau apa yang benar bagi objek sikap.

b. Komponen Afektif (*affective*)

Komponen afektif menyangkut masalah emosional subjektif seseorang terhadap suatu objek sikap. Secara umum, komponen ini disamakan dengan perasaan yang dimiliki terhadap sesuatu. Namun, pengertian perasaan pribadi seringkali sangat berbeda perwujudannya bila dikaitkan dengan sikap.

c. Komponen Konatif (*conative*)

Komponen perilaku atau komponen konatif dalam struktur sikap menunjukkan bagaimana perilaku atau kecenderungan berperilaku yang ada dalam diri seseorang berkaitan dengan objek sikap yang

dihadapinya. Kaitan ini didasari oleh asumsi bahwa kepercayaan dan perasaan banyak mempengaruhi perilaku.³²

E.3 Pembentukan Sikap

Sikap sosial terbentuk dari adanya interaksi sosial yang dialami oleh individu. Interaksi sosial mengandung arti lebih daripada sekedar adanya kontak sosial dan hubungan antar individu sebagai anggota kelompok sosial. Dalam interaksi sosial, terjadi hubungan saling mempengaruhi diantara individu yang satu dengan yang lain, terjadi hubungan timbal balik yang turut mempengaruhi pola perilaku masing-masing individu sebagai anggota masyarakat. Lebih lanjut, interaksi sosial ini meliputi hubungan antara individu dengan lingkungan fisik maupun lingkungan psikologis di sekelilingnya. Diantara berbagai faktor yang mempengaruhi pembentukan sikap adalah pengalaman pribadi, kebudayaan, orang lain yang dianggap penting, media massa, institusi atau lembaga pendidikan dan lembaga agama, serta faktor emosi dalam diri individu³⁶.

E.4 Komponen Pokok Sikap

Dalam bagian lain Allport menjelaskan bahwa sikap itu mempunyai 3 komponen pokok :⁸

- a. Kepercayaan (*keyakinan*), ide dan konsep terhadap suatu objek.
- b. Kehidupan emosional atau evaluasi terhadap suatu objek.
- c. Kecenderungan untuk bertindak (*tend to be have*).

E.5 Berbagai tingkatan sikap

- a. Menerima (*receiving*)

Menerima diartikan bahwa orang (subjek) mau dan memperhatikan stimulus yang diberikan (objek).³²

- b. Merespon (*responding*)

Memberikan jawaban apabila ditanya, mengerjakan, dan menyelesaikan tugas yang diberikan adalah suatu indikasi dari sikap. Karena dengan suatu usaha untuk menjawab pertanyaan atau mengerjakan tugas yang diberikan, terlepas dari pekerjaan itu benar atau salah, adalah berarti bahwa orang menerima ide tersebut.³²

c. Menghargai (*valuing*)

Mengajak orang lain untuk mengerjakan atau mendiskusikan suatu masalah adalah suatu indikasi sikap tingkat tiga.³²

d. Bertanggung jawab (*responsible*)

Bertanggung jawab atas segala sesuatu yang telah dipilihnya dengan segala resiko merupakan sikap yang paling tinggi.³²

F. Perilaku

F. 1 Pengertian

Perilaku dari segi biologis adalah suatu kegiatan atau aktivitas organisme (makhluk hidup) yang bersangkutan. Oleh sebab itu, dari sudut pandang biologis semua makhluk hidup mulai dari tumbuh-tumbuhan, binatang sampai dengan manusia itu berperilaku, sehingga yang dimaksud dengan perilaku manusia, pada hakikatnya adalah tindakan atau aktivitas dari manusia itu sendiri yang mempunyai bentangan yang sangat luas. Dari uraian ini dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud perilaku (manusia) adalah semua kegiatan atau aktifitas manusia, baik yang dapat diamati langsung, maupun yang tidak dapat diamati oleh pihak luar.⁸

Perilaku manusia merupakan salah satu faktor yang banyak memegang peranan dalam menentukan derajat kesehatan suatu masyarakat. Bahkan faktor perilaku memberikan kontribusi terbesar dalam menentukan status kesehatan individu maupun masyarakat.³⁰

Sebagian besar perilaku manusia adalah *operant response*. Oleh sebab itu untuk membentuk jenis respon atau perilaku perlu diciptakan adanya suatu kondisi tertentu yang disebut *operant condotining*⁸. Prosedur pembentukan perilaku dalam *operant conditioning* ini adalah sebagai berikut.

- 1) Melakukan identifikasi tentang hal-hal yang merupakan penguat atau *reinforcer* berupa hadiah-hadiah atau *rewards* bagi perilaku yang akan di bentuk.³¹

- 2) Melakukan analisis untuk mengidentifikasi atau komponen-komponen kecil yang membentuk perilaku yang dikehendaki. Kemudian komponen-komponen tersebut disusun dalam urutan yang tepat untuk menuju kepada terbentuknya perilaku yang dimaksud.³¹
- 3) Menggunakan secara urut komponen-komponen itu sebagai tujuan-tujuan sementara, mengidentifikasi *reinforcer* atau hadiah untuk masing-masing komponen.³¹
- 4) Melakukan pembentukan perilaku dengan menggunakan urutan komponen yang telah tersusun itu. Apabila komponen pertama telah dilakukan maka hadiahnya diberikan. Hal ini akan mengakibatkan komponen atau perilaku (tindakan) tersebut cenderung akan sering dilakukan. Kalau ini sudah terbentuk maka dilakukan komponen (perilaku) yang kedua yang kemudian diberi hadiah (komponen pertama tidak memerlukan hadiah lagi). Demikian berulang-ulang sampai komponen kedua terbentuk.³¹

F.2.Domain perilaku

Domain perilaku adalah bentuk respons atau reaksi terhadap stimulus atau rangsangan dari luar organisme (orang), namun dalam memberikan respons sangat tergantung pada karakteristik atau faktor-faktor lain dari orang yang bersangkutan. Hal ini berarti bahwa meskipun stimulusnya sama bagi beberapa orang, namun respons tiap-tiap orang berbeda.³² Faktor-faktor yang membedakan respons terhadap stimulus yang berbeda disebut determinan perilaku ini dapat dibedakan menjadi dua, yaitu:⁸

- a. Determinan atau faktor internal, yaitu karakteristik orang yang bersangkutan, yang bersifat *given* atau bawaan, misal : tingkat kecerdasan, tingkat emosional, jenis kelamin, dan sebagainya.
- b. Determinan atau faktor eksternal, yaitu lingkungan, baik lingkungan fisik, sosial, budaya, ekonomi, politik, dan sebagainya. Faktor

lingkungan ini sering merupakan faktor yang dominan yang mewarnai perilaku seseorang.

Dari uraian diatas dapat dirumuskan bahwa perilaku adalah merupakan totalitas penghayatan dan aktifitas seseorang yang merupakan hasil bersama atau *resultante* antara berbagai faktor, baik faktor internal maupun eksternal. Dengan perkataan lain perilaku manusia sangatlah kompleks dan mempunyai bentangan yang sangat luas⁸.

F.3. Faktor yang mempengaruhi perilaku hidup sehat

Green dalam Notoatmodjo, perilaku ditentukan oleh tiga faktor yaitu sebagai berikut :³²

a. Faktor-faktor predisposisi (*predisposing factors*)

Faktor-faktor ini mencakup: pengetahuan dan sikap masyarakat terhadap kesehatan, tradisi dan kepercayaan masyarakat terhadap hal-hal yang berkaitan dengan kesehatan, sistim nilai yang dianut masyarakat, tingkat pendidikan, tingkat sosial ekonomi, dan sebagainya.³²

b. Faktor-faktor pemungkin (*enabling factors*)

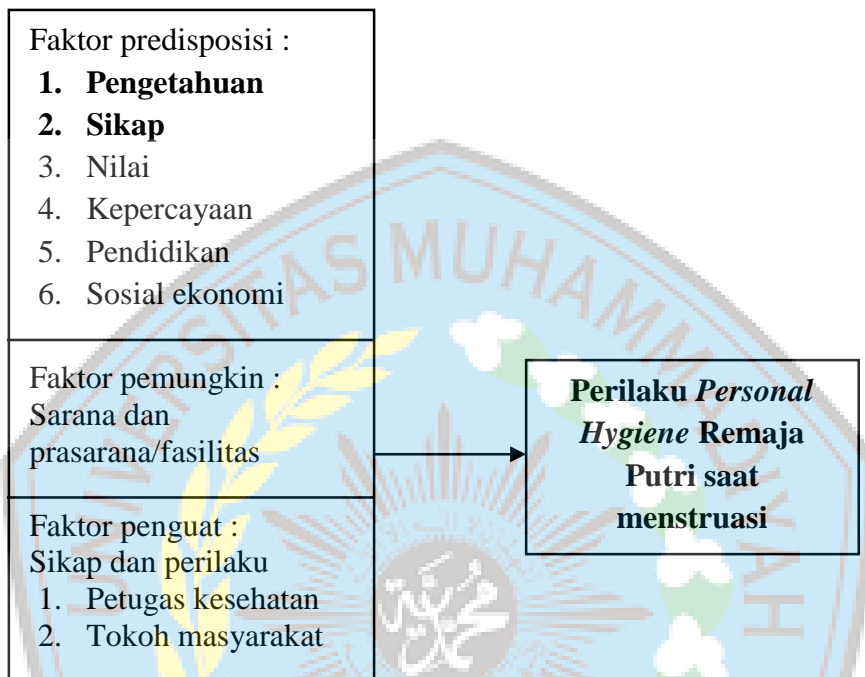
Faktor-faktor ini mencakup ketersediaan sarana dan prasarana atau fasilitas untuk terjadinya perilaku kesehatan, misalnya: sabun, pembalut wanita, dan sebagainya. Sebuah keluarga yang sudah tahu masalah kesehatan, mengupayakan keluarganya untuk mengandalkan sarana dan prasarana atau fasilitas yang ada.^{7,32}

c. Faktor-faktor penguat (*reinforcing factors*)

Faktor-faktor ini meliputi faktor sikap dan perilaku tokoh masyarakat (toma), tokoh agama (toga), sikap dan perilaku para petugas termasuk petugas kesehatan termasuk juga disini undang undang, peraturan-peraturan baik dari pusat maupun pemerintah daerah yang terkait dengan kesehatan.³²

G. Kerangka Teori

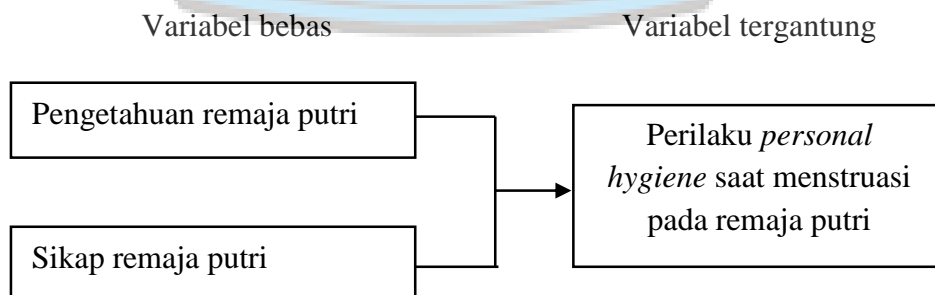
Perilaku *personal hygiene* remaja putri saat menstruasi dipengaruhi oleh faktor predisposisi yaitu pengetahuan dan sikap.



Gambar 2.1 Kerangka teori

H. Kerangka Konsep

Berdasarkan tujuan penelitian dan kerangka teori maka kerangka konsep dalam penelitian ini sebagai berikut :



Gambar 2.2 Kerangka konsep

I. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kerangka konsep yang telah disusun maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah :

1. Ada hubungan pengetahuan tentang menstruasi dengan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi.
2. Ada hubungan sikap remaja putri dengan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi.

