

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Kesehatan Reproduksi Remaja Putri**

Kesehatan Reproduksi adalah Kesehatan secara fisik, mental, dan kesejahteraan social secara utuh pada semua hal yang berhubungan dengan system dan fungsi, serta proses reproduksi dan bukan hanya kondisi yang bebas dari penyakit dan kecacatan. Setiap orang harus mampu memiliki kehidupan seksual yang memuaskan dan aman bagi dirinya, juga mampu menurunkan serta memenuhi keinginannya tanpa ada hambatan apa pun, kapan pun, dan berapa sering untuk memiliki keturunan. Setiap orang berhak dalam mengatur jumlah keluarganya, termasuk memperoleh penjelasan yang lengkap tentang cara-cara kontrasepsi sehingga dapat memilih cara yang tepat dan disukai. Selain itu, hak untuk mendapatkan pelayanan Kesehatan reproduksi lainnya, seperti pelayanan antenatal, persalinan, nifas, dan pelayanan bagi anak dan Kesehatan remaja yang perlu dijamin (Matahari R, 2022).

Kesehatan Reproduksi sangat penting sekali bagi kita terutama bagi remaja, dikarenakan Kesehatan reproduksi sangat berperan penting terhadap perilaku seks pranikah. Tetapi anak sering kali tidak mempedulikan Kesehatan reproduksi, dan akhirnya perilaku seks meningkat dengan pesat di kalangan remaja (Priambodo, 2021).

##### **1. Definisi Remaja**

Remaja adalah periode transisi dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan, ditandai dengan eksplorasi psikologis untuk membentuk identitas diri serta perubahan kognitif, emosional, sosial, dan moral. WHO mendefinisikan remaja sebagai usia 10–19 tahun, sementara menurut Rosyida (2021), rentangnya 10–24 tahun. Adapun Permenkes No. 25 Tahun 2014 menetapkan remaja berusia 10–18 tahun.

Para ahli berpendapat bahwa proses berubahnya dari masa anak-anak ke masa remaja terdiri dari seperangkat transisi yang bersifat biologis, kognitif, sosial dan emosional yang bisa bergejolak dalam diri mereka. Usia ini disebut masa remaja atau pubertas yang terjadi di antara usia 10 dan 20 tahun.

Definisi remaja sendiri dapat ditinjau dari tiga sudut pandang. Menurut Kusmiran (2014) ketiga sudut pandang itu meliputi:

- a. Secara kronologis, remaja, remaja adalah individu yang berusia antara 11-12 tahun sampai 20-21 tahun.
- b. Secara fisik, remaja ditandai dengan ciri perubahan pada penampilan fisik dan fungsi fisiologis, terutama yang terkait dengan kelenjar seksual.
- c. Secara psikologis, remaja merupakan masa di mana individu mengalami perubahan-perubahan dalam aspek kognitif, emosi, sosial, dan moral, di antara masa anak-anak menuju masa dewasa

## 2. Tahap Perkembangan Remaja

Perkembangan adalah perubahan kualitatif dan kuantitatif yang bersifat progresif, teratur, berkesinambungan, dan akumulatif. Pada masa remaja, perkembangan mencakup berbagai aspek yang saling terkait. Secara sosial, remaja dituntut menyesuaikan diri dengan peran orang dewasa dan meninggalkan peran masa kanak-kanak.

Remaja juga mengalami perkembangan emosional yang ditandai dengan fluktuasi emosi intens, variasi emosi yang beragam, dan durasi yang lebih lama. Mereka mulai tertarik pada lawan jenis dan lebih peka terhadap pandangan orang lain. Emosi yang umum dirasakan meliputi bahagia, senang, cinta, rasa ingin tahu, frustrasi, cemburu, iri, dan sedih (Rosyida, 2021).

Seiring perkembangan, konsep diri remaja mengalami perubahan. Tanda-tandanya meliputi perubahan fisik, pengaruh pandangan orang lain, aspirasi tinggi, kecenderungan memandang diri secara tidak objektif, serta perasaan menjadi pusat perhatian. Remaja juga mulai belajar menjalankan peran sesuai jenis kelaminnya (Rosyida, 2021).

Menurut Swantari (2021) perkembangan pada remaja perempuan dibagi menjadi beberapa bagian yaitu :

### a. Perkembangan Fisik

Ditandai dengan kematangan organ reproduksi (menstruasi pertama), perubahan bentuk tubuh (pinggul melebar, payudara membesar), dan pertumbuhan rambut di area tertentu.

b. Perkembangan Sosial

Remaja mulai mandiri dalam berinteraksi sosial, lebih banyak menghabiskan waktu dengan teman sebaya, yang sangat memengaruhi sikap dan perilaku mereka.

c. Perkembangan Moral

Remaja mulai berpikir abstrak dan mampu menyelesaikan masalah kompleks berdasarkan nilai moral yang dianut.

d. Perkembangan Seksual

Remaja mencari identitas seksual dan mulai mengekspresikan hasrat, kasih sayang, dan ketertarikan emosional terhadap orang lain

e. Perkembangan Inteligensi

Kemampuan berpikir dan bertindak secara terarah meningkat, serta mulai mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan secara efektif.

f. Perkembangan Emosi

Ditandai dengan gejolak emosi (storm and stress), yang dipicu oleh perubahan fisik dan psikis yang cepat dan beragam.

### 3. Merawat Organ Reproduksi Remaja

Menjaga organ reproduksi pada remaja berbeda dengan anak-anak. Pada organ reproduksi remaja selain anus dan saluran kencing yang bermuara di sekitar alat kelamin, terdapat juga, Rambut di sekitar alat reproduksi/kelamin. Peningkatan kelenjar di sekitar alat kelamin, Peningkatan produksi keringat di sekitar alat kelamin Perawatan organ reproduksi terdiri dari menjaga kebersihan organ reproduksi, memperhatikan pakaian, dan mengatur gaya hidup.

a. Menjaga Kebersihan Organ Reproduksi Perempuan

Sebagai perempuan tentunya penting bagi kita untuk menjaga organ reproduksi, cara yang tepat untuk menjaga kebersihan organ reproduksi perempuan yang tepat adalah:

- 1) Bersihkan alat kelamin dan sekitarnya paling sedikit setiap setelah buang air besar, buang air kecil, dan pada saat mandi.

- 2) Sebelum bersihkan alat kelamin, bersihkan lebih dahulu anus dan sekitarnya dengan sabun, kemudian bilas bersih dengan air. membersihkan anus dengan gerakan ke arah belakang.
- 3) Sabunlah semua bagian luar yang berambut, dan semua bagian, sampai ke lipatan/lekuk dari arah depan, baru siram/bilas dengan air bersih juga dari arah depan ke belakang. (gunakan sabun non parfum.
- 4) Hindari penggunaan cairan pembersih kewanitaannya yang mengandung deodoran dan bahan kimia terlalu berlebihan, karena dapat mengganggu pH cairan kewanitaannya dan merangsang munculnya jamur atau bakteri.
- 5) Keringkan dengan tissue atau handuk kering yang bersih, dengan cara menekan, jangan menggosok.
- 6) Pada saat menstruasi gunakan pembalut bersih dan ganti secara teratur 2-3 kali dalam sehari atau setiap setelah buang air kecil, atau bilas pembalut telah penuh darah, atau saat mandi.

b. Memperhatikan Pakaian

Pakaian yang lembab dan terlalu ketat dapat mempengaruhi kesehatan organ reproduksi. Cara untuk memperhatikan pakaian dapat dilakukan seperti dibawah ini:

- 1) Ganti celana dalam jika sudah terasa lembab
- 2) Hindari pemakaian pakaian dalam atau celana panjang yang terlalu ketat
- 3) Tidak duduk dengan pakaian basah (selesai olahraga dan selesai renang) karena jamur lebih senang pada lingkungan yang basah dan lembab
- 4) Gunakan celana dalam dari bahan katun karena katun menyerap kelembaban dan menjaga agar sirkulasi udara tetap terjaga

c. Mengatur Gaya Hidup

Cara untuk mengatur gaya hidup agar terhindar dari masalah organ reproduksi dapat dilakukan dengan berbagai cara dibawah ini:

- 1) Hindari seks berisiko
- 2) Mengendalikan stress

- 3) Mengonsumsi diet tinggi protein. Kurangi makanan tinggi gula dan karbohidrat karena dapat mengakibatkan pertumbuhan bakteri
- 4) Menjaga berat badan tetap ideal dan seimbang. Kegemukan dapat membuat kedua paha tertutup rapat sehingga dapat mengganggu sirkulasi udara dan meningkatkan kelembaban (Matahari R,2022).

## **B. Menstruasi**

### **1. Definisi Menstruasi**

Menstruasi adalah proses keluarnya darah dan sel-sel tubuh melalui vagina yang berasal dari dinding rahim secara periodik. Definisi lain menjelaskan menstruasi sebagai siklus alami yang terjadi secara teratur untuk mempersiapkan tubuh perempuan setiap bulan. Kebanyakan perempuan mulai mengalami menstruasi pada usia antara 12 hingga 14 tahun, meskipun dapat juga terjadi sebelum atau setelah rentang usia tersebut (Kemenkes, 2024).

Siklus menstruasi adalah periode waktu yang dimulai dari hari pertama menstruasi hingga datangnya menstruasi pada periode berikutnya. Panjang siklus menstruasi merujuk pada interval antara tanggal dimulainya menstruasi sebelumnya dengan dimulainya menstruasi berikutnya (Dwi et al., 2018). Siklus menstruasi dikatakan normal yaitu berlangsung selama 21-35 hari dengan lama menstruasi yang berkisar antara 3-7 hari dan selama menstruasi berlangsung jumlah darah tidak lebih >80 ml dengan frekuensi penggantian pembalut 2-6 kali/hari.

### **2. Fisiologi Menstruasi**

Secara fisiologis, siklus menstruasi terdiri dari fase menstruasi (perdarahan akibat luruhnya dinding rahim), fase proliferasi (penebalan endometrium), fase sekresi (persiapan implantasi), dan fase pramenstruasi (penurunan hormon sebelum siklus baru). Pemahaman dasar ini penting untuk membantu remaja memahami waktu-waktu penting menjaga kebersihan vulva dengan benar.

Siklus menstruasi terdiri dari beberapa fase yang dipengaruhi oleh perubahan hormonal, yaitu fase perdarahan, pemulihan lapisan rahim, ovulasi, dan fase menjelang menstruasi berikutnya. Meskipun istilah medisnya

kompleks, yang penting bagi remaja adalah menjaga kebersihan vulva secara konsisten selama semua fase, karena risiko infeksi dapat muncul kapan saja dalam siklus.

### 3. Gangguan Menstruasi

Gangguan menstruasi adalah berbagai kelainan yang terjadi dalam siklus haid seorang wanita. Beberapa masalah menstruasi yang umum meliputi nyeri haid, siklus yang tidak teratur, atau pendarahan berlebihan (Humas Sardjito, 2022).

#### a. Amenorrhea

Ini adalah kondisi saat seorang wanita tidak mengalami menstruasi selama enam bulan berturut-turut atau selama tiga siklus haid yang seharusnya terjadi tetapi tidak muncul.

#### b. Oligomenorrhea

Pada kondisi ini, menstruasi terjadi tidak dalam interval normal, dengan jarak antar siklus bisa berkisar antara 35 hingga 90 hari.

#### c. Menorrhagia

Menorrhagia ditandai dengan pendarahan menstruasi yang sangat banyak meskipun siklusnya teratur dan normal. Kondisi ini sering kali disertai dengan rasa nyeri.

#### d. Metrorrhagia

Ini adalah kondisi pendarahan yang terjadi di luar siklus menstruasi yang seharusnya, dengan jumlah darah yang keluar melebihi batas normal.

#### e. Polymenorrhea

Ketika seorang wanita mengalami polymenorrhea, siklus menstruasinya terjadi lebih sering, yaitu dalam interval kurang dari 21 hari. Ini bisa berarti menstruasi terjadi dua kali dalam sebulan.

#### f. Dysmenorrhea

Dysmenorrhea adalah istilah untuk nyeri yang terjadi selama menstruasi. Gejala yang umum meliputi rasa sakit di perut bagian bawah, kram, dan nyeri punggung.

### 4. Menjaga Kebersihan Menstruasi

Manajemen Kebersihan Menstruasi (MKM) adalah pengelolaan kebersihan diri saat perempuan mengalami menstruasi. Salah satu aspek penting dalam MKM adalah penggunaan pembalut untuk menampung darah yang keluar dari vagina. Pembalut yang umum digunakan terbagi menjadi dua jenis: pembalut sekali pakai dan pembalut yang dapat dipakai ulang. Pembalut sekali pakai banyak dijual di pasaran dan harus dibuang setelah digunakan karena tidak bisa digunakan kembali. Sementara itu, pembalut yang dapat dipakai ulang biasanya terbuat dari kain, bisa dicuci, dan digunakan kembali, sehingga lebih ramah lingkungan dan ekonomis.

Penting bagi remaja putri untuk mengganti pembalut secara rutin, maksimal setiap 4 jam, meskipun darah yang keluar sedikit. Menunda penggantian pembalut hingga darah penuh atau lebih dari 6 jam dapat memicu infeksi pada saluran reproduksi dan saluran kencing, serta iritasi kulit. Darah menstruasi mengandung bakteri yang dapat berkembang biak dengan cepat. Dalam waktu 1-2 jam, jumlah bakteri bisa menjadi sangat banyak. Oleh karena itu, idealnya pembalut diganti pada pagi, siang, sore, dan malam hari, terutama jika darah yang keluar masih banyak. Jenis dan harga pembalut tidak sepenting frekuensi penggantianannya. Yang terpenting adalah rutinitas dalam mengganti pembalut. Selain itu, hindari penggunaan bahan pengganti pembalut seperti koran, karena berisiko menyebabkan infeksi. Terakhir, selalu cuci tangan sebelum dan sesudah mengganti pembalut untuk menjaga kebersihan dan mencegah penyebaran bakteri (Umniyati, 2020).

Pembuangan pembalut supaya tidak menularkan penyakit harus dibungkus. Kalau pembalut banyak darahnya lebih baik dicuci dulu dengan air mengalir, baru dibungkus dan dibuang. Pada keadaan susah mendapatkan air pembalut boleh langsung dibungkus dan dibuang. Pada saat membuang pembalut harus dipisahkan dengan sampah rumah tangga. Pembalut mengandung plastik bagian luarnya sehingga tidak degradable/tidak bisa hancur, jadi harus ada tempat pembuangan khusus dan diangkut oleh tukang sampah yang dikelola dengan resmi. Pada daerah yang tidak ada pembuangan sampah secara khusus misalnya di kampung atau di desa sampah pembalut bekas dapat dikumpulkan

terlebih dahulu sebelum dibuang di tempat pembuangan akhir. Misalnya diletakkan di tempat sampah yang tertutup rapat (Umniyati, 2020).

### **C. Vulva Hygiene**

#### **a. Definisi Vulva Hygiene**

Vulva hygiene merupakan sebuah tindakan memelihara kebersihan organ kewanitaan bagian luar atau vulva yang dilakukan untuk mempertahankan dan meningkatkan kesehatan serta mencegah infeksi (Hasanah, 2018). Menurut Agiwahyunto (2018), vulva hygiene adalah suatu cara yang dilakukan perempuan untuk menjaga kebersihan dan kesehatan daerah genitalia. Kebersihan area vagina sering diabaikan kaum hawa, sehingga lebih rentan terinfeksi bakteri berbahaya (Mawarti, 2019).

Berdasarkan beberapa pendapat diatas maka dapat disimpulkan bahwa vulva hygiene merupakan cara menjaga kebersihan alat kelamin bagian luar (vulva) dengan cara membilas organ genitalia setelah buang air besar dan kecil yang dilakukan setiap harinya sehingga dapat meningkatkan kesehatan, kebersihan organ genitalia dan terhindar dari infeksi bakteri yang berbahaya.

#### **b. Manfaat dan Tujuan Vulva Hygiene**

Menurut Mawarti (2019), alat reproduksi merupakan salah satu organ tubuh yang sensitif sehingga memerlukan perawatan khusus. Faktor penentu dalam memelihara kesehatan reproduksi yaitu pengetahuan dan perawatan itu sendiri. Manfaat perawatan vulva hygiene dan vagina, antara lain:

1. Menjaga kebersihan vulva dan mencegah terjadinya infeksi pada vulva.
2. Untuk kebersihan perineum dan vulva.
3. Menjaga vagina dan daerah sekitarnya tetap dalam keadaan bersih dan nyaman.
4. Mencegah timbulnya keputihan, bau tidak sedap dan gatal-gatal.
5. Menjaga agar pH vagina dalam rentang normal (3-4).
6. Membersihkan bekas keringat dan bakteri yang ada di sekitar vulva dan di bagian luar vagina.
7. Mencegah rangsangan timbulnya jamur, bakteri ataupun protozoa.



Menurut Sabatini, Amazona & Raesita (2021), organ reproduksi adalah salah satu bagian terpenting yang memiliki peran besar dalam tubuh manusia dan tidak dapat digantikan oleh orang lainnya. Organ reproduksi yang sehat dan dapat berfungsi sebagaimana mestinya menjadi sebuah tujuan penting yaitu :

- a) Kebersihan organ reproduksi dapat terjaga.
  - b) Dapat terlindungi dari berbagai jenis infeksi organ reproduksi bagian luar.
  - c) Dapat menciptakan dan meningkatkan rasa nyaman.
  - d) Dapat meningkatkan rasa percaya diri.
  - e) Memelihara kebersihan diri.
  - f) Meningkatkan derajat kesehatan seseorang.
- c. Dampak Vulva Hygiene yang Buruk

Menurut Sabatini, Amazona & Raesita (2021), bagaimanapun vulva hygiene pada organ reproduksi wanita harus dilakukan secara benar, beberapa dampak buruk apabila tidak melakukan perawatan organ reproduksi wanita (vagina) dengan baik antara lain :

#### 1. Iritasi

Iritasi merupakan kulit meradang, merah, terasa gatal, panas, perih dan bengkak. Hal ini dapat terjadi karena banyak keringat, terlambat mandi, gesekan baju yang ketat dan garukan kuku. Masalah iritasi ini dapat terjadi karena orang terobsesi ingin selalu bersih, sehingga terlalu banyak menggunakan pembersih organ intim, seperti mencuci dengan air panas, membilas dengan sabun terlalu banyak, dan menggunakan kompres larutan obat yang terlalu pekat. Sebaiknya tidak demikian, sebab kulit organ intim lebih lembut dan tipis dari pada daerah lain sehingga membersihkannya pun harus lebih hati-hati dan tidak boleh kasar. Rambut organ intim yang terlalu lebat dapat menjadi sumber iritasi saat menggunakan sabun.

#### 2. Infeksi

Penyebab infeksi ada lima yaitu jamur, bakteri, chlamydia, protozoa, dan virus.

##### a. Infeksi jamur

Yang menyerang kulit organ intim ada dua golongan, yaitu jamur dermofita dan jamur candida albicans.

b. Infeksi Bakteri

Bakteri adalah tumbuhan berukuran mikro yang mempunyai berbagai macam bentuk yakni basil berbentuk batang, kokus berbentuk bulat, dan spirochacta berbentuk spiral. Ketiga bakteri tersebut ditemukan pada organ intim yang bermasalah hanya saja berbeda gejala dan tempat yang diserang.

c. Infeksi virus

Virus merupakan mikroorganisme penyebab infeksi yang dapat melalui ultra filter, bersifat parasit intraseluler obligat, dan berkembang biak didalam sel hidup. Virus yang terdapat disaluran reproduksi wanita adalah Human Papiloma Virus (HPV) ditemukan pada pasien dengan kanker serviks dan ditemukan pada seseorang yang kurang bersih dalam menjaga kebersihan organ genitalia eksterna.

3. Keputihan

Keputihan adalah keluarnya cairan selain darah dari liang vagina yang tidak biasa, baik berbau ataupun tidak disertai rasa gatal diarearea tersebut.

4. IMS

Penyakit Menular Seksual (PMS) disebut juga Infeksi Menular Seksual (IMS) adalah penyakit infeksi yang ditularkan melalui hubungan seksual. Kebanyakan PMS dapat ditularkan melalui hubungan seksual antara penis, vagina, anus dan mulut.

Sedangkan menurut Permata (2019), akibat yang sering terjadi karena kurangnya kebersihan vulva hygiene yaitu :

- a. Demam.
- b. Radang pada permukaan vagina.
- c. Gatal-gatal pada kulit vagina.
- d. Keputihan.
- e. Rasa panas atau sakit pada bagian bawah perut.

Berdasarkan beberapa pendapat diatas maka dapat disimpulkan bahwa dampak tidak menjaga vulva hygiene ada empat yaitu iritasi, infeksi,

keputihan dan IMS. Iritasi yaitu rasa meradang, merah, terasa gatal, panas, perih dan bengkak hal ini dapat disebabkan karena banyak keringat, terlambat mandi, gesekan baju yang ketat dan garukan kuku. Infeksi bisa disebabkan oleh jamur, bakteri, dan virus. Keputihan yaitu keluarnya cairan tidak biasa dapat berbau dan tidak biasanya disertai rasa gatal, dan Infeksi Menular Seksual (IMS) yang dapat disebarkan melalui hubungan seksual.

#### **D. Cara Perawatan Vulva Hygiene**

Menurut Permata (2019), cara memelihara organ intim agar terhindar dari kuman dapat dilakukan setiap hari. Alat reproduksi jika tidak dirawat dengan baik dapat menyebabkan rasa gatal atau tidak nyaman hal itu bisa disebabkan oleh sejenis jamur atau kutu yang tumbuh pada organ reproduksi. Beberapa cara merawat organ reproduksi remaja putri adalah sebagai berikut :

1. Mencuci tangan sebelum dan sesudah menyentuh daerah kewanitaan.
2. Hindari menggunakan sabun mandi pada alat kelamin karena dapat menyebabkan kekeringan dan iritasi kulit atau gatal. Gunakan pembersih kewanitaan yang menggunakan pH balance 3,5 untuk menghindari iritasi.
3. Mengeringkan daerah di sekitar vagina sebelum berpakaian sebab jika tidak dikeringkan menyebabkan celana dalam yang dipakai menjadi basah dan lembab. Selain tidak nyaman dipakai, celana basah dan lembab berpotensi mengundang bakteri dan jamur.
4. Tidak diperbolehkan menaburkan bedak pada vagina dan daerah di sekitarnya, karena kemungkinan bedak tersebut akan menggumpal di sela-sela lipatan vagina yang sulit terjangkau tangan untuk dibersihkan dan akan mengundang kuman.
5. Disediakan celana dalam ganti di dalam tas kemanapun pergi, hal ini menghindari kemungkinan celana dalam kita basah.
6. Pakailah celana dalam dari bahan katun karena dapat menyerap keringat dengan sempurna.
7. Menghindari pemakaian celana dalam dari satin ataupun bahan sintetik lainnya karena menyebabkan organ intim menjadi panas dan lembab.

8. Membersihkan vagina dengan air sebaiknya dilakukan dengan menggunakan shower toilet. Semprotlah permukaan luar vagina dengan pelan dan menggosoknya dengan tangan.
9. Gantilah celana dalam sekurang-kurangnya dua sampai tiga kali sehari.
10. Penggunaan pantyliner sebaiknya digunakan antara dua sampai tiga jam. Penggunaan pantyliner setiap hari ternyata justru dapat mengakibatkan infeksi bakteri, jamur, serta jerawat atau bisul pada daerah genitalia. Ini terjadi karena pantyliner membuat daerah kewanitaan makin lembab. Meskipun lapisan atas pantyliner memiliki daya serap untuk menjaga higienitas daerah kewanitaan, akan tetapi bagian dasar dari pantyliner ini terbuat dari plastik, sehingga kulit tidak bisa bernafas lega karena kurangnya sirkulasi udara. Jadi sebaiknya jangan menggunakan pantyliner terlalu sering.
11. Sebaiknya tidak menggunakan celana ketat, berbahan nilon, jeans dan kulit.
12. Saat cebok setelah BAB atau BAK, bilas dari arah depan ke belakang. Hal ini untuk menghindari terbawanya kuman dari anus ke vagina.
13. Memotong atau mencukur rambut kemaluan sebelum panjang secara teratur atau setelah periode menstruasi berakhir.
14. Memakai handuk khusus untuk mengeringkan daerah kemaluan.
15. Apabila kita menggunakan WC umum, sebaiknya sebelum duduk siram dulu WC tersebut (di-flushing) terlebih dahulu baru kemudian kita gunakan.
16. Jangan garuk organ intim segatal apa pun. Membilas dengan air hangat juga tidak disarankan mengingat cara itu justru bisa membuat kulit di sekitar miss V bertambah merah dan membuat rasa gatal semakin menjadi-jadi. Lebih baik kompres vagina dengan air es sehingga pembuluh darah di wilayah organ intim tersebut menciut, warna merahnya berkurang, dan rasa gatal menghilang.
17. Bersihkan vagina setiap buang air kecil (BAK) dan buang air besar (BAB). Air yang digunakan untuk membasuh harus bersih, yakni air mengalir yang langsung dari keran. Penelitian menguak air dalam bak / ember di toilet-toilet umum mengandung 70% jamur candida albicans. Sedangkan air yang mengalir dari keran di toilet umum mengandung kurang lebih 10-20% jenis jamur yang sama. Kebersihan vagina juga berkaitan erat dengan trik pembasuhannya. Yang benar adalah dari arah depan (vagina) ke belakang (anus) dan bukan dari anus

ke arah vagina. Cara yang disebut terakhir hanya akan membuat bakteri yang bersarang di daerah anus masuk ke liang vagina dan mengakibatkan gatal-gatal. Setelah dibasuh, keringkan Miss V dengan handuk lembut agar tidak basah.

18. Sebaiknya pilih pembalut yang berbahan lembut, dapat menyerap dengan baik, tidak mengandung bahan yang membuat alergi (misalnya parfum atau gel), dan merekat dengan baik pada pakaian dalam

Sedangkan menurut Agiwahyunto (2018), cara perawatan vulva hygiene yaitu:

1. Mengganti pembalut secara teratur 2 sampai 3 kali sehari atau setiap 4 jam sekali bila darah menstruasi yang keluar banyak.
2. Setelah mandi dan buang air, lalu keringkan daerah genitalia dengan handuk atau tisu agar tidak lembab.
3. Pilihlah bahan celana dalam yang mudah menyerap keringat.
4. Membasuh organ genitalia dengan air bersih.
5. Membasuh organ genitalia dari arah depan kebelakang atau membasuh dari vulva ke arah anus

Berdasarkan beberapa pendapat diatas maka dapat disimpulkan bahwa cara perawatan vulva hygiene yaitu dengan mencuci tangan sebelum menyentuh area genitalia, membasuh daerah genitalia dari arah depan (vagina) ke arah belakang (anus) menggunakan air bersih yang mengalir serta mengeringkan menggunakan tisu atau handuk kering agar tidak lembab, pada saat menstruasi gantilah pembalut setiap 4 jam sekali, memotong rambut kemaluan jika dirasa sudah panjang, kemudian menggunakan celana dalam yang menyerap keringat dan menggantinya 2-3 kali sehari.

a. Indikator Vulva Hygiene Saat Menstruasi

Indikator perilaku personal hygiene menstruasi menurut Kusmiran (2014) sebagai berikut:

- 1) Saat menstruasi wanita lebih berkeringat dibanding dengan hari-hari biasanya. Oleh karena itu, agar tubuh tetap segar dan bebas dari bau badan harus rajin merawat tubuh dengan mandi yang bersih dan mencuci rambut minimal dua hari sekali
- 2) Membersihkan bekas keringat yang ada disekitar alat kelamin secara teratur dengan air bersih. Cara membasuh alat kelamin perempuan yang benar adalah dari arah depan (vagina) ke belakang (anus), tidak terbalik karena bakteri yang ada disekitar anus bisa terbawa ke dalam vagina dan berisiko menimbulkan infeksi. Setelah dibersihkan, vagina dikeringkan menggunakan handuk bersih atau tisu kering supaya vagina tidak lembab.
- 3) Menggunakan air bersih saat mencuci vagina. Tidak perlu sering menggunakan sabun khusus pembersih vagina ataupun obat semprot pewangi vagina (douching). Vagina sendiri sudah mempunyai mekanisme alami untuk mempertahankan keasamannya yaitu adanya kuman Doderlin yang hidup di vagina dan berfungsi memproduksi asam sehingga terbentuk suasana masam yang mampu mencegah bakteri masuk ke dalam vagina. Keseringan menggunakan sabun khusus ini justru akan mematikan bakteri baik dan memicu berkembangbiaknya bakteri jahat yang dapat menyebabkan infeksi
- 4) Kebersihan daerah kewanitaan juga bisa dijaga dengan sering mengganti celana dalam minimal dua kali sehari untuk menjaga vagina dari kelembaban yang berlebihan. Bahan celana dalam yang baik harus menyerap keringat seperti katun. Hindari memakai celana dalam atau celana jeans yang ketat karena kulit susah bernafas dan akhirnya menyebabkan daerah kewanitaan menjadi lembab, berkeringat dan mudah menjadi tempat berkembang biak jamur yang dapat menimbulkan iritasi. Infeksi juga sering kali terjadi akibat celana dalam yang tidak bersih.

- 5) Menstruasi merupakan mekanisme tubuh untuk membuang darah kotor. Pemakaian pembalut tidak boleh lebih dari 4 jam dan diganti sesering mungkin bila sudah penuh oleh darah. Hal ini dikarenakan pembalut juga menyimpan bakteri jika lama tidak diganti. Menggunakan pembalut (sanitary pad) yang siap pakai, bukan pembalut kain, karena dikhawatirkan pembalut kain tersebut kurang hygiene akibat perawatannya yang kurang baik, seperti mengeringkan di tempat tersembunyi dan tidak terkena sinar matahari.

## **E. Perilaku**

### **1. Pengertian Perilaku**

Menurut Notoatmodjo (2014), perilaku adalah suatu kegiatan atau aktivitas organisme atau makhluk hidup yang bersangkutan. Perilaku manusia pada hakikatnya adalah tindakan atau aktivitas dari manusia itu sendiri yang mempunyai bentangan yang sangat luas antara lain: berjalan, berbicara, menangis, tertawa, bekerja, membaca, menulis dan sebagainya.

### **2. Bentuk Perilaku**

Berdasarkan teori Skinner (1938) dalam Notoatmodjo (2014) perilaku manusia dapat dikelompokkan menjadi dua, yakni:

#### **a. Perilaku tertutup (covert behavior):**

Perilaku tertutup terjadi bila respons terhadap stimulus tersebut masih belum dapat diamati orang lain (dari luar) secara jelas. Respon seseorang masih terbatas dalam bentuk perhatian, perasaan, persepsi, pengetahuan dan sikap terhadap stimulus yang bersangkutan.

#### **b. Perilaku terbuka (overt behavior):**

- c. Perilaku terbuka ini terjadi bila respons terhadap stimulus tersebut sudah berupa tindakan atau praktik ini dapat diamati orang lain dari luar atau "observable behavior".

#### **d. Faktor Pembentuk Perilaku**

Menurut Lawrence Green (1991) dalam Notoatmodjo (2014), perilaku dibentuk oleh tiga faktor yaitu:

- 1) Faktor predisposisi (predisposing factors) yang terwujud dalam pengetahuan, sikap, kepercayaan, keyakinan, nilai-nilai dan sebagainya.

- 2) Faktor pendukung (enabling factors) yang terwujud dalam lingkungan fisik, tersedia atau tidak tersedianya fasilitas atau sarana dan prasarana kesehatan bagi masyarakat.
- 3) Faktor penguat (reinforcing factors) meliputi dukungan keluarga, dukungan guru, dukungan teman sebaya, dukungan tenaga kesehatan.

### 3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Manusia

Menurut Notoatmodjo (2014), faktor yang mempengaruhi perilaku yaitu:

#### a. Faktor Intrinsik

Umur Semakin bertambahnya umur, pengalaman hidupnya juga semakin banyak, maka diharapkan dengan pengalaman yang dimiliki perilaku orang tersebut juga positif. Integensi Seseorang yang memiliki integensi tinggi akan lebih cepat menerima informasi. Tingkat Emosional seseorang yang sedang dalam keadaan emosi cenderung tidak terkontrol sehingga akan mempengaruhi perilakunya.

#### b. Faktor Ekstrinsik

Lingkungan Seseorang yang bergaul dengan lingkungan orang-orang yang mempunyai pengetahuan tinggi maka akan secara langsung atau tidak langsung pengetahuan yang dimiliki akan bertambah, dan perilakunya akan lebih baik. Orang yang bertempat tinggal di lingkungan yang keras tentu akan berpengaruh terhadap perilaku kesehatan keseharian. Pendidikan Orang yang memiliki pendidikan yang tinggi cenderung memiliki perilaku yang otomatis positif karena sebelum melakukan sesuatu orang tersebut pasti akan berpikir secara matang dan dapat tahu apa akibat yang akan ditimbulkan

#### e. Cara Pengukuran Perilaku

Menurut Notoatmojo (2014) ada dua cara dalam melakukan pengukuran perilaku, yaitu:

1. Pengukuran secara langsung : Ini dilakukan melalui wawancara atau observasi terhadap kegiatan yang dilakukan responden dalam jangka waktu tertentu, seperti beberapa jam, hari, atau bulan yang lalu. Metode ini sering melibatkan teknik recall, di mana



responden diminta untuk mengingat dan melaporkan perilaku mereka di masa lalu.

2. Pengukuran secara tidak langsung : Ini dilakukan dengan mengobservasi tindakan atau kegiatan responden tanpa meminta mereka untuk mengingat atau melaporkan perilaku tersebut. Observasi ini memberikan data yang lebih objektif mengenai perilaku yang sebenarnya dilakukan oleh individu.

## **F. Pengetahuan**

### **1. Definisi Pengetahuan**

Pengetahuan atau knowledge adalah hasil penginderaan manusia atau hasil “tahu” seseorang terhadap suatu objek melalui panca indra yaitu pendengaran, penciuman, rasa dan perabaan. Sebagian besar pengetahuan seseorang diperoleh melalui indra pendengaran dan indra penglihatan (Ardianti, 2019).

Pengetahuan dipengaruhi oleh faktor pendidikan formal dan sangat erat hubungannya. Diharapkan dengan pendidikan yang tinggi maka akan semakin luas pengetahuannya, tetapi orang yang berpendidikan rendah tidak mutlak berpengetahuan rendah pula. Peningkatan pengetahuan tidak mutlak diperoleh dari pendidikan formal saja, tetapi juga dapat diperoleh dari pendidikan non formal. Pengetahuan akan suatu objek mengandung aspek positif dan aspek negatif. Kedua aspek ini akan menentukan sikap seseorang, semakin banyak aspek positif dan objek yang diketahui, maka akan menimbulkan sikap semakin positif terhadap objek tertentu (Ardianti, 2019).

### **2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan**

Menurut (Ardianti 2019), pengetahuan seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu :

#### **a. Pendidikan**

Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang, maka akan semakin mudah menerima informasi, hingga semakin banyak pula pengetahuan yang dimiliki.

#### **b. Media Massa atau informasi**

Informasi yang diperoleh baik dari pendidikan formal maupun non formal dapat diberikan pengetahuan jangka pendek, sehingga menghasilkan perubahan atau peningkatan pengetahuan. Semakin majunya teknologi akan tersedia media massa yang dapat mempengaruhi pengetahuan masyarakat tentang inovasi baru.

c. Sosial Budaya dan Ekonomi

Kebiasaan dan tradisi yang dilakukan orang-orang tanpa melalui penalaran apakah yang dilakukan baik atau buruk. Dengan demikian seseorang akan bertambah pengetahuannya walaupun tidak melakukan. Status ekonomi seseorang juga akan menentukan tersedianya suatu fasilitas yang diperoleh untuk kegiatan tertentu, sehingga status ekonomi ini akan mempengaruhi pengetahuan seseorang.

d. Lingkungan

Lingkungan adalah segala sesuatu yang ada disekitar individu, baik lingkungan fisik, biologis, maupun sosial. Lingkungan berpengaruh terhadap proses masuknya pengetahuan kedalam individu yang berbeda dalam lingkungan tersebut. Hal ini karena adanya interaksi timbal balik ataupun tidak yang akan direspon sebagai pengetahuan oleh setiap individu.

e. Pengalaman

Pengalaman adalah suatu cara untuk memperoleh kebenaran pengetahuan dengan cara mengulang kembali Pengetahuan yang diperoleh dalam memecahkan masalah yang dihadapi masa lalu.

f. Usia

Usia mempengaruhi daya tangkap dan pola pikir seseorang. Semakin bertambah usia akan semakin bertambah pula daya tangkap dan pola pikirnya. Sehingga pengetahuan yang diperoleh semakin baik.

3. Cara Mengukur Tingkat Pengetahuan

Pengetahuan dapat diukur dengan wawancara atau angket yang menanyakan tentang isi materi yang ingin diukur dari subyek penelitian atau responden ke dalam pengetahuan yang ingin kita ketahui atau kita ukur

dapat kita sesuaikan dengan tingkatan. Pengukuran menggunakan skala Guttman untuk memperoleh jawaban yang tegas. Nilai pada kuesioner yaitu skor 1 jika jawaban responden benar dan skor 0 jika jawaban responden salah, rumus yang digunakan untuk mengukur persentase dari jawaban yang didapat dari kuesioner (Hendrawan, 2020) :

$$\text{Persentase} = \frac{\text{Jumlah soal yang benar}}{\text{Jumlah soal}} \times 100\%$$

Kategori tingkat pengetahuan seseorang dikelompokkan menjadi dua yang didasarkan dengan nilai persentase yaitu sebagai berikut (Budiman, 2019):

- a. Tingkat pengetahuan kategori Baik, jika nilainya  $>50\%$
- b. Tingkat pengetahuan kategori Kurang, jika nilainya  $\leq 50\%$

Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan melalui pengisian angket atau wawancara tentang materi yang akan diukur pada subjek penelitian atau yang biasa disebut responden.

#### **G. Penelitian Terkait**

1. Penelitian yang dilakukan oleh Agiwahyunto dengan judul penelitian “Gambaran Tingkat Pengetahuan Praktik Vulva Hygiene saat Menstruasi pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 25 Semarang Tahun Pelajaran 2017-2018”. Hasil dari penelitian ini 97 siswa kelas VIII SMP 25 Semarang dalam memperoleh hasil dari 72 responden (74,2%) baik dalam kategori maupun kategori cukup 25 responden (16%).
2. Penelitian yang dilakukan oleh Juwitasari, Aini, dan Virganita dengan judul penelitian “Hubungan antara Tingkat Pengetahuan tentang Vulva Hygiene dengan Perilaku Vulva Hygiene saat Menstruasi pada Remaja Awal tahun 2020. Hasil penelitian didapatkan bahwa tidak terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan tentang vulva hygiene dengan perilaku vulva hygiene saat menstruasi pada remaja awal di MI. Wahid Hasyim Gondanglegi.
3. Penelitian yang dilakukan oleh Wisnatul dan Reni dengan judul penelitian “Hubungan Pengetahuan dengan Pelaksanaan Personal Hygiene Genitalia

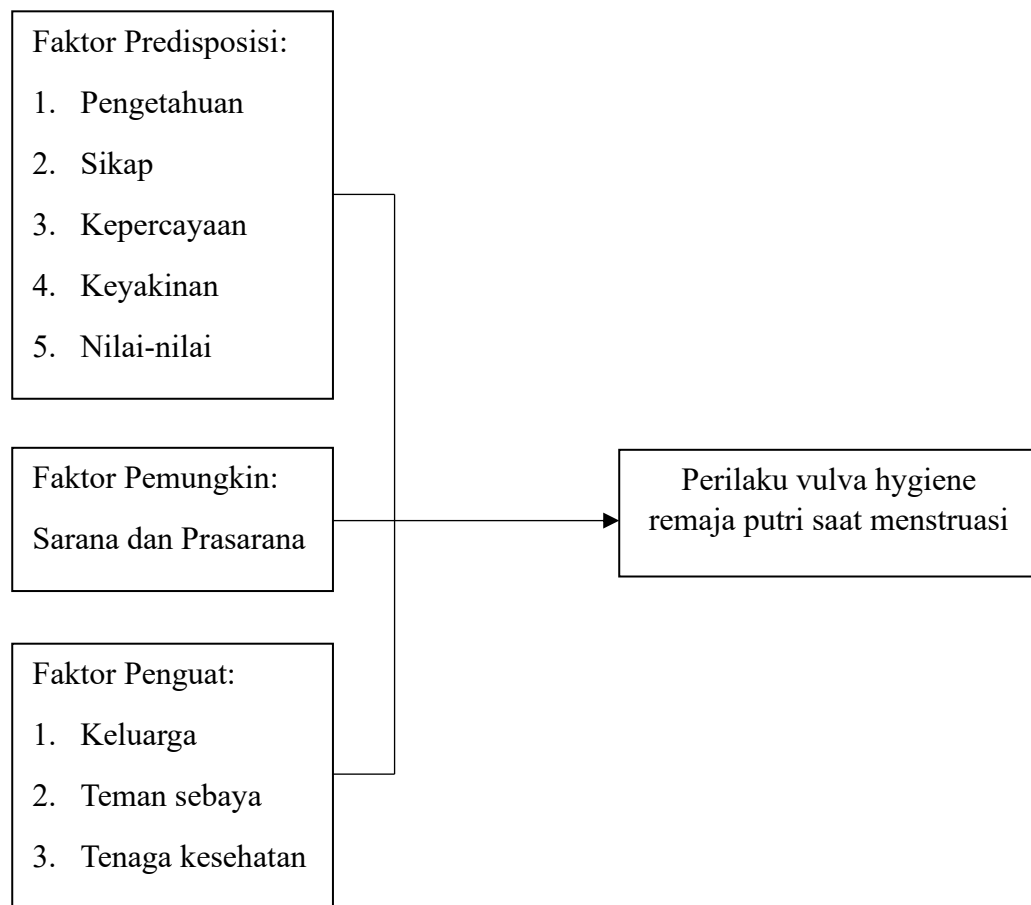
saat Mestruasi pada Remaja Putri Kelas IX SMP Negeri 4 Bukittinggi tahun 2015. Dari hasil penelitian ini menunjukkan dari separuh (42,9%) siswi memiliki pengetahuan kurang terhadap pelaksanaan personal hygiene genitalia saat mentruasi, kurang dari separuh (46,0%) responden yang tidak baik dalam melakukan pelaksanaan personal hygiene genitalia saat mentruasi.

4. Penelitian yang dilakukan oleh Hubaedah dengan judul penelitian “Hubungan Pengetahuan dan Perilaku Vulva Hygiene saat Menstruasi dengan Kejadian Pruritus Vulvae pada Remaja Putri Kelas VII di SMP Negeri 1 Sepulu Bangkalan Tahun 2019”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara pengetahuan tentang vulva higiene ( $p=0,028 < \alpha=0,05$ ) dan perilaku tentang vulva higiene ( $p=0,006 < \alpha=0,05$ ) saat menstuasi dengan kejadian pruritus vulvae pada remaja putri kelas VII di SMP Negeri 1 Sepulu Bangkalan.
5. Penelitian yang dilakukan Belayneh, Z., & Mekuriaw, B pada tahun 2019 dengan judul “Knowledge and vulva hygiene practice among adolescent school girls in southern Ethiopia.” dengan hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan pengetahuan dengan perilaku vulva hygiene saat menstruasi pada kalangan remaja putri sekolah di Ethiopia Selatan.
6. Penelitian yang dilakukan oleh Neupane, M. S., Sharma, K., Bista, A. P., Subedi, S., & Lamichhane, S. tahun 2020 dengan judul “Knowledge on vulva hygiene and practices among adolescent girls of selected schools, Chitwan.” Dengan hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan positif yang signifikan antara pengetahuan tentang menstruasi dan praktik kebersihan menstruasi.

## H. Kerangka Teori

Kerangka teori merupakan gambaran dari teori dimana suatu riset berasal atau dikaitkan. (Notoatmodjo, 2018). Kerangka teori dibuat berdasarkan teori yang didapat saat melakukan kajian pustaka..

Adapun kerangka teori pada penelitiannya ini yaitu :



**Gambar 1 Kerangka Teori Penelitian**

Sumber: : Lawrence Green (1991), dalam Notoadmojo (2014)

## I. Kerangka Konsep

Kerangka konsep pada dasarnya adalah kerangka yang berhubungan antara konsep-konsep yang ingin diamati atau diukur melalui penelitian yang akan dilakukan. Kerangka konsep ini dikembangkan atau diacukan kepada tujuan penelitian yang telah dirumuskan, serta didasari oleh kerangka teori yang disajikan dalam tinjauan kepustakaan sebelumnya (Notoatmodjo, 2018).

Adapun kerangka konsep pada penelitian ini adalah sebagai berikut:



**Gambar 2 Kerangka Konsep**

## **J. Variabel Penelitian**

Variabel adalah sesuatu yang digunakan sebagai ciri, sifat, atau ukuran yang dimiliki atau diperoleh satuan penelitian tentang sesuatu konsep pengertian tertentu misalnya umur, jenis kelamin, Pendidikan, status perkawinan, pekerjaan, pengetahuan, pendapatan, penyakit dan sebagainya. Variabel penelitian terdiri dari variabel independent dan variabel dependen. Variabel independent ialah variabel yang menjadi sebab timbulnya atau berubahnya variabel dependen (Sugiyono, 2018).

### **1. Variabel Independen**

Variabel independen dalam penelitian ini adalah Pengetahuan remaja putri tentang vulva hygiene.

### **2. Variabel Dependen**

Variabel Dependen dalam penelitian ini adalah Perilaku vulva hygiene saat menstruasi.

## **K. Hipotesis**

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, di mana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Dikatakan sementara, karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data (Sugiyono, 2018).

Berdasarkan kerangka konsep yang telah dibuat, hipotesis dari penelitian ini menggunakan hipotesis ( $H_a$ ) yaitu ada hubungan pengetahuan tentang vulva hygiene dengan perilaku vulva hygiene saat menstruasi pada remaja putri di MTs Hasanuddin Kaliguha Pesawaran dan ( $H_o$ ) yaitu tidak ada hubungan pengetahuan tentang vulva hygiene dengan perilaku vulva hygiene saat menstruasi pada remaja putri di MTs Hasanuddin Kaliguha Pesawaran.

## L. Definisi Oprasional

**Tabel 1 Definisi Oprasional**

| Variabel                                                    | Definisi                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Cara Ukur | Alat Ukur | Hasil Ukur                                                                                                                            | Skala   |
|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| <b>Independen:</b><br>Pengetahuan tentang vulva hygiene     | Jawaban responden terkait pertanyaan pengetahuan mengenai pengertian vulva hygiene, tujuan vulva hygiene, manfaat vulva hygiene dan dampak vulva hygiene yang buruk.                                                                                                                                       | Test soal | Kuesioner | Skor:<br>Pengetahuan Kurang = 0<br>(Jika presentase $\leq 50\%$ )<br><br>Skor:<br>Pengetahuan Baik = 1<br>(Jika presentase $> 50\%$ ) | Ordinal |
| <b>Dependen :</b><br>Perilaku vulva hygiene saat menstruasi | Pernyataan responden yang dilakukan tentang vulva hygiene saat menstruasi , meliputi jenis pakaian dalam yang digunakan selama menstruasi, Penggunaan celana ketat atau longgar selama menstruasi, cara membersihkan area kewanitaan, kebiasaan mengganti pembalut dan celana dalam, dan cara mengeringkan | Kuesioner | Kuesioner | Skor:<br>Perilaku Buruk : 0<br>(Jika presentase $< 76\%$ )<br><br>Skor:<br>Perilaku Baik : 1<br>(Jika presentase $\geq 76\%$ )        | Ordinal |

|  |                                         |  |  |  |  |
|--|-----------------------------------------|--|--|--|--|
|  | area kewanita<br>setelah<br>dibersihkan |  |  |  |  |
|--|-----------------------------------------|--|--|--|--|