

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Personal hygiene

1. Pengertian Personal Hygiene

Personal hygiene berasal dari bahasa Yunani, *personal* yang artinya perorangan dan *hygiene* berarti sehat. Kebersihan perorangan adalah suatu tindakan untuk memelihara kebersihan dan kesehatan seseorang. *personal hygiene* adalah suatu tindakan untuk memelihara kebersihan dan kesehatan seseorang untuk kesejahteraan fisik dan psikis, kurang perawatan diri adalah kondisi dimana seseorang tidak mampu melakukan perawatan kebersihan untuk dirinya. (Napitupulu et al., 2022)

2. Tujuan Personal Hygiene

Menurut Nurmayani (2020) tujuan dari personal hygiene adalah:

- a. Meningkatkan derajat kesehatan seseorang
- b. Memelihara kebersihan diri seseorang
- c. Memperbaiki personal hygiene
- d. Untuk proteksi diri dari penyakit
- e. Meningkatkan percaya diri seseorang
- f. Menciptakan keindahan.

3. Faktor yang Mempengaruhi Personal Hygiene

Menurut (Notoatmodjo, dalam Halimah 2019) Sikap dan perilaku seseorang melakukan personal hygiene dipengaruhi oleh sejumlah faktor antara lain:

- a. Citra tubuh (Body image)

Pandangan seseorang terhadap dirinya memengaruhi seseorang memelihara hygiene. Seseorang yang mempunyai perilaku hygiene yang buruk berarti gambaran terhadap dirinya buruk, begitu pula sebaliknya.

b. Praktik sosial

Kelompok sosial memengaruhi personal hygiene seseorang. Pada masa anak-anak keluarga yang mempengaruhi hygienenya, pada remaja temanlah yang mempengaruhi kebiasaan hygiene mereka.

c. Status sosial ekonomi

Untuk melakukan personal hygiene yang baik dibutuhkan sarana dan prasarana yang memadai seperti kamar mandi, peralatan mandi serta perlengkapan mandi yang cukup, misalnya: sabun, sikat gigi, shampo, dan lain-lain. Untuk memenuhi kebutuhan tersebut, status ekonomi seseorang sangat berpengaruh. Seseorang yang status ekonominya baik, cenderung mempunyai sarana dan prasarana yang memadai.

d. Pengetahuan dan motivasi

Pengetahuan tentang personal hygiene sangat penting, karena pengetahuan yang baik dapat meningkatkan kesehatan. Namun, pengetahuan tanpa motivasi adalah hal yang sulit untuk diwujudkan. Seseorang harus termotivasi untuk memelihara personal hygiene untuk mencegah dari kondisi atau keadaan sakit.

e. Budaya

Lingkungan seseorang sangat memengaruhi personal hygiene. Karena berbeda lingkungan seseorang, berbeda pula kebudayaan dan nilai pribadi yang mempengaruhi kemampuan perawatan personal hygiene.

f. Kebiasaan

Kebiasaan seseorang meliputi pilihan tentang kapan untuk mandi, bercukur, dan melakukan perawatan rambut serta pemilihan produk seperti sabun, shampo, dan lain-lain berdasarkan selera pribadi, kebutuhan, dan dana.

g. Kondisi fisik

Seseorang dengan keterbatasan fisik, kemampuan untuk merawat diri berkurang sehingga memerlukan bantuan orang lain.

4. Dampak yang timbul pada masalah personal hygiene

Menurut (Notoatmodjo, dalam Andryani & Maharani, 2018) dampak yang timbul pada masalah personal hygiene yaitu:

a. Dampak Fisik

Banyak gangguan kesehatan yang diderita seseorang karena tidak terpelihara kebersihan perorangan dengan baik. Gangguan fisik yang sering terjadi adalah gangguan integritas kulit, gangguan membran mukosa mulut, infeksi pada mata dan telinga, dan gangguan fisik pada kuku.

b. Dampak Psikologis

Masalah sosial yang berhubungan dengan personal hygiene adalah gangguan kebutuhan rasa nyaman, kebutuhan dicintai dan mencintai, kebutuhan harga diri, aktualisasi diri, dan gangguan interaksi sosial.

B. Menstruasi

1. Definisi Menstruasi

Menstruasi adalah proses luruhnya endometrium yang diikuti dengan perdarahan yang terjadi setiap bulan kecuali pada masa kehamilan (Suryani, 2019). Ketika lapisan endometrium dilepaskan ISLAMIS dari rahim, terjadilah pendarahan secara berkala, disebut menstruasi. Fungsi menstruasi yang normal dihasilkan dari interaksi perubahan yang tepat pada hipotalamus, kelenjar pituitari, dan ovarium dengan jaringan target dalam saluran reproduksi normal. Dalam hal ini, ovarium bertanggung jawab untuk mengatur terjadinya perubahan siklus dan lamanya siklus menstruasi (Nurmawati & Erawantini, 2019). Menstruasi pertama biasanya terjadi pada usia 11 tahun (Suryani, 2019). Bagi perempuan, menstruasi adalah masa pubertas yang dimulai dari menarche hingga menopause (Prayitno, 2014).

a. Siklus menstruasi

Siklus menstruasi merupakan ciri dari proses pematangan organ reproduksi dan dipengaruhi oleh hormon endogen. Siklus menstruasi berperan penting dengan tingkat kesuburan perempuan. Siklus ini biasanya terjadi ketika remaja putri sudah memasuki usia 17-18

tahun. Namun bisa juga terjadi 3-5 tahun setelah menarche (Islamy & Farida, 2019).

Siklus menstruasi normal adalah 28 hari. Pada kenyataannya, siklus menstruasi 28 hari lebih jarang terjadi, dengan 10-15% wanita memiliki siklus 28 hari (Permata, 2019). Lamanya haid pada perempuan adalah 3-5 hari. Jika siklus haid pada bulan Januari dimulai pada tanggal 3 dan berakhir pada tanggal 6 atau 8, maka haid selanjutnya adalah pada tanggal 31 Januari hingga 14 Februari, dan menstruasi berlangsung 3-5 hari. Siklus menstruasi yang tidak teratur dapat mempengaruhi kesehatan wanita, seperti diabetes mellitus (DM), osteoporosis, dan infertilitas (Sihotang, 2020).

b. Fase menstruasi

Menstruasi atau lamanya menstruasi dihitung dari mulai keluarnya darah saat menstruasi sampai dengan segera berhentinya darah yang keluar (Andriani et al., 2019). Menurut (Islamy & Farida, 2019), terdapat empat fase dalam siklus menstruasi, yaitu: haid, proliferasi, sekresi dan vasokonstriksi.

1) Fase menstruasi: 2-8 hari

- a) Lapisan endometrium luruh dan produksi hormon ovarium paling rendah (minimal).
- b) Pada awalnya, hanya estrogen yang mendominasi, perdarahan pertama (menstruasi) dimulai pada usia 12-13 tahun. Dominasi estrogen pada awal menstruasi penting karena membantu dalam perkembangan dan pertumbuhan karakteristik seksual sekunder. Oleh karena itu, perdarahan menstruasi sering tidak teratur akibat anovulasi (kurangnya ovulasi) dalam siklus menstruasi. Setelah pubertas yaitu usia 17-18 tahun, wanita mengalami menstruasi yang teratur dengan selang waktu 26-32 hari.

2) Fase proliferasi : 8-14 hari

- a) Lapisan endometrium tumbuh kembali dan ovulasi dapat terjadi pada hari ke 12 dan 14.

b) Selama siklus menstruasi vulasi (terjadi pelepasan telur), semakin banyak estrogen yang dilepaskan, yang menyebabkan endometrium tumbuh dan berkembang. Peningkatan kadar estrogen ini menghambat pelepasan hormon perangsang folikel (FSH). Oleh karena itu, pendarahan dapat merangsang folikel yang matang untuk melepaskan sel telur yang disebut ovulasi. Oosit terperangkap di tepi tuba fallopi dan dikelilingi oleh koroner, yang menyediakan nutrisi selama 48 jam. Folikel yang ditransplantasikan berovulasi menjadi sel luteal dan mengeluarkan dua macam hormon ovarium, yaitu estrogen dan progesteron.

3) Fase sekresi

- a) Korpus luteum yang mengsekresi progesterone.
- b) Estrogen menyebabkan perkembangan dan pertumbuhan endometrium dalam bentuk proliferasi. Setelah korpus luteum dirangsang untuk mengsekresi estrogen dan progesterone, endometrium memasuki fase sekretori, dimana sekresi vaskular menjadi semakin dominan dan cairan disekresi. Jika tidak ada yang terjadi antara sperma dan sel telur, korpus luteum akan mati. Korpus luteum SU berumur 8 hari, sehingga setelah mati tidak dapat lagi menopang dinding rahim, sehingga hormon estrogen dan progesteron menurun hingga menghilang. UNG

4) Fase vasokonstriksi

Penurunan dan hilangnya hormone estrogen dan progesteron dapat menyebabkan kurangnya aliran darah ke lapisan rahim (terjadinya kematian), dan diikuti oleh vasodilatasi (pelebaran pembuluh darah) dan pelepasan darah atau menstruasi

2. Definisi Personal hygiene saat menstruasi

Personal Hygiene saat menstruasi merupakan komponen personal hygiene (kebersihan perorangan) yang memegang peran penting dalam

status perilaku kesehatan seseorang, termasuk menghindari adanya gangguan pada fungsi alat reproduksi. Pada saat menstruasi pembuluh darah rahim sangat mudah terinfeksi. Oleh karena itu kebersihan alat kelamin harus dijaga karena kuman mudah sekali masuk dan dapat menimbulkan infeksi saluran reproduksi (Angrainy, 2021).

3. Tujuan personal hygiene saat menstruasi

Tujuan dari perawatan selama menstruasi adalah untuk pemeliharaan kebersihan dan kesehatan yang dilakukan selama masa menstruasi sehingga mendapatkan kesejahteraan fisik dan psikis serta dapat meningkatkan derajat kesehatan seseorang (Zulfuziastuti, 2017).

4. Dampak personal hygiene menstruasi

Menurut (Proverawati, dalam Zubaidah, 2021) dampak personal hygiene menstruasi dibagi menjadi 2, yaitu :

a. Dampak Positif

Terhindar dari berbagai masalah reproduksi, menumbuhkan rasa percaya diri, memberikan rasa nyaman, dan sebagainya

b. Dampak Negatif

Dampak kurang menjaga personal hygiene menstruasi yaitu : Beresiko demam, Radang pada permukaan vagina, Gatal-gatal pada kulit vagina, Kemerahan pada area vagina, Rasa panas pada vagina dan sakit pada bagian bawah perut, Keputihan, Beresiko infeksi saluran reproduksi, Kanker serviks.

5. Penatalaksanaan personal hygiene menstruasi

Menurut (Proverawati, dalam Yusiana, Puspitasari, & Wati., 2019) Hal-hal yang perlu diperhatikan oleh remaja putri pada saat menstruasi yaitu :

a. Penggunaan pakaian dalam

Jika tidak rajin mengganti celana dalam akan menyebabkan masalah infeksi bakteri dan jamur yang berbahaya untuk kesehatan reproduksi. Karena celana dalam yang basah atau lembap adalah tempat favorit bakteri untuk berkembang biak. Jika celana dalam yang terkena darah haid tidak segera direndam dan dicuci, maka

celana dalam yang terkena darah tersebut menjadi tempat bakteri berkembang biak dan menyebabkan berbagai masalah kesehatan termasuk infeksi pada vagina dan saluran kemih. Menyetrika pakaian dalam yang sudah kering merupakan upaya untuk mematikan bakteri yang dapat menginfeksi area genitalia. Menggunakan celana dalam yang ketat menjadikan area genitalia lembab hal ini dapat menghambat sirkulasi udara. Sehingga menyebabkan iritasi atau peradangan di daerah vagina serta rasa tidak nyaman. Memakai celana dalam yang berbahan menyerap keringat sangat penting karena bisa menjaga vagina tetap kering dan memungkinkan kulit bernapas hal ini dapat meminimalisir infeksi kulit area genitalia. Menggunakan celana dalam yang sama selama menstruasi menyebabkan munculnya bau tidak sedap dan memudahkan bakteri untuk berkembang biak

b. Kebersihan tubuh dan genitalia

Remaja putri yang menstruasi biasanya memiliki produksi keringat berlebih karena cenderung aktif secara fisik. Keringat yang berlebih memudahkan bakteri berkembang biak. Mandi 2 kali sehari menjadikan tubuh bersih. Selain untuk menghindari aroma tidak sedap akibat kondisi genitalia yang lembap Mencuci alat kelamin dengan air bersih setelah BAB dan BAK juga untuk menghindari perkembangbiakan bakteri dan jamur yang menyebabkan infeksi, keputihan. Penggunaan sabun mandi untuk membersihkan vagina tidak dianjurkan karena dapat menyebabkan ketidakseimbangan PH di vagina, beresiko membunuh bakteri baik pada vagina dan membuatnya rentan infeksi. Membasuh daerah kewanitaan dari depan ke belakang hal ini untuk menghindari perpindahan bakteri dari anus ke vagina yang menyebabkan infeksi saluran reproduksi.

c. Penggunaan Pembalut

Setelah BAB dan BAK Meringankan kemaluan dengan tisu atau handuk kering agar area genitalia tidak lembap, jika lembap bakteri lebih mudah berkembang biak dan bisa menyebabkan keputihan.

Ketika menstruasi vagina harus tetap kering terutama setelah buang air kecil, hal tersebut upaya untuk meminimalisir tumbuhnya bakteri yang menyebabkan infeksi saluran reproduksi. Mengganti pembalut terlalu lama menyebabkan ruam pada kulit. Hal ini terjadi karena pembalut sudah terlalu banyak menampung darah, sudah lama dipakai, dan menimbulkan gesekan dengan paha. Pada dasarnya pembalut tidak harus dicuci usai dipakai. Sebab, pembalut dirancang dengan bahan disposable untuk menampung darah menstruasi dan bisa langsung dibuang. Durasi ideal mengganti pembalut adalah setiap 4 jam, jika rentang waktu 4 jam tidak diganti, maka area genitalia menjadi lembap, lecet di selakangan, dan menimbulkan aroma tidak sedap pada area genitalia. Mengganti pembalut yang tepat adalah apabila di permukaan pembalut telah ada gumpalan darah. Alasannya ialah karena gumpalan darah yang terdapat di permukaan pembalut tersebut merupakan tempat yang sangat baik untuk perkembangan bakteri dan jamur. Membungkus pembalut dengan kertas atau plastik sebelum dibuang ke tempat sampah. Jika menggunakan pembalut sekali pakai sebaiknya di bersihkan dulu sebelum dibungkus lalu dibuang ke tempat sampah. Untuk pembalut lainnya sebaiknya rendam memakai sabun di tempat tertutup terlebih dahulu sebelum di cuci. Untuk meminimalisir berkembang biaknya bakteri di darah haid.

C. Remaja

1. Definisi remaja

Remaja dalam beberapa istilah lain disebut pubertait, adolescence, dan youth. dalam bahasa latin, remaja dikenal dengan kata *adolescere* dan dalam bahasa inggris *adolescere* yang berarti tumbuh menuju kematangan. Kematangan yang dimaksud bukan kematangan fisik saja, namun juga kematangan sosial dan psikologi (Kumalasari & Adhyantoro, dalam Riris & Wirenviona, 2020). Remaja merupakan masa dimana individu mengalami perubahan-perubahan dan aspek kognitif (pengetahuan), emosi (perasaan), sosial (interaksi), dan moral (akhlak).

Masa remaja disebut juga sebagai masa peralihan atau masa penghubung antara masa anak-anak menuju masa dewasa (Kusmiran, dalam Riris & Wirenviona, 2020).

Kondisi remaja saat ini tidak terlepas dari banyak tantangan untuk mencapai kesehatan reproduksi yang sejahtera. beberapa permasalahan justru mengancam remaja terutama yang berkaitan dengan kesehatan reproduksi yang akan berdampak pada kualitasnya sebagai aktor pembangun dan kesiapannya dalam membangun keluarga.

2. Tahap Tumbuh Kembang Remaja

Tahapan tumbuh kembang remaja terdiri dari beberapa tahap dengan karakteristik yang khas di masing-masing tahapannya. Menurut (Smetana, dalam Riris & Wirenviona, 2020) membagi tumbuh kembang remaja menjadi tiga tahapan berikut :

a. Remaja awal (11-13 tahun/early adolescence)

Pada tahap awal ini remaja lebih banyak memperhatikan keadaan tubuhnya secara seksual ditandai dengan terjadinya peningkatan ketertarikan pada anatomi seksual. Selain itu, ia akan merasa cemas dan timbul banyak pertanyaan mengenai perubahan alat kelamin dan ukurannya.

b. Remaja pertengahan (14-17 tahun/middle adolescence)

Bentuk fisik semakin sempurna pada masa remaja tengah. hal- hal yang terjadi, yaitu mencari identitas diri, timbul keinginan untuk berkenaan dengan lawan jenis, dan berkhayal tentang aktivitas seks. Perkembangan intelektual semakin baik dengan mengetahui dan mengeksplor kemampuan diri. selain itu, remaja akan merasakan jiwa sosial yang mulai tinggi, seperti keinginan untuk menolong orang lain dan belajar bertanggung jawab.

Remaja pada masa ini cenderung berperilaku agresif ditandai emosi yang berlebihan dalam merespons suatu kejadian. Faktor perilaku agresif pada remaja umumnya dipengaruhi oleh faktor luar, seperti orang tua, teman dan lingkungan sekitar anak remaja. ia berperilaku agresif akibat menolak diperlakukan seperti anak-anak dan berharap

memperoleh kebebasan emosional dari orang tua. Selain itu, remaja kurang percaya pada orang dewasa sehingga mencoba bersikap mandiri yang sering tampak dalam bentuk penolakan, misalnya penolakan terhadap pola makan keluarga.

c. Remaja Akhir (18-21 tahun/late adolescence)

Remaja akhir disebut dewasa muda karena mulai meninggalkan dunia kanak-kanak. Transisi dalam nilai-nilai moral pada remaja dimulai dengan meninggalkan nilai-nilai yang dianutnya dan menuju nilai-nilai yang dianut orang dewasa. Remaja lebih selektif dalam mencari teman sebaya, mempunyai citra tubuh (body image) terhadap dirinya sendiri, dapat mewujudkan rasa cinta dan belajar menyesuaikan diri dengan norma-norma yang berlaku. Remaja akan mulai merasakan beban atau tanggung jawab dalam mencari pendidikan yang baik atau pekerjaan yang lebih mapan (Kumalasari, dalam Riris & Wirenviona, 2020).

3. Perubahan Fisik Remaja

Periode atau masa remaja identik dengan proses pematangan fisik (jasmani) dan psikologis (rohani). Pematangan fisik terutama pada fungsi seksual ditandai dengan menstruasi pada remaja perempuan dan mimpi basah pada remaja laki-laki. Remaja mengalami perubahan fisik akibat munculnya ciri-ciri seks sekunder yang begitu menonjol baik pada perempuan maupun laki-laki. pertumbuhan dan perkembangan fisik remaja dapat optimal dengan pemenuhan gizi yang cukup. Remaja harus mendapat perhatian yang cukup dari orang tuanya agar tidak menimbulkan efek yang dapat berakibat kurangnya dalam penerimaan sosial (Nuzliati, 2017).

Ciri-ciri seks sekunder pada remaja perempuan diantaranya pinggul membesar, kulit lebih halus, serta tinggi dan berat badan bertambah. selain itu, perkembangan payudara sudah dimulai biasanya paling muda usia 8-10 tahun. Kelenjar keringat aktif ditandai dengan keringat bertambah banyak. Rambut pada ketiak dan alat kelamin juga mulai tumbuh, sedangkan ciri-ciri seks sekunder pada remaja laki-laki umumnya dikenali

dari perubahan pada suara dan suara menjadi berat, tumbuh jakun, serta tinggi dan berat badan bertambah. Tumbuh rambut pada ketiak, alat kelamin, dada, dan wajah. pundak dan dada bertambah besar dan bidang. Selain itu, kelenjar keringat aktif ditandai dengan keringat yang bertambah banyak. Pada alat reproduksi, penis dan buah zakar membesar (Hanissa, 2017).

D. Pengetahuan

1. Pengertian pengetahuan

Pengetahuan adalah sebuah informasi, pemahaman dan keterampilan yang dapat diperoleh dari pengalaman maupun pendidikan. Pengetahuan adalah segala sesuatu yang diketahui dari pengalaman manusia dan pengetahuan akan terus bertambah sesuai dengan proses pengalaman yang dijalani. (Swarjana, 2022)

Menurut Notoatmodjo dalam (Srimiyati, 2020) pengetahuan adalah hasil dari seseorang setelah merasakan suatu objek yang dapat dirasakan melalui indra manusia, yaitu indra pendengaran, penglihatan, penciuman, perabaan. Sebagian besar pengetahuan diperoleh melalui mata dan telinga.

Pengetahuan adalah segala sesuatu yang dapat dilihat, diketahui, dipahami tentang suatu objek tertentu yang ditangkap melalui indra pendengaran, penglihatan, penciuman, dan perabaan. (Berutu, 2020).

2. Tingkatan Pengetahuan

Pengetahuan dibagi kedalam enam tingkatan (Syapitri et al., 2021) yaitu :

1) Tahu (*Know*)

Tahu (*know*) merupakan tingkat pengetahuan yang paling rendah karena hanya sebatas mengingat kembali tentang yang dipelajari sebelumnya, pada tahap ini seseorang dapat menguraikan, menyebutkan, mendefinisikan, menyatakan untuk mengukur seberapa jauh orang tersebut mengetahui.

2) Memahami (*Comprehension*)

Merupakan suatu kemampuan untuk menjelaskan dengan benar kepada audiens tentang objek yang akan diketahui dan dapat

menafsirkan materi secara akurat. Bila telah dipahami maka harus dapat dijelaskan, menerangkan, menyebutkan contoh, menyimpulkan dan memprediksi terhadap objek yang dipelajari.

3) Aplikasi (*Application*)

Merupakan suatu kemampuan untuk menerapkan suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya kedalam situasi dan kondisi kehidupan sehari-hari.

4) Analisis (*Analysis*)

Merupakan suatu kemampuan untuk menguraikan atau menjabarkan suatu materi atau objek kedalam komponen-komponen tertentu yang saling terkait. kemampuan ini yaitu dapat berupa menggambarkan, memisahkan, mengelompokkan, membedakan, dan membandingkan.

5) Sintesis (*Synthesis*)

Menunjukkan suatu kemampuan untuk menyusun, menghubungkan mengaitkan berbagai elmen atau unsur pengetahuan menjadi suatu pola baru yang menyeluruh. Kemampuan sintesis ini meliputi: menyusun, merencanakan, menciptakan.

6) Evaluasi (*Evaluation*)

Merupakan kemampuan untuk melakukan sebuah penilaian terhadap sebuah objek atau materi evaluasi merupakan suatu kegiatan merencanakan, memperoleh dan menyediakan informasi yang sangat diperlukan untuk membuat alternatif keputusan.

3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan

Faktor - faktor yang mempengaruhi pengetahuan menurut (Rini & Fadlilah, 2021). Yaitu sebagai berikut:

1) Pendidikan

Pendidikan adalah bimbingan atau pembelajaran yang diberikan seseorang terhadap orang lain untuk mencapai impian atau cita-cita tertentu yang dapat menentukan tindakan atau perbuatan untuk pemenuhan hidupnya agar tercapai keamanan dan Pendidikan digunakan untuk memperoleh informasi berupa hal-hal yang menunjang kesehatan sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup.

Pendidikan dapat mempengaruhi perilaku dan gaya hidup seseorang terutama dalam memotivasi, sikap berpesan, pada umumnya semakin tinggi pendidikan seseorang maka semakin mudah pula menerima informasi.

2) Pekerjaan

Pekerjaan adalah suatu kegiatan yang harus dilakukan untuk memenuhi kebutuhan hidupnya. Pekerjaan merupakan kegiatan yang dilakukan berulang dan menantang untuk mencari nafkah Sedangkan bekerja merupakan aktivitas yang dapat menyita waktu.

3) Umur

Usia adalah umur seseorang yang dihitung sejak orang tersebut dilahirkan sampai dengan hari ulang tahunnya. Semakin cukup usia seseorang, maka semakin tinggi tingkat kematangan dan kekuatan dalam berfikir dan bekerja.

4) Minat

Minat menjadikan seseorang untuk mencoba dan menekuni suatu hal pada akhirnya diperoleh pengetahuan yang lebih dalam.

5) Pengalaman

Pengalaman merupakan suatu kejadian yang pernah dialami seseorang dalam berinteraksi dengan lingkungan. Yang dapat menimbulkan kecenderungan dalam berperilaku.

6) Faktor lingkungan

Lingkungan adalah seluruh kondisi yang ada disekitar manusia dan pengaruhnya dapat mempengaruhi perkembangan perilaku individu atau kelompok.

7) Informasi

Dengan adanya kemudahan mengakses informasi dapat membantu mempercepat seseorang dalam memperoleh pengetahuan yang baru.

8) Social budaya

System social budaya pada masyarakat dapat memberikan pengaruh dari sikap dalam menerima informasi

4. Cara Memperoleh Pengetahuan

Cara memperoleh pengetahuan dapat dilakukan dengan 2 cara (Syapitri et al., 2021) yaitu dengan cara tradisional dan cara modern (ilmiah):

a. Tradisional

Memperoleh pengetahuan dengan cara tradisional dapat dilakukan dengan (trial and error), cara kekuasaan(otoriter), pengalaman pribadi, Cara ini sudah digunakan dikehidupan sehari-hari dimasa lampau untuk menyelesaikan suatu masalah dan memperoleh pengetahuan yang sejalan dengan perkembangan pola pikir manusia.

b. Modern

Seiring perkembangan waktu pengetahuan yang diperoleh semakin sistematis, logis dan ilmiah cara ini lebih populer disebut dengan metodologi penelitian.

5. Cara mengukur pengetahuan

Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angka yang menyatakan tentang isi materi atau objek. Penilaian- penilaian itu didasarkan pada suatu kriteria yang ditemukan sendiri, atau menggunakan kriteria- kriteria yang telah ada (Notoatmodjo, 2018). Pada penelitian ini cara untuk mengukur pengetahuan ibu menggunakan pedoman kuesioner yang membahas tentang personal hygiene saat menstruasi yang jumlahnya 10 soal disetiap soal memiliki pilihan apabila jawaban benar memiliki poin 1 (satu) dan apabila jawaban salah memiliki nilai 0 (kosong). Sehingga jumlah pertanyaan yang benar dibagi jumlah soal dan dikali 100.

Kategori Pengetahuan Menurut Arikunto (2017)

- Baik : 76-100%
- Cukup :56-75%
- Kurang : ≤ 55 %

E. Penyuluhan Kesehatan

1. Pengertian penyuluhan kesehatan

Penyuluhan merupakan suatu kegiatan pendidikan yang dilakukan dengan cara menyampaikan pesan, menanamkan keyakinan sehingga

masyarakat tidak hanya sadar, tahu dan mengerti tetapi juga mau dan bias melakukan suatu anjuran yang ada hubungannya dengan kesehatan. (Priyono et al., 2023). Penyuluhan kesehatan adalah serangkaian kegiatan dan kesempatan dengan berlandaskan prinsip belajar untuk mencapai suatu keadaan dimana individu, keluarga, kelompok atau masyarakat ingin hidup sehat, mengerti dan melakukan apa yang bias dilakukan baik secara perorangan maupun secara kelompok dengan meminta pertolongan. (Sidiq, 2018).

2. Tujuan penyuluhan kesehatan

Penyuluhan kesehatan dirancang untuk mengubah perubahan perilaku yang kurang sehat menjadi sehat yang dilakukan dengan menyebar luaskan pesan kesehatan untuk menanamkan dan meyakinkan sasaran sehingga sasaran dapat paham, dan untuk tujuan tidak langsung dapat mempengaruhi sikap dan tingkah laku.

3. Faktor-Faktor yang mempengaruhi keberhasilan penyuluhan

Menyatakan bahwa keberhasilan dari sebuah penyuluhan kesehatan dipengaruhi oleh dari beberapa faktor(Sidiq, 2018) yaitu

a. Faktor penyuluh

Hal-hal yang harus diperhatikan seorang pemberi materi penyuluhan untuk keberhasilan adalah persiapan, penguasaan materi, penampilan, penggunaan bahasa, intonasi, cara penyampaian.

b. Faktor sasaran

Tingkat pendidikan, tingkat social ekonomi, kepercayaan dan adat istiadat, kondisi lingkungan

c. Faktor proses penyuluhan

Pilihan waktu, tempat, jumlah sasaran, alat peraga, metode.

4. Media penyuluhan kesehatan

Media promosi kesehatan Pendidikan kesehatan memiliki berbagai media untuk menyampaikan dan membantu penyampaian materi pendidikan (Aji et al.,2023) yaitu:

a. Media cetak

- 1) Booklet, merupakan salah satu media untuk menyampaikan informasi kesehatan dalam bentuk buku, yang berupa tulisan maupun gambar
- 2) Leaflet, merupakan promosi kesehatan melalui gambar Berisi gambar atau kombinasi. salah satu media yang dilipat.
- 3) Flyer (selebaran), ialah seperti leaflet tetapi tidak dalam bentuk lipatan.
- 4) Flip Chart (lembar balik), Media penyampaian pesan atau informasi kesehatan dalam bentuk lembar alik
- 5) Rubrik, merupakan surat kabar atau majalah mengenai bahasa masalah kesehatan
- 6) Poster, bentuk media cetak berisi pesan atau informasi kesehatan yang biasa ditempel ditembok atau ditempat umum.
- 7) Foto, berisi gambar yang digunakan untuk mengungkapkan atau menggambarkan informasi-informasi.

b. Media elektronik

- 1) Televisi, televisi sebagai media pendidikan kesehatan dalam penyampaian pesannya dapat berbentuk forum diskusi, pidato (ceramah), sandiwara, sinetron, TV spot dan kuis atau cerdas cermat.
- 2) Radio, radio sebagai salah satu media pendidikan yang banyak digunakan oleh masyarakat sejak dahulu. Bentuk penyampaian informasi di radio dapat berupa obrolan (Tanya jawab), konsultasi kesehatan, sandiwara radio dan radio spot.
- 3) Video, video merupakan media audiovisual yang digunakan untuk alat pendidikan kesehatan berisi kumpulan tayangan yang berisi informasi kesehatan.
- 4) Slide atau power point, digunakan pada sasaran kelompok atau grup. Slide efektif untuk menjelaskan suatu hal, slide dapat disajikan secara berulang-ulang

- 5) Film, merupakan suatu media pendidikan kesehatan dengan sasaran massal. Film dapat disajikan untuk menghibur namun tetap bernuansa edukatif.
- 6) Strip, dapat digunakan juga untuk media pendidikan kesehatan
- 7) ICT, dapat digunakan untuk media pendidikan kesehatan.

c. Media papan

1) Billboard (Papan Media)

Papan media yang dipasang ditempat umum sering kali berisi pesan atau informasi kesehatan. Media ini juga mencakup pesan-pesan yang ditulis pada lembaran seng dan ditempel dikendaraan umum.

Dari penelitian Dipali, dkk (2012) menyatakan bahwa pemberian penyuluhan dengan media audio visual merupakan strategi penyuluhan yang terbukti memberikan dampak signifikan dan memberikan pengaruh besar dalam meningkatkan pengetahuan dan merubah perilaku hygiene. Video animasi adalah salah satu media yang sedang berkembang dikarenakan platform untuk mengunggah dan membuat video animasi sudah banyak beredar penggunaan video animasi dapat memberikan hasil yang efektif dari pada metode ceramah (Brahma, 2016).

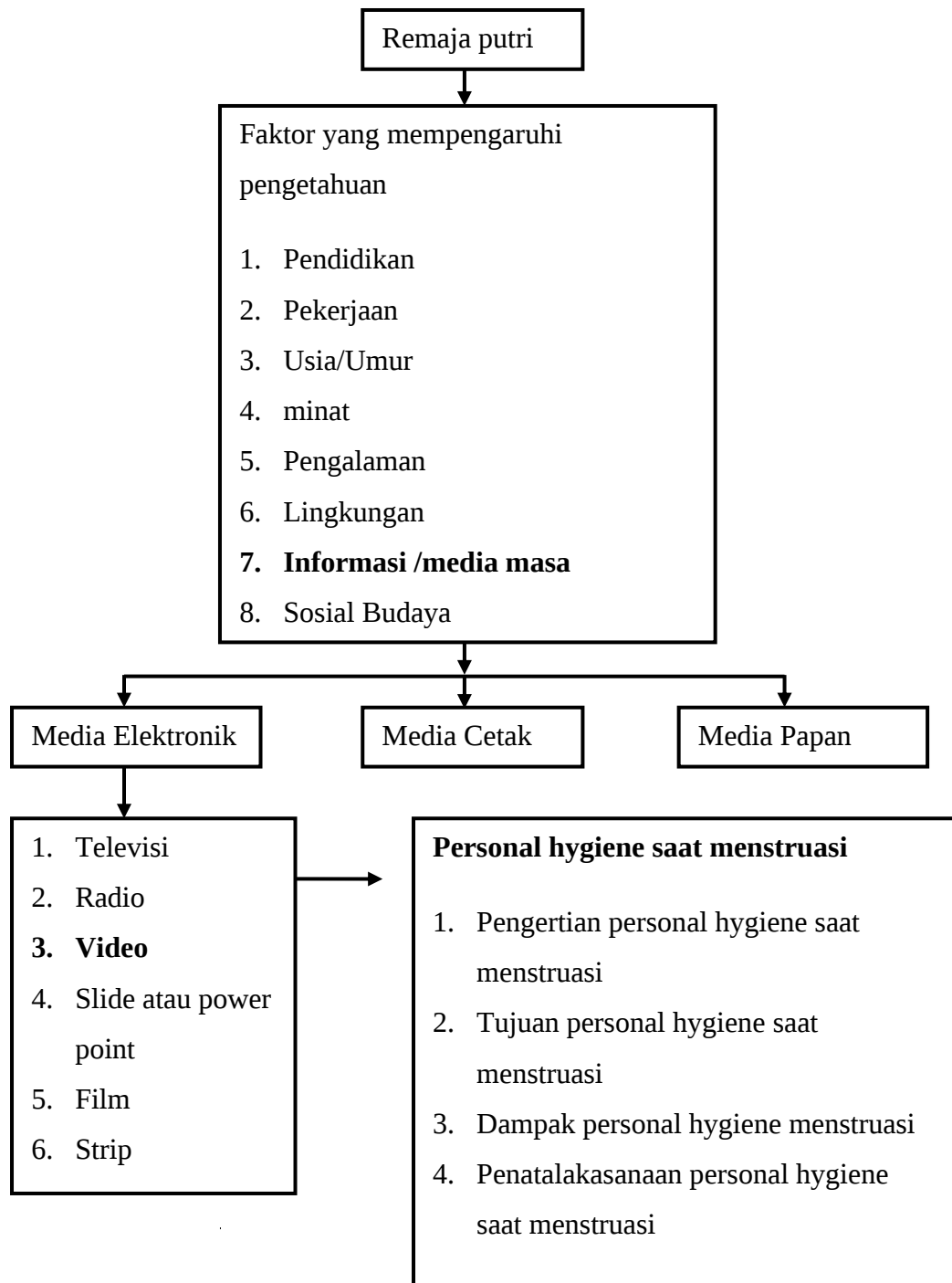
F. Penelitian Terkait

Tabel 1. Penelitian Terkait

No	Peneliti	Judul	Metode penelitian	Hasil
1	Yunita, Lestari; Has'ad, Atamimi (2022)	Penyuluhan perilaku personal hygiene pada saat menstruasi di siswi SMP N 4 Sumbawa Tahun 2022	Metode yang digunakan dalam kegiatan ini yaitu metode ceramah dan diskusi dan yang didasari oleh evaluasi awal sebagai landasan untuk menentukan Bagaimana Perilaku Personal Hygiene Pada Saat Menstruasi	didapatkan hasil bahwa masih ada siswa yang tidak mengerti dan tidak memahami pentingnya personal hygiene saat menstruasi tersebut.
2	Sari, Putri M; Amelia, Wiwiet S (2024)	Hubungan Pengetahuan Dengan Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Mahasiswi Putri	Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian yang digunakan adalah Cross Sectional, dimana variabel independen dan variabel dependen diobservasi sekaligus pada waktu yang bersamaan (satu waktu)	ada hubungan yang bermakna antara Pengetahuan mahasiswa dengan Personal Hygiene saat Menstruasi pada Mahasiswa remaja putri tentang personal hygiene masih kurang.

3	Marlina, Ni; Suarniti, Wayan; Surati, Gusti (2021)	Pengaruh penyuluhan melalui media video terhadap pengetahuan sikap dan genetalia hygiene remaja putri di SMP dwijendra denpasar	Jenis dari penelitian ini adalah analitik komperatif numerik berpasangan pre-eksperimental one group pre-test dan post-test.	Berdasarkan hasil analisis data tersebut membuktikan bahwa adanya pengaruh dari penyuluhan melalui media video terhadap pengetahuan dan sikap tentang genetalia hygiene.
4	Ria fazelita Br Gultom, Fitri Khoiriyah, Yusmalia H; Wiwiek Elsada N (2023)	Pengaruh pendidikan kesehatan dengan media animasi tentang personal hygiene terhadap perilaku remaja putri saat menstruasi	Metode penelitian ini adalah metode quasi eksperimen dengan menggunakan one group pretest posttest design.	Pendidikan kesehatan yang diberikan dengan menggunakan audiovisual animasi berpengaruh signifikan terhadap pengetahuan, sikap, dan perilaku remaja putri dalam menjaga kebersihan diri saat menstruasi

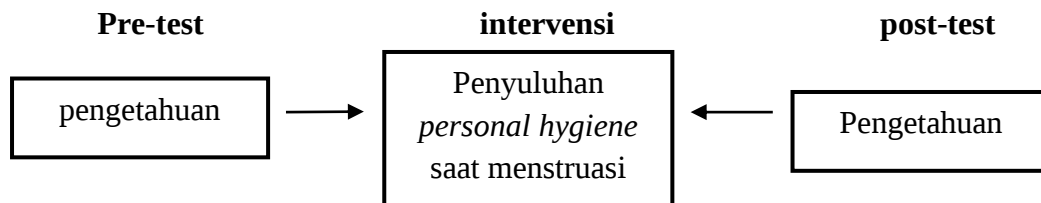
G. Kerangka Teori



Sumber : (Rini & Fadlilah, 2021), (Aji et al.,2023), (Angrainy, 2021), (Zulfuziastuti, 2017), (Proverawati, dalam Zubaidah, 2021), (Proverawati, dalam Yusiana, Puspitasari, & Wati., 2019)

H. Kerangka konsep

Kerangka konsep merupakan suatu uraian dan visualisasi hubungan yang memiliki keterkaitan antara konsep satu dengan yang lainnya, atau juga variabel yang satu dengan variabel yang lainnya dari masalah yang akan diteliti (Notoadmojo, 2018). Berdasarkan uraian tersebut, peneliti membuat kerangka konsep sebagai berikut:



Gambar 2. Kerangka Konsep penelitian

I. Variabel penelitian

Variabel merupakan segala sesuatu yang memiliki nilai dan akan menjadi objek pengamatan dalam suatu penelitian. Variabel merupakan suatu sasaran yang menjadi pusat perhatian penelitian untuk diobservasi atau diukur (Nasrudin, Juhana, 2019). Pengertian lain mengenai variabel yaitu 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, faktor-faktor yang mempunyai kemampuan mempengaruhi variabel terikat, sering juga disebut dengan variabel bebas. Penyuluhan *personal hygiene* saat menstruasi menjadi variabel independen dalam penelitian

2. Variabel Dependen

Variabel dependen, yaitu variabel yang di pengaruhi oleh variabel bebas disebut dengan variabel terikat. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah pengetahuan remaja putri.

J. Hipotesis

Hipotesis merupakan suatu pernyataan sementara yang diajukan untuk memecahkan suatu masalah atau menerangkan suatu gejala yang kebenarannya harus diuji secara empiris (Nasrudin, Juhana, 2019).

Ha : Adanya pengaruh penyuluhan terhadap pengetahuan *personal hygiene* saat menstruasi pada remaja putri di SMP N 2 Rumbia.

K. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah definisi yang dapat diamati oleh seorang peneliti yang didasari atas sifat-sifat dari hal yang akan didefinisikan (Nasrudin, Juhana, 2019). Definisi operasional merupakan uraian tentang batasan variabel yang dimaksud, atau tentang apa yang diukur oleh variabel yang bersangkutan, definisi operasional ini sangat penting serta diperlukan agar pengukur variabel atau pengumpulan data (variabel) itu konsisten antara sumber data yang satu dengan responden yang lain.

Tabel 2. Definisi Operasional

Variable	Definisi operasional	Alat ukur	Cara ukur	Hasil ukur	Skala ukur
Penyuluhan personal hygiene saat menstruasi	Pemberian informasi tentang <i>personal hygiene</i> saat menstruasi kepada remaja putri SMP N 2 Rumbia	Media video	-	-	-
Pegetahuan remaja putri tentang personal hygiene saat menstruasi sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan	Pengetahuan personal hygiene saat menstruasi merupakan hasil dari informasi yang didapat yang akan di ukur menggunakan kuesioner pre test dan post tes	kuesioner	Mengisi kuesioner dengan memberikan tanda silang (x) pada jawaban yang dipilih	skor: 1. Bila bisa menjawab pertanyaan Benar 9-13 pertanyaan maka diberikan kriteria Baik 2. Bila bisa menjawab pertanyaan benar 5-8 pertanyaan maka diberikan kriteria Cukup 3. Bila bisa menjawab pertanyaan benar 0-4 pertanyaan maka diberikan kriteria Kurang	Ordinal