

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Konsep Pengetahuan

a. Definisi

Pengetahuan atau *knowledge* adalah hasil penginderaan manusia atau hasil tahu seseorang terhadap suatu objek melalui panca indra yang dimilikinya. Panca indra manusia guna penginderaan terhadap objek yakni penglihatan, pendengaran, penciuman, perasa dan perabaan. Pada waktu penginderaan untuk menghasilkan pengetahuan tersebut dipengaruhi oleh intensitas perhatian dan persepsi terhadap objek. Pengetahuan seseorang sebagian besar diperoleh melalui indra pendengaran dan indra penglihatan (Ardiati, 2019).

b. Tingkat Pengetahuan

Pengetahuan dibagi menjadi 6 tingkat pengetahuan, yaitu :

a) Tahu (*know*)

Tahu diartikan sebagai *recall* (memanggil) memori yang telah ada setelah mengamati sesuatu. Untuk mengukur bahwa orang tersebut tahu sesuatu dapat menggunakan pertanyaan.

b) Memahami (*comprehension*)

Memahami suatu obyek bukan sekedar tahu terhadap obyek tersebut, tidak sekedar dapat menyebutkan, tetapi orang tersebut harus dapat menginterpretasikan secara benar tentang obyek yang diketahui.

c) Aplikasi (*application*)

Aplikasi diartikan apabila orang yang telah memahami obyek yang dimaksud dengan menggunakan atau mengaplikasikan prinsip yang diketahui pada situasi yang lain.

d) Analisis (*analysis*)

Analisis adalah kemampuan seseorang untuk menjabarkan atau memisahkan, kemudian mencari hubungan antara komponen - komponen yang terdapat dalam suatu masalah atau obyek yang diketahui. Indikasi bahwa pengetahuan ini sudah masuk dalam tingkat analisis adalah apabila orang tersebut telah dapat membedakan, memisahkan, mengelompokkan, membuat diagram terhadap pengetahuan atas obyek tersebut.

e) Sintesis (*synthesis*)

Sintesis menunjuk suatu kemampuan seseorang untuk merangkum atau meletakkan dalam satu hubungan yang logis dari komponen-komponen pengetahuan yang dimiliki.

f) Evaluasi (*evaluation*)

Evaluasi berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap obyek suatu tertentu. Penilaian ini dengan sendirinya didasarkan pada suatu kriteria yang ditentukan sendiri atau norma-norma yang berlaku dimasyarakat (Ardiati, 2019).

c. Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

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 (Ardiati, 2019).

d. Pengukuran Pengetahuan

Pengukuran pengetahuan seseorang dapat dilakukan dengan menggunakan instrumen berupa pertanyaan pilihan berganda (*multiple choice test*). *Multiple choice test* merupakan bentuk tes yang sangat baik untuk mengetahui dampak dari intervensi

penyuluhan terkait perubahan pengetahuan seseorang. Bentuk tes ini dapat digunakan untuk mengukur pengetahuan yang dimiliki oleh seseorang. Berikut tingkat pengetahuan dibagi dalam 3 kategori, yaitu :

- a) Baik : hasil persentase 76% - 100%
- b) Cukup : hasil persentase 56% - 75%
- c) Kurang : hasil persentase < 56% (Nursalam, 2016)

2. Konsep Perilaku

a. Definisi

Perilaku adalah suatu wujud pelaksanaan dari suatu tindakan yang salah satunya dipengaruhi oleh keyakinan dan sikap. Keyakinan merupakan dasar penggerak dalam berperilaku. Sikap adalah tanggapan batin terhadap rangsangan dari luar yang menghendaki respon individual sehingga timbul perasaan suka atau tidak suka. Sikap merupakan reaksi atau respon yang masih tertutup dari seseorang terhadap suatu stimulus atau objek. Manifestasi sikap itu tidak dapat langsung dilihat tetapi hanya dapat ditafsirkan terlebih dahulu dari perilaku yang tertutup. (Narsih *et al.*, 2022)

b. Macam-Macam Perilaku

Berdasarkan teori “SO-R” perilaku manusia dapat dikelompokkan menjadi dua, yaitu :

- a) Perilaku Tertutup (*Covert Behavior*) Perilaku tertutup terjadi bila respon terhadap stimulasi tersebut masih belum dapat diamati orang lain secara jelas. Respon seseorang masih terbatas dalam bentuk perhatian, perasaan, persepsi, pengetahuan dan sikap terhadap stimulus yang bersangkutan. Bentuk perilaku tertutup (*covert behavior*) yang dapat diukur adalah pengetahuan dan sikap.

- b) Perilaku Terbuka (*Overt Behavior*) Perilaku terbuka ini terjadi bila respon terhadap stimulus sudah berupa tindakan atau praktik yang sudah dapat diamati oleh orang lain (Ardiati, 2019).
- c. Bentuk-Bentuk Perilaku
- a) Bentuk Pasif / Perilaku Tertutup (*covert behavior*)
- Respons seseorang terhadap stimulus dalam bentuk terselubung atau tertutup. Respons atau reaksi terhadap stimulus ini masih terbatas pada perhatian, persepsi, pengetahuan atau kesadaran dan sikap yang terjadi pada seseorang yang menerima stimulus tersebut, dan belum dapat diamati secara jelas oleh orang lain.
- b) Perilaku Terbuka (*overt behavior*)
- Respons terhadap stimulus tersebut sudah jelas dalam bentuk tindakan atau praktik, yang dengan mudah dapat diamati atau dilihat orang lain (Daulay, 2023).
- d. Pengukuran Perilaku
- Ada dua cara dalam melakukan pengukuran perilaku, yaitu:
- a) Perilaku dapat diukur secara langsung yakni wawancara terhadap kegiatan yang dilakukakan beberapa jam, hari, bulan yang lalu (*recall*)
- b) Perilaku yang diukur secara tidak langsung yakni, dengan mengobservasi tindakan atau kegiatan responden. (Erawati, 2022)

Menurut Arikunto (2006) dalam (Janna, 2020) Pengukuran perilaku dibagi menjadi 3 kategori sebagai berikut :

- a) 75%-100% jawaban benar = Baik
- b) 56%-75% jawaban benar = Cukup
- c) <56% jawaban benar = Kurang

Dengan perhitungan : $\frac{\text{jumlah benar}}{\text{jumlah soal}} \times 100$

Pengukuran perilaku *personal hygiene* saat mentrusasi menggunakan skala *likert* dengan kategori: Keterangan dari

pernyataan positif : Selalu (SL) jika responden setuju dengan pernyataan diberikan skor 4, Sering (SR) jika responden setuju dengan pernyataan diberikan skor 3, Kadang-kadang (KK) jika responden kadang-kadang dengan pernyataan diberikan skor 2, Tidak Pernah (TP) jika responden tidak setuju dengan pernyataan diberikan skor 1 (Janna, 2020).

3. Konsep Remaja

a. Definisi

Remaja merupakan periode transisi antara masa anak-anak dan dewasa, dimana terdapat berbagai macam perubahan yang signifikan baik secara biologis, intelektual, psikososial dan ekonomi. Pada periode ini individu telah mencapai kedewasaan secara seksual dan fisik, dengan perkembangan penalaran yang baik dan kemampuan membuat keputusan terkait pendidikan maupun okupasi (Sofiyati, 2023).

b. Tahapan Remaja

Remaja dapat dikelompokkan remaja terbagi dalam tahapan berikut ini :

a) Pra Remaja (11 atau 12-13 atau 14 tahun)

Pra remaja ini mempunyai masa yang sangat pendek, kurang lebih hanya satu tahun, untuk perempuan usia 12 atau 13 tahun - 13 atau 14 tahun. Dikatakan juga fase ini adalah fase negatif, karena terlihat tingkah laku yang cenderung negatif. Fase yang sukar untuk hubungan komunikasi antara anak dengan orang tua. Perkembangan fungsi-fungsi tubuh juga terganggu karena mengalami perubahan-perubahan termasuk perubahan hormonal yang dapat menyebabkan perubahan suasana hati yang tak terduga. Remaja menunjukkan peningkatan reflektivitas tentang diri mereka yang berubah dan meningkat berkenaan dengan apa yang orang pikirkan tentang mereka.

b) Remaja Awal (13 atau 14 tahun - 17 tahun)

Pada fase ini perubahan-perubahan terjadi sangat pesat dan mencapai puncaknya. Ketidakseimbangan emosional dan ketidakstabilan dalam banyak hal terdapat pada usia ini. Ia mencari identitas diri karena masa ini, statusnya tidak jelas. Pola-pola hubungan sosial mulai berubah, menyerupai orang dewasa muda, remaja sering merasa berhak untuk membuat keputusan sendiri. Pada masa perkembangan ini, pencapaian kemandirian dan identitas sangat menonjol, pemikiran semakin logis, abstrak dan idealistis dan semakin banyak waktu diluangkan diluar keluarga.

c) Remaja Lanjut (17-20 atau 21 tahun)

Dirinya ingin menjadi pusat perhatian, ia ingin menonjolkan dirinya, caranya lain dengan remaja awal. Ia idealis, mempunyai cita-cita tinggi, bersemangat dan mempunyai energi yang besar. Ia berusaha memantapkan identitas diri, dan ingin mencapai ketidaktergantungan emosional (Sofiyati, 2023).

c. Ciri-Ciri Remaja

a) Perkembangan Fisik

Perubahan dramatis dalam bentuk dan ciri – ciri fisik berhubungan erat dengan mulainya pubertas. Hormon pertumbuhan memproduksi dorongan pertumbuhan yang cepat, yang membawa tubuh mendekati tinggi dan berat berubah secara drastis. Perubahan seksual pada gadis ditandai dengan terjadinya menstruasi. Hormon-hormon utama yang mengatur perubahan ini yaitu hormon estrogen pada wanita. Perkembangan fisik yang terjadi pada wanita seperti, pembesaran payudara, dan pinggul yang lebih lebar pada wanita.

b) Perkembangan Kognitif

Pada perkembangan kognitif yang terjadi pada remaja, pemikiran berpikir remaja yang abstrak, logis, dan idealis. Perkembangan remaja sangat dipengaruhi oleh stimulus yang diberikan pada remaja tersebut, semakin banyak stimulus yang diberikan maka semakin banyak juga yang akan didapatkan remaja tersebut untuk belajar mengenai hal-hal baru dan mengakibatkan semakin kuat juga sinapsis neuron yang ada di dalam otak remaja hal tersebut dapat merangsang anak atau remaja tumbuh dengan kemampuan yang jauh lebih baik dan optimal.

c) Perkembangan Seksual

Ada perubahan fisik yang terjadi pada fase remaja yang begitu cepat, misalnya perubahan pada karakteristik seksual seperti pembesaran buah dada, perkembangan pinggang untuk anak perempuan sedangkan anak laki-laki tumbuhnya kumis, jenggot serta perubahan suara yang semakin dalam. Selanjutnya, perkembangan tersebut diatas disebut fase pubertas (*puberty*) yaitu suatu periode dimana kematangan kerangka atau fisik tubuh seperti proporsi tubuh, berat dan tinggi badan mengalami perubahan serta kematangan fungsi seksual yang terjadi secara pesat terutama pada awal masa remaja. Akan tetapi, pubertas bukanlah peristiwa tunggal yang tiba-tiba terjadi. Pubertas adalah bagian dari suatu proses yang terjadi berangsur-angsur (*gradual*). Pada fase ini kita banyak melihat fenomena remaja yang duduk-duduk berjam-jam didepan kaca untuk penampilan yang sempurna untuk meyakinkan bahwa dirinya menarik.

d) Perkembangan Emosi

Masa remaja merupakan masa transisi antara masa anak-anak ke masa dewasa. Di masa ini remaja banyak mengalami perubahan dan perkembangan seperti perubahan fisik, mental, sosial, dan

emosional. Pada umumnya masa ini berlangsung sekitar umur 13 – 18 tahun, yaitu masa-masa sekolah menengah (Sofiyati, 2023)

4. Konsep Menstruasi

a. Definisi

Menstruasi adalah bagian alami dari siklus reproduksi wanita dimana terjadinya pengeluaran darah dari rahim secara berkala melalui vagina yang merupakan tanda alami dari pubertas. Dalam kehidupan wanita, *menarche* adalah salah satu momen remaja yang paling berkesan dan menentukan dimana masa ini menggambarkan transisi dari masa kanak-kanak ke dewasa. Menstruasi merupakan pendarahan secara periodik dan siklis dari uterus yang disertai pelepasan (*deskuamasi*) endometrium. Panjang siklus menstruasi adalah jarak antara tanggal mulainya menstruasi yang lalu dan mulainya menstruasi berikutnya. Siklus menstruasi pada wanita normalnya berkisar 21-35 hari dan hanya 10-15% yang memiliki siklus menstruasi 28 hari dengan lama menstruasi 3-5 hari, ada yang mencapai 7-8 hari (Sofiyati, 2023).

b. Fase Menstruasi

Siklus menstruasi pada manusia paling mudah dimengerti jika proses ini dibagi menjadi empat fase berdasarkan fungsional dan morfologis di dalam ovarium dan endometrium yaitu :

a) Fase Menstruasi

Fase menstruasi merupakan fase yang pertama. Fase tersebut lapisan dinding di dalam rahim (endometrium) yang memiliki kandungan darah di dalamnya, dinding rahim dan lendir akan luruh dan keluar melalui vagina. Fase ini terjadi sekitar 4 hari hingga 6 hari. Di dalam fase ini perempuan biasanya akan mulai merasakan nyeri di bagian perut bawah dan punggung yang disebabkan oleh rahim yang berkontraksi untuk mengeluarkan darah haid di dinding endometrium.

b) Fase folikuler

Fase folikuler terjadi pada di hari pertama periode menstruasi. *Follicle Stimulating Hormone* (FSH) merupakan hormone perangsang folikel dan *Luteinizing Hormone* (LH) akan dilepaskan oleh otak lalu menuju ovarium untuk merangsang perkembangan sel telur di dalam ovarium. Hormon FSH dan LH dapat memicu peningkatan estrogen. Terjadinya peningkatan kadar estrogen dapat menghentikan produksi FSH. Keseimbangan hormon ini membuat sel folikel di dalam salah satu ovarium menjadi domain dan terus matang. Folikel yang matang ini menekan seluruh folikel lain sehingga dapat membuat folikel yang lain berhenti tumbuh dan mati, lalu folikel domain akan terus memproduksi estrogen.

c) Fase Ovulasi

Fase ovulasi ini biasa terjadi sekitar 14 hari setelah fase folikel. Fase ini merupakan titik tengah siklus menstruasi dengan periode menstruasi berikutnya yang memcu terjadinya peningkatan jumlah LH yang diproduksi oleh otak lalu menyebabkan folikel domain melepaskan sel telur dari ovarium. Sel telur dilepaskan (proses ini disebut ovulasi) dan di tangkap oleh ujung dari tuba fallopi yang mirip dengan bentuk tangan (*fibria*). *Fibria* menangkap sel telur lalu masuk kedalam tuba fallopi. Sel telur ini akan melewati saluran tuba sekitar 2 – 3 hari setelah ovulasi. Selama tahap ini terjadi pula peningkatan penebalan di dinding rahim (Serviks).

d) Fase Luteal

Fase luteal terjadi saat sel telur di lepaskan sehingga folikel yang kosong tersebut akan berkembang menjadi struktur baru yang disebut *corpus luteum*. *Corpus luteum* ini akan mengeluarkan hormone progesteron. Hormon tersebut merupakan hormon yang mempersiapkan uterus untuk dapat bersiap sebagai tempat

embrio. Jika tidak terjadi pembuahan, sel telur tersebut akan melewati uterus, lalu mengering dan meninggalkan tubuh sekitar 2 minggu kemudian melalui vagina. Oleh sebab itu karena tidak terjadi pembuahan, tempat untuk folikel akan mengalami rusak dan luruh. Darah dan jaringan dari dinding uterus dan juga endometrium mengalami pelepasan hal ini disebut sebagai aliran dari menstruasi yang umumnya terjadi selama 4 – 7 hari. (Sofiyati, 2023)

c. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi

Faktor yang dapat mempengaruhi siklus menstruasi antara lain :

a) Stress

Stress ialah reaksi yang tidak diinginkan seseorang terhadap tekanan atau tuntutan. Stres merupakan fenomena yang pasti dialami oleh semua manusia. Stres muncul karena tidak seimbangnya tuntutan dan sumber daya yang dimiliki, semakin tinggi kesenjangan yang terjadi, semakin tinggi pula tingkat stres yang dialami oleh remaja (Hidayati, 2021).

b) Aktivitas fisik

Semakin tinggi intensitas dan frekuensi aktivitas fisik, maka akan semakin besar kemungkinan gangguan pada siklus menstruasi. Aktivitas fisik yang berlebihan dapat mempengaruhi disfungsi hipotalamus yang menyebabkan gangguan pada GnRH (*Gonadotropin-Releasing Hormone*) karena energi yang terlampau melebihi masuknya energi. (Zahra & Nurani, 2023)

c) Status gizi

Status gizi merupakan tingkat keberhasilan individu untuk memenuhi kebutuhan nutrisi dan penggunaan zat-zat yang disarankan sesuai kebutuhan tubuh. Kebutuhan gizi untuk remaja sangat besar dikarenakan masih dalam proses tumbuh

kembang. Remaja membutuhkan status gizi yang baik untuk melakukan kegiatan sehari-hari karena energi yang didapatkan akan menutupi asupan energi yang keluar (Zahra & Nurani, 2023)

d) Usia Menstruasi

Puncak kematangan pada remaja putri ialah ketika mengalami awal menstruasi yang menjadi tanda bahwa reproduksi sel telur tidak terjadi pembuahan dan keluar bersama dengan darah melalui vagina (Enggar, 2022)

d. Gangguan Menstruasi

Adapun beberapa kelainan dalam menstruasi adalah sebagai berikut:

a) *Desminorea*

Desminorea merupakan nyeri pada daerah panggul akibat menstruasi dan produksi zat prostaglandin. Sering kali dimulai setelah mengalami menstruasi pertama (*menarche*). Nyeri berkurang setelah menstruasi, namun pada beberapa wanita nyeri bisa terus dialami selama periode menstruasi. Penyebab nyeri berasal dari otot rahim. Seperti otot lainnya, otot rahim dapat berkontraksi dan relaksasi. Saat menstruasi kontraksi lebih kuat, kontraksi yang terjadi adalah akibat suatu zat prostaglandin. Prostaglandin dihasilkan oleh lapisan dalam dari rahim. Pada saat sebelum menstruasi zat ini meningkat dan saat menstruasi zat ini menurun. Macam *desminorea* ada 2, yaitu :

- 1) *Desminorea* primer adalah nyeri menstruasi tanpa kelainan organ reproduksi, nyeri ini murni karena kontraksi pada rahim. Nyeri ini biasanya terjadi pada bagian perut menjalar ke pinggang dan paha terkadang disertai mual, muntah, diare, dan sakit kepala.
- 2) *Desminorea* sekunder adalah nyeri hat yang disebabkan karena adanya kelainan ginekologi. Biasanya terjadi pada

wanita yang sebelumnya tidak mengalami *desminore*. Hal ini terjadi pada kasus infeksi, mioma, polip korpus uteri, tumor ovarium dan lain-lain.

b) *Hipermenoria*

Hipermenoria adalah pendarahan menstruasi yang banyak dan lebih lama dari normal. Biasanya menstruasi normal terjadi 3-5 hari (2-7 hari masih normal), jumlah darah rata-rata 35cc (10-80cc masih dianggap normal). Penyebabnya biasanya Karena adanya mioma uteri (tumor jinak pada rahim) dan *hiperplasia endometrium* (penebalan lapisan dinding rahim).

c) *Amenorrhea*

Adalah keadaan dimana tidak adanya menstruasi untuk sekiranya 3 bulan berturut-turut. *Amenorrhea* dibagi menjadi 2, yaitu:

- 1) *Amenorrhea* primer yaitu, usia 18 tahun keatas yang tidak bisa menstruasi.
- 2) *Amenorrhea* sekunder yaitu, pernah menstruasi tapi setelah itu tidak menstruasi kembali.

d) PMS (*Pre Menstrual Syndrome*)

PMS adalah berbagai gejala fisik, psikologis dan emosional, yang terkait dengan perubahan hormon siklus menstruasi. Gejala PMS bisa lebih parah yang dapat mengganggu hubungan sosial disebut *Premenstrual Dysphoria Disorder* (PMDD). Gejala fisik yang sering kita rasakan adalah kram, nyeri payudara, perut kembung, kelelahan, sakit kepala sampai insomnia. Gejala emosional antara lain sering marah, mudah teringgung, cemas, putus asa, mood tidak stabil, *sensitive*. Seseorang dikatakan mengalami PMS jika merasakan salah satu gejala fisik dan emosional selama tiga kali masa menstruasi berturut-turut (Veraditias, 2020).

5. Konsep *Personal hygiene*

a. Definisi

Personal hygiene merupakan suatu tindakan untuk memelihara kebersihan dan kesehatan seseorang untuk menjaga kesejahteraan, baik fisik maupun psikisnya. Seseorang dikatakan melakukan *personal hygiene* dengan baik apabila seorang tersebut menjaga kebersihan tubuhnya yang meliputi kebersihan kulit, mulut, gigi, rambut, telinga, kaki, kuku serta alat genitalia, salah satu perawatan alat genitalia dilakukan adalah pada saat menstruasi (Aufa *et al.*, 2024).

b. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Personal hygiene*

a) Faktor Internal

Karakteristik orang yang bersangkutan, yang bersifat *given* atau bawaan, misalnya tingkat pendidikan, tingkat emosional, konsep diri, dan jenis kelamin.

b) Faktor Eksternal

Yaitu lingkungan, baik lingkungan fisik, sosial, budaya, ekonomi, dan politik. Faktor lingkungan merupakan faktor dominan yang mewarnai perilaku seseorang dalam menjaga kesehatan organ reproduksi, karena seseorang akan cenderung menyesuaikan dan mengikuti perilaku *hygiene* organ reproduksi sesuai dengan kebiasaan yang ada di lingkungannya. Faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi perilaku *personal hygiene* menstruasi diantaranya:

1) Citra Tubuh

Penampilan umum seseorang dapat menggambarkan pentingnya *hygiene* pada orang tersebut.

2) Praktik Sosial

Kelompok-kelompok sosial dapat mempengaruhi praktik atau perilaku *hygiene*. Pada anak-anak yang selalu dimanja dalam hal kebersihan diri, maka kemungkinan akan terjadi

perubahan pola perilaku *hygiene* dimana anak cenderung tidak dapat merawat kebersihan dirinya secara mandiri termasuk saat dihadapkan dengan keadaan menstruasi.

3) Tingkat Ekonomi

Tingkat ekonomi seseorang mempengaruhi jenis dan tingkat praktik kebersihan yang digunakan. Seseorang dengan status ekonomi rendah biasanya tidak mampu membeli perlengkapan kebersihan yang layak sehingga cenderung memiliki perilaku *personal hygiene* yang buruk. Sebaliknya seseorang dengan status ekonomi yang baik akan mampu membeli kebutuhan kebersihan yang layak dan biasanya memiliki perilaku *personal hygiene* yang baik.

4) Pengetahuan

Terutama tentang menstruasi rendahnya pengetahuan kesehatan reproduksi tentang menstruasi akan memungkinkan perempuan tidak berperilaku *hygiene* pada saat menstruasi yang dapat membahayakan kesehatan reproduksinya sendiri. Pengetahuan yang baik akan mempengaruhi perilaku kesehatan reproduksinya sendiri. Pengetahuan yang baik akan mempengaruhi perilaku kesehatan karena dengan ketidaktahuan maka perilaku kesehatan tidak diterapkan dengan benar dan akan menimbulkan penyakit pada saluran reproduksi.

5) Budaya

Kepercayaan budaya seseorang dan nilai pribadi mempengaruhi *personal hygiene*. Orang dari latar kebudayaan yang berbeda mengikuti praktik perawatan diri yang berbeda.

6) Kebiasaan Seseorang

Setiap orang memiliki keinginan dan pilihan tentang kapan untuk mandi, bercukur, dan melakukan perawatan rambut.

Ada kebiasaan yang menggunakan produk tertentu dalam perawatan diri, seperti penggunaan sabun, sampo, dan lain-lain.

7) Kondisi Fisik

Pada keadaan sakit tertentu kemampuan untuk merawat diri berkurang dan perlu bantuan untuk melakukannya (Daulay, 2023)

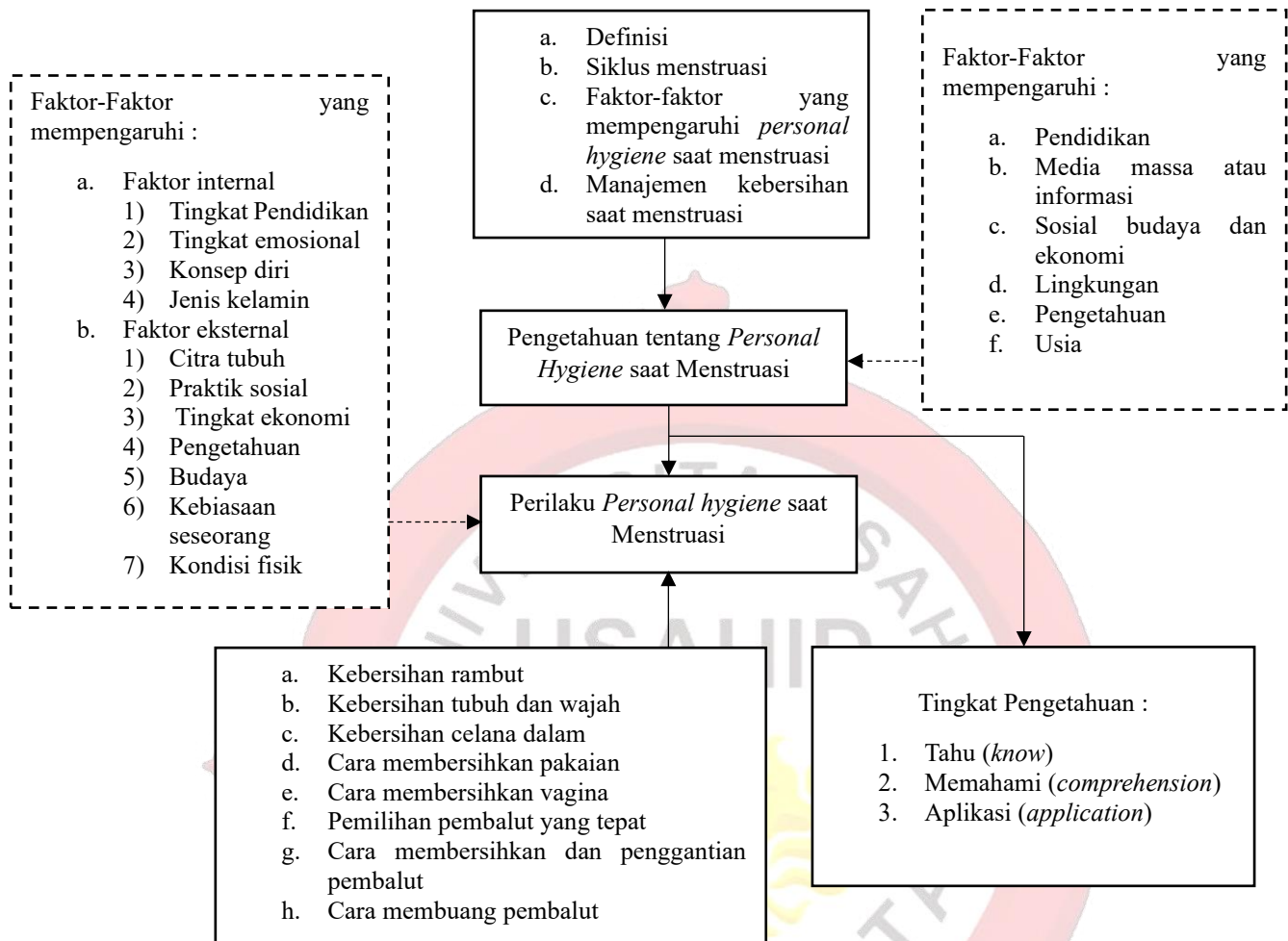
c. Manajemen *Personal hygiene* saat Menstruasi

Perilaku kebersihan pribadi yang harus dilakukan oleh wanita yang sedang menstruasi adalah sebagai berikut :

- a) Kebersihan pada rambut. Mencuci rambut di saat menstruasi harus tetap dilakukan, pelarangan mencuci rambut untuk wanita menstruasi adalah suatu mitos yang masih dipercayai sebagian masyarakat Indonesia. Justru dikala menstruasi seorang wanita harus menjaga kebersihan kulit kepala karena adanya perubahan hormon.
- b) Kebersihan pada wajah dan tubuh, mandi 2 kali sehari dan cuci muka 2 kali sehari agar dapat mencegah timbulnya jerawat.
- c) Kebersihan pakaian dan celana dalam, ganti pakaian dalam minimal 2 kali sehari, segera ganti pakaian yang terkena darah menstruasi.
- d) Mencuci pakaian dan celana dalam yang terkena darah menstruasi yang baik dan benar. Rendam terlebih dahulu dalam air hangat supaya noda cepat hilang, cuci dengan sabun mandi, jangan gunakan deterjen, bilas dan jemur dibawah sinar matahari.
- e) Membersihkan vagina yang baik dan benar, cuci tangan terlebih dahulu, basuh vagina dari depan (vagina) kearah belakang (anus), jangan gunakan sabun *antiseptic* atau sabun khusus kewanitaan, keringkan dengan handuk khusus atau tisu, cuci tangan kembali dengan sabun dan air.

- f) Memilih bahan pembalut yang baik dan aman. Pembalut yang baik berbahan yang menyerap keringat, halus, tidak tebal dan padat, bebas klorin dan pewangi.
- g) Frekuensi mengganti pembalut. Ganti pembalut setiap 3-4 jam, jangan menunggu darah penuh dan lembab area vagina, mengganti pembalut sesudah buang air besar dan buang air kecil, ganti pembalut jika terdapat darah yang menggumpal. Caranya cuci tangan terlebih dahulu, bersihkan vagina dengan baik dan benar, ganti dengan pembalut yang bersih dan baru, kemudian cuci tangan kembali.
- h) Mencuci dan membuang pembalut yang benar. Mencuci pembalut yang sudah dipakai, gulung atau lipat pembalut, bungkus pembalut dengan kertas, masukkan pembalut ke dalam kantong plastik dan dibuang ke tempat sampah (Sinaga *et al.*, 2017).

B. Kerangka Teori



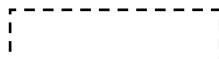
Gambar 2.1 Kerangka Teori

Sumber : (Sofiyati, 2023, Ardiati 2019, Daulay, 2023, Sinaga *et al.*, 2017)

Keterangan :



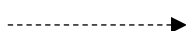
: Variabel yang diteliti



: Variabel yang tidak diteliti

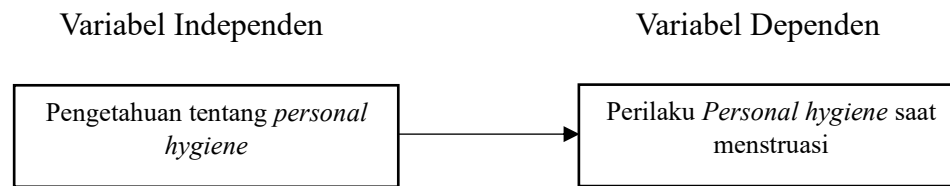


: Variabel yang mempengaruhi



: Variabel yang tidak mempengaruhi

C. Kerangka Penelitian



Gambar 2.2 Kerangka Penelitian

D. Hipotesis

Dalam berbagai literatur, definisi hipotesis dibangun oleh para ahli dari berbagai sudut pandang. Menurut Creswell (2018) : "Hipotesis adalah pernyataan formal menyajikan hubungan yang diharapkan antara variabel independen dan variabel dependen"; Abdullah (2015) : "Hipotesis adalah jawaban sementara yang hendak diuji kebenarannya melalui penelitian". Berdasarkan uraian definisi dari beberapa ahli, bisa ditarik kesimpulan bahwa dalam hipotesis terdapat beberapa komponen penting yakni dugaan sementara, hubungan antar variabel dan uji kebenaran. (Taufik R, 2021). Berdasarkan kerangka konsep yang dibuat, hipotesis dari penelitian ini adalah ada hubungan tingkat pengetahuan dengan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi pada remaja putri SMP Negeri 1 Surakarta.