

**HUBUNGAN PENGETAHUAN REMAJA PUTRI TENTANG
MENSTRUASI DENGAN PERSONAL HYGIENE SAAT
MENSTRUASI DI MTS JABALUL MADANIYAH
SIJUNGGANG KECAMATAN
ANGKOLA TIMUR
TAHUN 2016**



SKRIPSI

Disusun Oleh

**Rizka Hasanah Silitonga
NIM. 14030113P**

**PROGRAM STUDI ILMU KESEHATAN MASYARAKAT
STIKES AUFA ROYHAN PADANGSIDIMPUAN
2016**

**HUBUNGAN PENGETAHUAN REMAJA PUTRI TENTANG
MENSTRUASI DENGAN PERSONAL HYGIENE SAAT
MENSTRUASI DI MTS JABALUL MADANIYAH
SIJUNGKANG KECAMATAN
ANGKOLA TIMUR
TAHUN 2016**

Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Memperoleh
Gelar Sarjana Kesehatan masyarakat



SKRIPSI

Disusun Oleh

**Rizka Hasanah Silitonga
NIM. 14030113P**

**PROGRAM STUDI ILMU KESEHATAN MASYARAKAT
STIKES AUFA ROYHAN PADANGSIDIMPUAN
2016**

**HUBUNGAN PENGETAHUAN REMAJA PUTRI TENTANG
MENSTRUASI DENGAN PERSONAL HYGIENE SAAT
MENSTRUASI DI MTS JABALUL MADANIYAH
SIJUNGKANG KECAMATAN
ANGKOLA TIMUR
TAHUN 2016**

**HALAMAN PENGESAHAN
(Hasil Skripsi)**

Skripsi Ini Telah Dipertahankan Dan Disetujui Dihadapan Tim Penguji
Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Aufa Royhan
Padangsidimpuan
Tahun 2016

Padangsidimpuan, Agustus 2016

Pembimbing I

Pembimbing II

(Arinil Hidayah, SKM, M.Kes)

(Ns. Adi Antoni, M.Kep)

Penguji I

Penguji II

(Nurul Rahmah Siregar, SKM, M.Kes)

(Rostina Afrida Pohan, SST, M.Si)

Ketua Stikes Aufa Royhan Padangsidimpuan

(Drs. H.Guntur Imsaruddin, M.Kes)

IDENTITAS PENULIS

Nama : Riska Hasanah Silitonga

Nim : 14030113P

Tempat/Tgl Lahir : Padangsidempuan / 22 Februari 1993

Jenis Kelamin : Perempuan

Riwayat Pendidikan :

1. SD Negeri 12 Padangsidempuan : Lulus tahun 2005
2. MTS Panca Dharma Padangsidempuan : Lulus tahun 2008
3. SMU Negeri 3 Padangsidempuan : Lulus tahun 2011
4. AKBID Matorkis Padangsidempuan : Lulus tahun 2014

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti ucapkan kehadirat Allah SWT, karena atas berkat dan rahmat-Nya peneliti dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul “Hubungan Pengetahuan remaja Putri tentang Menstruasi dengan Personal Hygiene saat menstruasi di MTS Jabalul Madaniah Si jungkang Kecamatan Angkola Timur Tahun 2016”, sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat di Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat STIKes Aufa Royhan Padangsidempuan.

Dalam proses penyusunan skripsi ini peneliti banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini peneliti menyampaikan ucapan terimakasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada yang terhormat:

1. Drs. H. Guntur Imsaruddin, M.Kes, selaku Ketua STIKes Aufa Royhan Padangsidempuan
2. Ns. Sukri Herianto Ritonga, S.Kep, CWCCA selaku pembantu ketua I Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Padangsidempuan.
3. Dady Hidayah Damanik, S.Kep M.Kes, selaku pembantu ketua II Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Padangsidempuan.
4. Enda Mora Dalimunthe, S.Kep, M.Kes, selaku pembantu ketua III Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Padangsidempuan.
5. Nurul Rahmah Siregar, SKM, M.Kes selaku Ketua Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat sekaligus Penguji I

6. Arinil Hidayah, SKM, M.Kes selaku Pembimbing I yang telah meluangkan waktu untuk membimbing dalam menyelesaikan Skripsi ini
7. Ns. Adi Antoni, M.Kep selaku Pembimbing II, yang telah meluangkan waktu untuk membimbing dalam menyelesaikan skripsi ini.
8. Rostina Afrida Pohan, SST, M.Si selaku penguji II yang telah memberikan kritik dan saran demi perbaikan skripsi ini
9. Kepala Sekolah MTS Jabalul Madaniyah Sijungkgang yang telah memberi izin untuk melakukan penelitian di MTS Jabalul Madaniyah
10. Ayahanda dan Ibunda yang telah banyak mendoakan peneliti dan memberikan dukungan mental dan spiritual kepada peneliti
11. Teman-teman yang telah banyak memberikan dukungan moral dan material kepada peneliti sehingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi ini
12. Seluruh dosen Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat STIKes Aufa Royhan Padangsidempuan.

Kritik dan saran yang bersifat membangun peneliti harapkan guna perbaikan dimasa mendatang. Mudah-mudahan penelitian ini bermanfaat bagi peningkatan kualitas pelayanan kesehatan masyarakat. Amin.

Padangsidempuan, Juli 2016

Peneliti

Rizka Hasanah Silitonga

ABSTRAK

Organ genetalia sangat mudah terinfeksi ketika menstruasi karena kuman mudah masuk dan menimbulkan penyakit pada saluran reproduksi (Kusmiran, 2011). Penyebab utama penyakit infeksi saluran reproduksi yaitu: imunitas lemah (10%), perilaku kurang hygiene saat menstruasi (30%), dan lingkungan tidak bersih serta penggunaan pembalut yang kurang sehat saat menstruasi (50%)

Tujuan penelitian ini adalah Untuk mengetahui Mengetahui Hubungan Pengetahuan remaja Putri tentang Menstruasi dengan Personal Hygiene saat menstruasi di MTS Jabalul Madaniah Si jungkang Kecamatan Angkola Timur Tahun 2016 . Penelitian ini menggunakan metode penelitian *Deskriptif Korelasi* dengan rancangan *Cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini remaja putri usia 10-19 tahun di MTS Jabalul Madaniah Sijungkang sebanyak 32 orang dengan mengambil sampel sebanyak 25% dari populasi yang ada, menggunakan teknik *purposive sampling* Analisis data dilakukan dengan uji *chi-square*.

Hasil uji statistic diperoleh Pengetahuan remaja Putri tentang Menstruasi dengan Personal Hygiene saat menstruasi di MTS Jabalul Madaniah Si jungkang Kecamatan Angkola Timur Tahun 2016, dengan kekuatan korelasi (r) = 0,575. Dan tingkat *signifikansi* (p) sebesar 0,003 yang berarti bahwa terdapat hubungan antara Pengetahuan remaja putri tentang menstruasi dengan personal hygiene saat menstruasi

Saran kepada para remaja putri perlu lebih meningkatkan pengetahuan mengenai personal hygiene pada saat menstruasi dengan sering membaca artikel-artikel kesehatan tentang kesehatan reproduksi dan secara aktif mengikuti penyuluhan terkait kesehatan reproduksi remaja

Kata Kunci ; Pengetahuan, menstruasi, Personal Hygiene

ABSTRACT

Organ genitalia very easily infected when menstruation because germs easily enter and cause disease of the reproductive tract (Kusmiran, 2011). The main causes of reproductive tract infections, namely: weak immunity (10%), lack of hygiene during menstruation behavior (30%), and the environment is not clean as well as the use of pads that are less healthy during menstruation (50%)

The purpose of this study was to determine Knowing Knowledge Relationships teenage daughter about menstruation with menstrual Personal Hygiene in MTS Jabalul Madaniah Si jungkang Eastern District of Angkola 2016. This study uses descriptive research correlation with cross sectional design. The population in this study of young women aged 10-19 years at MTS Jabalul Madaniah Sijungkang 32 people by taking a sample of 25% of the population, using the technique of sampling purposive Data analysis was performed with chi-square test.

Statistical test results obtained Knowledge teenage daughter about menstruation with menstrual Personal Hygiene in MTS Jabalul Madaniah Si jungkang Eastern District of Angkola 2016, with the strength of the correlation (r) = 0.575. And the level of significance (p) of 0,003, which means that there is a relationship between knowledge of girls about menstruation with personal hygiene during menstruation

Advice to the young women need increased knowledge about personal hygiene during menstruation often read health articles on reproductive health and actively follow related to adolescent reproductive health counseling

Keywords ; Knowledge, menstruation, Personal Hygiene

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
IDENTITAS PENULIS	iv
KATA PENGANTAR	v
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR SKEMA	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1.Latar Belakang.....	1
1.2.Perumusan Masalah.....	5
1.3.Tujuan Penelitian.....	6
1.4.Manfaat Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
2.1.Konsep Pengetahuan.....	8
2.1.1....Defenisi Pengetahuan	8
2.1.2....Tingkat Pengetahuan.....	9
2.1.3....Pengukuran Pengetahuan.....	10
2.1.4....Cara memperoleh Pengetahuan	11
2.1.5....Faktor Yang mempengaruhi Pengetahuan.....	13
2.2.Konsep remaja	15
2.2.1....Pengertian remaja.....	15
2.3.Konsep Menstruasi	16
2.3.1....Pengertian Menstruasi	16
2.3.2....Fisiologi Menstruasi	17
2.3.3....Siklus menstruasi	18
2.3.4....Durasi perdarahan menstruasi	20
2.4.Konsep Personal Hygiene.....	20
2.4.1....Pengertian Personal Hygiene	21
2.4.2....Personal Hygiene saat menstruasi	21
2.5.Kerangka Konsep.....	24
2.6.Hipotesis.....	25
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	26
3.1.Desain dan Metode Penelitian.....	26
3.2.Waktu dan Tempat Penelitian.....	26
3.3.Populasi dan Sampel.....	27
3.4.Alat Pengumpulan Data.....	27

3.5. Prosedur Pengumpulan Data	29
3.6. Defenisi Operasional.....	29
3.7. Pengolahan Data dan Analisa Data.....	30
BAB IV HASIL PENELITIAN	33
4.1. Hasil Penelitian	33
4.1.1. Pengetahuan tentang menstruasi.....	33
4.1.3. Personal hygiene saat menstruasi.....	34
4.1.4. Hasil penelitian Bivariat.....	34
BAB V PEMBAHASAN	36
5.1.....	Pe
mbahasan hasil penelitian	36
5.1.1. Pengetahuan tentang menstruasi	36
5.1.3. Personal hygiene saat mentruasi	37
5.1.4. Hubungan Pengetahuan dengan personal hygiene.....	38
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN	40
6.1. Kesimpulan	40
6.2. Saran.....	40
DAFTAR PUSTAKA.....	xiv
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.2 : Waktu Penelitian.....	26
Tabel 3.6 : Defenisi Operasional.....	29
Tabel 4.1 : Distribusi Frekuensi Pengetahuan responden	33
Tabel 4.2 : Distribusi frekuensi Personal hygiene	34
Tabel 4.3 : Hubungan Pengetahuan dengan personal hygiene.....	34

DAFTAR SKEMA

	Halaman
Skema 1 Kerangka konsep.....	24

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Kuisisioner penelitian
- Lampiran 2 : Permohonan menjadi responden
- Lampiran 3 : Persetujuan menjadi responden (informed consent)
- Lampiran 4 : Surat balasan Survey Awal Penelitian
- Lampiran 5 : Surat balasan penelitian dari MTS Jabalul Madaniah
- Lampiran 5 : Lembar konsultasi
- Lampiran 6 : Master Tabel
- Lampiran 7 : Out Put SPSS

BAB I

PENDAHULUAN

1.1.Latar Belakang

Masa remaja disebut juga masa pubertas, merupakan masa transisi yang unik ditandai dengan berbagai perubahan fisik, emosi dan psikis. Pada remaja terjadi perubahan organo biologis yang cepat dan tidak seimbang dengan perubahan mental emosional (kejiwaan). Keadaan ini dapat membuat remaja bingung. Oleh karena itu perlu perhatian, bimbingan dan dukungan dari lingkungan disekitarnya sehingga remaja dapat tumbuh dan berkembang menjadi manusia dewasa yang sehat baik jasmani, mental maupun psikososial. Organ reproduksi menunjukkan perubahan yang dramatis pada saat pubertas, dimulai dengan pertumbuhan folikel primordial ovarium yang mengeluarkan hormon estrogen. Pengeluaran hormon ini menumbuhkan tanda seks skunder yang salah satunya terjadi pengeluaran darah menstruasi pertama yang disebut dengan *menarche* (Pinem, 2009).

Remaja berasal dari kata *adolescence* yang berarti tumbuh atau menjadi dewasa. Masa peralihan dari masa anak – anak dengan masa dewasa disebut masa remaja. Menurut *World Health Organization* (WHO) masa remaja dimulai pada usia antara 12 sampai 24 tahun. Di Indonesia yang disebut remaja menurut Departemen Kesehatan adalah mereka yang berusia 10 sampai 19 tahun dan pada masa tersebut terjadi proses pematangan fisik maupun psikologis (Novita&Franciska, 2011).

Data demografi menunjukkan bahwa remaja (umur 10 sampai 19 tahun) merupakan populasi yang besar dari penduduk dunia yaitu mencapai 1,2 milyar dan di Indonesia mencapai 54 juta jiwa atau lebih dari 28% dari total jumlah penduduk (Mulyati, 2014), Sedangkan pada provinsi Sumatera Utara berkisar 3.121.099 jiwa. Di kota Padangsidimpuan usia 10 -19 tahun berkisar 921.221 (BPS, 2014)

Menstruasi adalah terjadinya perdarahan melalui vagina yang bersifat fisiologis karena luruhnya lapisan endometrium dari dinding rahim. Pada siklus menstruasi endometrium dipersiapkan secara teratur untuk menerima ovum yang telah dibuahi setelah terjadi ovulasi dibawah pengaruh hormon ovarium yaitu estrogen dan progesteron. Saat menstruasi perawatan organ-organ reproduksi sangatlah penting terutama kebersihan daerah kewanitaan, karena saat menstruasi pembuluh darah dalam rahim mudah terkena infeksi (Kusmiran, 2011).

Menjadi remaja berarti menjalani proses penyesuaian dan menimbulkan kecemasan. Hal ini disebabkan karena lonjakan pertumbuhan dan pematangan organ-organ reproduksi seiring munculnya perasaan asing terhadap diri. Peristiwa penting yang terjadi pada remaja putri adalah menstruasi. Siklus menstruasi adalah proses yang normal dan tidak harus mengganggu fungsi mental serta fisik wanita. Selama menstruasi, kebersihan personal amat penting untuk mengurangi bau badan, mempertahankan perasaan segar serta mencegah timbulnya penyakit akibat kurang menjaga kebersihan saat menstruasi. (Wurji, 2010)

Organ reproduksi merupakan alat dalam tubuh yang berfungsi untuk suatu proses kehidupan manusia dalam menghasilkan keturunan demi kelestarian hidupnya atau reproduksi. Kebiasaan menjaga kebersihan saat menstruasi,

termasuk kebersihan organ reproduksi, memegang peranan penting dalam status perilaku kesehatan seseorang termasuk menghindari adanya gangguan pada fungsi alat reproduksi. Untuk menjaga kebersihan vagina, yang perlu dilakukan diantaranya adalah membasuh secara teratur bagian vulva (bibir vagina) dengan hati – hati menggunakan air bersih. Dan untuk menampung darah menstruasi, pembalut sebaiknya diganti sekitar 4 – 5 kali dalam sehari untuk menghindari masuknya bakteri ke dalam vagina. Pada saat menstruasi, pembuluh darah dalam rahim sangat mudah terkena infeksi (Nilna, 2009). Oleh karena itu kebersihan daerah genitalia harus lebih dijaga karena kuman mudah sekali masuk dan dapat menimbulkan penyakit pada saluran reproduksi seperti *pruritus vulva* , iritasi, inflamasi, sekresi vaginal dan *leukorea* (keputihan) (Rahmawati, 2011).

Organ genetalia sangat mudah terinfeksi ketika menstruasi karena kuman mudah masuk dan menimbulkan penyakit pada saluran reproduksi (Kusmiran, 2011). Penyebab utama penyakit infeksi saluran reproduksi yaitu: imunitas lemah (10%), perilaku kurang hygiene saat menstruasi (30%), dan lingkungan tidak bersih serta penggunaan pembalut yang kurang sehat saat menstruasi (50%) (Rahmawati, 2011).

Menurut data Badan Pusat Statistik (BPS) dan Bappenas tahun 2014, sebagian besar dari 54 juta jiwa remaja di Indonesia rentan berperilaku tidak sehat (Misyaroh, 2010). Perilaku buruk dalam menjaga kebersihan pada saat menstruasi dapat menjadi pencetus timbulnya ISR (Nilna, 2009). Perempuan yang memiliki riwayat infeksi saluran reproduksi mempunyai dampak buruk untuk masa depannya seperti: kemandulan, kanker leher rahim, dan kehamilan di luar kandungan (Rahayu, 2011).

Data wanita di dunia yang pernah mengalami keputihan sekali dalam hidupnya sekitar 75% dan sebanyak 45% wanita mengalami keputihan dua kali atau lebih, sedangkan pada kaum wanita yang berada di Eropa angka keputihan sebesar 25%. Dari data yang di dapat BKKBN 2013, di Indonesia sebanyak 79% wanita pernah mengalami keputihan dan 73% disebabkan *trichomonas vaginalis* (Mulyati, 2014)

Angka kejadian infeksi saluran reproduksi (ISR) tertinggi di dunia adalah pada usia remaja (35%-42%) dan dewasa remaja (27%-33%). Prevalensi ISR pada remaja di dunia tahun 2006 yaitu : kandidiasis (25%-50%), vaginosis bakterial (20%-40%), dan trikomoniasis (5%-15%). Diantara negara-negara di Asia Tenggara, wanita Indonesia lebih rentan mengalami ISR yang dipicu iklim Indonesia yang panas dan lembab (Puspitaningrum, 2010).

Jumlah kasus ISR di Sumatera Utara seperti candidiasis dan servisititis yang terjadi pada remaja putri sebanyak 86,5%. Penyebab tertinggi dari kasus tersebut adalah jamur candida albican sebanyak 77% yang senang berkembang biak dengan kelembapan tinggi seperti pada saat menstruasi. Bila alat reproduksi lembab dan basah, maka keasaman akan meningkat yang memudahkan pertumbuhan jamur (Kusmiran, 2011). Perempuan yang memiliki riwayat ISR mempunyai dampak buruk untuk masa depannya seperti: kemandulan, kanker leher rahim, dan kehamilan di luar kandungan (Rahayu, 2011).

Penyebab utama penyakit ISR yaitu imunitas lemah (10%), perilaku kurang *hygiene* pada saat menstruasi (30%), dan lingkungan yang tidak bersih serta penggunaan pembalut yang kurang sehat saat menstruasi (50%) (Rahmatika, 2010). Di Tapanuli Selatan berdasarkan data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan

Tapanuli selatan kasus ISR yang terjadi sebanyak 54% seperti keputihan, kandidialis akibat jamur candida albican dan sebanyak 28% terjadi pada usia remaja 10-19 tahun.

Berdasarkan wawancara awal yang dilakukan peneliti di MTS Jabalul Madaniah Sijungkgang Kecamatan Angkola Timur terhadap 12 orang siswi yang dijumpai 9 siswi mengatakan belum mengerti dan tidak mengetahui cara melakukan kebersihan serta menjaga kebersihan organ seksual atau reproduksi. Saat menstruasi 10 remaja putri hanya mengganti pembalut sebanyak 2 kali saja dalam sehari, 5 orang menggunakan pembalut kain dan menggantinya 2 kali sehari dan 5 siswi menyatakan pernah mengalami keputihan yang disertai rasa gatal.

Berdasarkan latar belakang yang ada maka penulis tertarik melakukan penelitian dengan Judul Hubungan Pengetahuan remaja Putri tentang Menstruasi dengan Personal Hygiene saat menstruasi di MTS Jabalul Madaniah Si jungkgang Kecamatan Angkola Timur Tahun 2016.

1.2.Perumusan Masalah

Adapun perumusan masalah pada penelitian ini adalah: Apakah ada Hubungan Pengetahuan remaja Putri tentang Menstruasi dengan Personal Hygiene saat menstruasi di MTS Jabalul Madaniah Si jungkgang Kecamatan Angkola Timur Tahun 2016 ?

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan Umum

Mengetahui Hubungan Pengetahuan remaja Putri tentang Menstruasi dengan Personal Hygiene saat menstruasi di MTS Jabalul Madaniah Sijung kang Kecamatan Angkola Timur Tahun 2016

1.3.2. Tujuan Khusus

1. Mengetahui proporsi tingkat pengetahuan remaja putri di MTS Jabalul Madaniah Sijung kang Kecamatan Angkola Timur tentang Menstruasi tahun 2016
2. Mengetahui Personal Hygiene saat Menstruasi remaja putri di MTS Jabalul Madaniah Sijung kang Kecamatan Angkola Timur tahun 2016

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Bagi Perkembangan Ilmu Kesehatan Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan masukan bagi ilmu kesehatan masyarakat agar dapat memberikan penambahan pendidikan kesehatan khususnya bagi remaja putri dalam melaksanakan personal hygiene dalam menjaga kesehatan reproduksi selama dalam masa menstruasi.

1.4.2. Bagi Responden

Hasil Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan kepada remaja putri tentang menstruasi dan bagaimana melaksanakan personal hygiene pada saat menstruasi agar kesehatan reproduksi dapat terpelihara dengan baik.

1.4.3. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian dapat menjadi tambahan referensi kepustakaan khususnya bagi Pendidikan tentang menstruasi dan bagaimana melaksanakan personal hygiene khususnya bagi remaja putri dan dapat dikembangkan oleh penelitian selanjutnya

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Konsep Pengetahuan (*Knowledge*)

2.1.1. Defenisi Pengetahuan

Pengetahuan adalah kesan didalam pikiran manusia sebagai hasil penggunaan pancaindranya. Pengetahuan sangat berbeda dengan kepercayaan (*beliefs*), takhayul (superstition, dan penerangan-penerangan yang keliru (misinformation). (Mubarak, 2011). Pengetahuan (knowledge) adalah hasil tahu dari manusia, yang sekedar menjawab pertanyaan “what” misalnya apa air, apa manusia, apa alam, dan sebagainya (Notoatmodjo. 2010).

Pengetahuan (knowladge) merupakan hasil dari tahu, yang terjadi setelah orang melakukan pengindraan terhadap objek tertentu. Sebagian besar pengetahuan diperoleh melalui mata dan telinga. Pengetahuan merupakan pedoman dalam membentuk tindakan seseorang (*overt behavior*) (Maulana, 2009)

Menurut Penelitian Roger (1974) dalam Notoatmodjo 2010 mengungkapkan bahwa sebelum orang mengadopsi perilaku baru dalam diri orang tersebut menjadi proses berurutan, yakni :

- a. *Awarenes* (kesadaran), dimana responden menyadari dalam arti mengetahui terlebih dahulu terhadap stimulus.
- b. *Evaluation* (menimbang-nimbang) terhadap baik atau tidaknya stimulus tersebut bagi dirinya. Hal ini berarti sikap responden sudah lebih baik lagi.

- c. *Trial* (mencoba), dimana responden mulai mencoba melakukan sesuatu sesuai dengan apa yang dikehendaki stimulus.
- d. *Adoption* (beradaptasi), dimana responden sudah berperilaku baru sesuai dengan pengetahuan, kesadaran dan sikapnya terhadap stimulus.

2.1.2. Tingkat Pengetahuan

Menurut Notoadmodjo (2010), tingkat pengetahuan di dalam domain kognitif terdiri dari 6 tingkatan :

- a. Tahu (*Know*)

Pengetahuan di artikan sebagai mengingat suatu materi yang telah di pelajari sebelumnya. Termasuk ke dalam pengetahuan tingkat ini adalah mengingat kembali (*Recall*) terhadap yang spesifik dari seluruh bahan yang di pelajari atau rangsangan yang telah di terima, oleh sebab itu tahu ini merupakan tingkat pengetahuan paling rendah.

- b. Memahami (*Comprehension*)

Memahami diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui dan dapat diinterpretasikan materi tersebut secara benar. Orang telah paham terhadap objek atau materi harus dapat menjelaskan, menyimpulkan, meramalkan, dan sebagainya.

- c. Aplikasi (*Aplication*)

Aplikasi dapat diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi real (sebenarnya). Aplikasi disini dapat diartikan sebagai aplikasi atau penggunaan hukum-hukum, rumus, metode, prinsip, dan sebagainya. Dalam konteks atau kondisi yang lain.

d. Analisis (*Analysis*)

Analisis adalah suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu objek ke dalam komponen-komponen, tetapi masih di dalam suatu struktur organisasi tersebut dan masih ada kaitannya satu sama lain. Kemampuan analisis ini dapat dilihat dari penggunaan kata kerja seperti: pengelompokan, membedakan, dan sebagainya.

e. Sintesis (*Synthesis*)

Sintesis adalah suatu kemampuan meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian di dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru. Sintesis adalah suatu kemampuan untuk menyusun formulasi-formulasi yang ada misal: dapat menyusun, dapat merencanakan, dapat meringkas, dapat menyesuaikan, dan sebagainya, terhadap suatu teori atau rumusan-rumusan yang telah ada.

f. Evaluasi (*Evaluation*)

Evaluasi ini berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek. Penilaian-penilaian itu didasarkan pada suatu kriteria yang ditentukan sendiri atau menggunakan kriteria-kriteria yang telah ada. Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket yang menanyakan tentang isi materi yang ingin diukur dari subjek penelitian atau responden.

2.1.3. Pengukuran pengetahuan

Untuk mengetahui tingkat pengetahuan seseorang maka harus ada upaya untuk mengukur atau menilainya. Mengetahui penilaian pengetahuan ini dijelaskan oleh Nursalam (2008) bahwa pengukuran pengetahuan dapat dilakukan

dengan wawancara atau angket yang menanyakan tentang isi materi yang ingin diukur dan subyek penelitian atau responden.

Skala pengukuran pengetahuan menurut Nursalam 2008, meliputi :

- a. Tingkat Pengetahuan Baik = 76% - 100%
- b. Tingkat Pengetahuan Cukup = 56% - 75%
- c. Tingkat Pengetahuan Kurang = < 56%

2.1.4. Cara Memperoleh Pengetahuan

Notoatmodjo (2010) Mengelompokan dua cara untuk memperoleh pengetahuan, yaitu sebagai berikut :

- a. Cara Tradisional atau Non Ilmiah

Cara kuno atau tradisional ini dipakai orang untuk memperoleh kebenaran pengetahuan sebelum ditemukannya metode ilmiah atau metode penemuan secara sistematis dan logis. Cara-cara penemuan pengetahuan pada periode ini antara lain meliputi:

- 1) Cara Coba-Salah (*Trial and Error*).

Cara ini paling tradisional yang pernah digunakan oleh manusia untuk memperoleh pengetahuan yaitu melalui cara coba-coba. Cara ini telah dipakai orang sebelum adanya kebudayaan, bahkan mungkin sebelum adanya peradaban. Pada waktu itu seseorang apabila menghadapi persoalan atau masalah, upaya pemecahannya dengan cara coba-coba saja. Cara coba-coba ini dilakukan dengan menggunakan kemungkinan memecahkan masalah, dan apabila kemungkinan tersebut tidak berhasil, dicoba kemungkinan yang lain. Apabila kemungkinan kedua ini gagal pula, maka dicoba kembali dengan kemungkinan ketiga, dan apabila

kemungkinan ketiga gagal dicoba kemungkinan keempat dan seterusnya, sampai masalah tersebut dapat terpecahkan.

2) Cara Kekuasaan atau Otoriter

Sumber pengetahuan tersebut berupa pemimpin-pemimpin masyarakat baik formal maupun informal, ahli agama, pemegang pemerintahan dan sebagainya. Dengan kata lain, pengetahuan tersebut dapat diperoleh berdasarkan pada otoritas atau kekuasaan, baik tradisi otoritas pemerintahan, otoritas pemerintahan agama maupun ahli ilmu pengetahuan. Dimana prinsip ini orang lain berpendapat yang di kemukakan oleh orang yang mempunyai otoritas tanpa menguji dulu atau membuktikan kebenarannya, baik berdasarkan fakta empiris atau penalaran sendiri.

3) Berdasarkan Pengalaman Pribadi

Pengalaman pribadi dapat digunakan sebagai upaya untuk memperoleh pengetahuan. Hal ini dilakukan dengan cara mengulang kembali pengalaman yang diperoleh dalam memecahkan permasalahan yang dihadapi pada masa yang lalu, bila gagal dengan cara tersebut ia tidak akan mengulangi cara itu dan berusaha untuk mencari cara lain sehingga dapat berhasil memecahkannya.

4) Melalui Jalan Pikiran

Dari sini manusia telah mampu menggunakan penalarannya dalam memperoleh pengetahuan. Dalam memperoleh kebenaran pengetahuan, manusia telah menggunakan jalan pikirannya, baik melalui pernyataan-pernyataan khusus kepada yang umum disebut induksi. Sedangkan deduksi

adalah pembuatan kesimpulan dari pernyataan-pernyataan umum kepada yang khusus.

b. Cara Modern atau Cara Ilmiah

Cara baru atau modern dalam memperoleh pengetahuan pada dewasa ini lebih sistematis, logis, dan ilmiah atau lebih populer disebut metodologi penelitian (*research methodology*).

2.1.5. Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan

Menurut Nursalam (2008) factor- factor yang mempengaruhi Pengetahuan antara lain:

a. Faktor Internal meliputi:

1) Pendidikan

Pendidikan berarti bimbingan yang diberikan seseorang terhadap perkembangan orang lain menuju kearah cita-cita tertentu yang menentukan manusia untuk berbuat dan mengisi kehidupan untuk mencapai keselamatan dan kebahagiaan. Pendidikan diperlukan untuk mendapat informasi misalnya hal-hal yang menunjang kesehatan sehingga dapat meningkatkan hidup.

Pendidikan dapat mempengaruhi seseorang termasuk juga perilaku seseorang akan pola hidup terutama dalam memotivasi untuk sikap berperan serta dalam pembangunan, pada umumnya makin tinggi pendidikan seseorang makin mudah menerima informasi.

2) Pekerjaan

Pekerjaan adalah kebutuhan yang harus dilakukan terutama untuk menunjang kehidupannya dan kehidupan keluarga. Pekerjaan bukanlah

sumber kesenangan, tetapi lebih banyak merupakan cara mencari nafkah yang membosankan, berulang dan banyak tantangan. Sedangkan bekerja umumnya merupakan kegiatan yang menyita waktu. Bekerja bagi ibu-ibu akan mempunyai pengaruh terhadap kehidupan keluarga.

3) Usia

Usia adalah umur individu yang dihitung mulai saat dilahirkan sampai berulang tahun. Tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berfikir dan bekerja. Dari segi kepercayaan masyarakat seseorang yang lebih dewasa dipercaya dari orang yang belum tinggi kedewasaannya. Hal ini merupakan bagian dari pengalaman dan kematangan jiwa.

a. Faktor Eksternal meliputi:

1. Faktor Lingkungan

Lingkungan merupakan seluruh kondisi yang ada di sekitar manusia dan pengaruhnya yang dapat mempengaruhi perkembangan dan perilaku orang atau kelompok.

2. Sosial Budaya

Sistem sosial budaya yang ada pada masyarakat dapat mempengaruhi dari sikap dalam menerima informasi

2.2. Konsep Remaja

2.2.1. Pengertian Remaja

Remaja atau *adolescence* (Inggris), berasal dari bahasa latin *adolescere* yang berarti tumbuh ke arah kematangan. Kematangan yang dimaksud adalah

bukan hanya kematangan fisik saja, tetapi juga kematangan sosial dan psikologis. Batasan usia remaja menurut WHO adalah 12-24 tahun. Menurut Depkes RI adalah antara 10-19 tahun dan belum kawin. Menurut BKKBN adalah 10-19 tahun (Widyastuti, Rahmawati & Purnamaningrum, 2009).

Masa remaja berlangsung antara umur 12 tahun sampai dengan 21 tahun bagi wanita dan 13 sampai dengan 22 tahun bagi pria. Rentang usia remaja ini dibagi dua bagian, yaitu usia 12/13 tahun sampai dengan 17/18 tahun adalah remaja awal, dan usia 17/18 tahun sampai dengan 21/22 tahun adalah remaja akhir (Ali & Asrori, 2010).

Berkaitan dengan kesehatan reproduksi remaja kita sangat perlu mengenal perkembangan remaja serta ciri-cirinya. Menurut Widyastuti, Rahmawati & Purnamaningrum (2009) masa (rentang waktu) remaja ada tiga tahap, yaitu :

a. Masa remaja awal (10-12 tahun)

1. Tampak dan memang merasa lebih dekat dengan teman sebaya.
2. Tampak dan merasa ingin bebas.
3. Tampak dan memang lebih banyak memperhatikan keadaan tubuhnya dan mulai berpikir yang khayal (abstrak).

b. Masa remaja tengah (13-15 tahun)

1. Tampak dan ingin mencari identitas diri.
2. Ada keinginan untuk berkencan atau ketertarikan pada lawan jenis.
3. Timbul perasaan cinta yang mendalam.
4. Kemampuan berpikir abstrak (berkhayal) makin berkembang.
5. Berkhayal dengan hal-hal yang berkaitan dengan seksual.

c. Masa remaja akhir (16-19 tahun)

1. Menampakkan pengungkapan kebebasan diri.
2. Dalam mencari teman sebaya lebih selektif.
3. Memiliki citra (gambaran, keadaan, peranan) terhadap dirinya.
4. Dapat mewujudkan perasaan cinta.
5. Memiliki kemampuan berpikir khayal atau abstrak

2.3.Konsep Menstruasi

2.3.1. Pengertian Menstruasi

Kata menstruasi berasal dari bahasa latin yang berarti bulan, dan sering disebut dengan istilah mens atau haid. Menstruasi adalah terjadinya perdarahan melalui vagina yang bersifat fisiologis karena luruhnya lapisan endometrium dari dinding rahim. Pada siklus menstruasi endometrium dipersiapkan secara teratur untuk menerima ovum yang telah dibuahi setelah terjadi ovulasi dibawah pengaruh hormon ovarium yaitu estrogen dan progesteron. Selama menstruasi ovarium memulai kembali proses pematangan sel telur baru dan seluruh siklus akan dimulai kembali dengan tujuan mempersiapkan dinding rahim untuk menerima sel telur yang telah dibuahi, bila kehamilan tidak terjadi maka dinding rahim akan mengeluarkan darah menstruasi (Kusmiran, 2011)

2.3.2. Fisiologi Menstruasi

Pada siklus menstruasi FSH (*Follicle Stimulating Hormone*) dikeluarkan oleh *lobus anterior hypophysis* yang menimbulkan beberapa follikel yang akan berkembang menjadi *folikel de graaf* yang menghasilkan hormon estrogen. Hormon estrogen ini menekan produksi FSH sehingga *lobus anterior hypophysis* dapat mengeluarkan *hormone gonadotropin* dan LH (*Luteinizing Hormone*).

Produksi hormon FSH dan LH dipengaruhi oleh *Releasing Hormone* (RH) yang disalurkan dari *hypothalamus ke hypophysis*. Penyaluran RH ini sangat dipengaruhi oleh mekanisme umpan balik estrogen terhadap *hypothalamus* dan faktor dari luar seperti cahaya, bau- bauan melalui *bulbus olfactorius* dan hal –hal psikologik. Contohnya di Negara bermusim dingin dan panas, kehamilan lebih banyak terjadi pada musim semi (mulai ada cahaya) dan musim panas (banyak cahaya). Sedangkan pengaruh bau – bauan masih membutuhkan penelitian lebih lanjut. Bila penyaluran RH berjalan baik maka produksi *hormone gonadotropin* akan lebih baik pula sehingga *folikel de graaf* akan menjadi matang dan semakin banyak berisi *liquour folliculi* yang mengandung estrogen. Estrogen mempunyai pengaruh terhadap endometrium sehingga menyebabkan endometrium tumbuh dan berproliferasi yang disebut sebagai masa proliferasi (Pinem, 2009).

Dibawah pengaruh LH, *folikel de graaf* menjadi lebih matang dan mendekati permukaan ovarium maka terjadilah ovulasi (ovum dilepas dari ovarium). Pada ovulasi kadang – kadang terdapat perdarahan sedikit yang akan merangsang peritoneum di pelvis sehingga timbul rasa sakit yang disebut *intermenstrual pain*. Setelah ovulasi terjadi dibentuklah *corpus rubrum* yang akan menjadi *corpus luteum* di bawah pengaruh LH dan LTH (*lutotropic Hormone*). *Corpus luteum* menghasilkan progesteron. Progesteron mempengaruhi endometrium yang telah *berproliferasi* dan menyebabkan kelenjar-kelenjarnya berkelok-kelok di endometrium. Tampak dilatasi dan stasis dengan hyperamia yang diikuti oleh *spasme* dan *ischamia*. Setelah terjadi degenerasi serta perdarahan dan pelepasan endometrium yang nekrotik. Proses inilah yang disebut dengan menstruasi (Pinem, 2009).

2.3.3. Siklus Menstruasi

Pada jarak waktu tertentu sejak mengalami *menarche* pada mulanya menstruasi tidak teratur tetapi semakin lama semakin teratur. Dalam waktu empat sampai enam tahun sejak *menarche* (kira-kira usia 11-12 tahun) pola menstruasi sudah terbentuk. Pada umumnya pola menstruasi datang sebulan sekali kecuali bila terputus ketika sedang mengandung dan berlangsung terus sehingga kira-kira usia 45 tahun. Pada saat itu menstruasi kembali tidak teratur. Panjang siklus menstruasi adalah jarak antara tanggal mulainya menstruasi sekarang dengan mulainya menstruasi pada bulan berikutnya. Hari mulai terjadinya perdarahan menstruasi dinamakan hari pertama siklus (Prawirohardjo, 2008).

Panjang siklus menstruasi yang normal atau dianggap sebagai siklus menstruasi yang klasik adalah 28 hari tetapi variasinya cukup luas, bukan saja antara beberapa perempuan tetapi juga pada perempuan yang sama. Panjang siklus menstruasi dipengaruhi oleh usia seseorang. Rata-rata panjang siklus pada gadis usia 12 tahun adalah 35 hari. pada perempuan usia 43 tahun adalah 27 hari dan pada usia 45 tahun mulai tidak teratur dan kemudian akan berhenti sama sekali yang disebut dengan klimakterium. Lamanya menstruasi biasanya antara tiga sampai lima hari, ada yang satu sampai dua hari dan kemudian diikuti keluarnya darah sedikit-sedikit, biasanya tujuh sampai delapan hari. Biasanya lama menstruasi itu tetap. Jumlah darah yang keluar selama menstruasi kurang lebih 50 cc. Pada perempuan dengan defisiensi zat besi jumlah darah menstruasi juga lebih banyak (Prawiroharjo, 2008).

Menurut Prawirohardjo (2008) Setiap siklus menstruasi terdapat 4 fase perubahan yang terjadi dalam uterus. Fase – fase ini merupakan hasil kerjasama

yang sangat terkoordinasi antara hipofisis anterior, ovarium, dan uterus. Fase – fase tersebut adalah :

1. Fase menstruasi atau deskuamasi

Dalam fase ini endometrium dilepaskan dari dinding uterus disertai perdarahan. Hanya *stratum basale* yang tinggal utuh. Darah haid mengandung darah vena dan arteri dengan sel-sel darah merah dalam *hemilisis* atau *aglutinasi*. Pada fase ini endometrium terlepas dari dinding uterus disertai perdarahan dan lapisan yang masih utuh hanya *stratum basale*. Fase ini berlangsung selama 3-4 hari.

2. Fase pasca menstruasi atau fase regenerasi

3. Luka endometrium yang terjadi akibat pelepasan sebagian besar berangsur-angsur sembuh dan ditutup kembali oleh selaput lender baru yang tumbuh dari sel-sel epitel endometrium. Pada waktu ini tebal endometrium 0,5 mm. Fase ini telah mulai sejak fase menstruasi dan berlangsung 4 hari.

3. Fase intermenstrum atau fase proliferasi

Berlangsung dari hari ke 5 sampai hari ke 14 dari siklus menstruasi dan terdiri dari 3 tahap, yaitu :

(1) Fase proliferasi dini, terjadi pada hari ke 4 sampai hari ke 7. Fase ini dapat dikenali dari epitel permukaan yang tipis dan adanya regenerasi epitel.

(2) Fase proliferasi madya, terjadi pada hari ke 8 sampai hari ke 10. Fase ini merupakan bentuk transisi yang dapat dikenali dari epitel permukaan yang berbentuk torak yang tinggi.

(3) Fase proliferasi akhir, berlangsung antara hari ke 11 sampai hari ke 14. Fase ini dikenali dari permukaan yang tidak rata dan dijumpai banyaknya mitosis. Dalam fase ini endometrium tumbuh menjadi setebal kurang lebih 3,5 .

4. Fase pramenstruasi atau fase sekresi Fase ini mulai sesudah ovulasi berlangsung dari hari ke 14 sampai ke-28. Pada fase ini endometrium kira-kira tetap tebalnya, tetapi bentuk kelenjer berubah menjadi panjang, berkeluk-keluk, dan mengeluarkan getah yang makin lama makin nyata. Dalam endometrium telah tertimbun glikogen dan kapur yang kelak diperlukan sebagai makanan untuk telur yang dibuahi. Memang perubahan tujuan ini adalah untuk mempersiapkan endometrium menerima telur yang dibuahi . Fase sekresi dibagi atas 1). Fase sekresi dini ; 2). Fase sekresi lanjut

2.3.4. Durasi Perdarahan Menstruasi

Durasi pengeluaran darah juga bervariasi, paling sering adalah 4 sampai 6 hari. Perdarahan 2 sampai dengan 8 hari mungkin normal untuk seorang wanita, tetapi pada wanita tersebut durasi pengeluaran darah biasanya relatif sama dari siklus ke siklus. Jumlah darah yang keluar selama periode menstruasi normal telah dipelajari oleh beberapa kelompok peneliti yang menemukan bahwa jumlahnya berkisar antara 25ml sampai 60ml (Kusmiran, 2011).

2.4. Konsep Personal Hygiene

2.4.1. Pengertian Personal hygiene

Personal hygiene berasal dari bahasa Yunani yaitu personal yang artinya perorangan dan hygiene berarti sehat. Kebersihan seseorang adalah suatu tindakan untuk memelihara kebersihan dan kesehatan seseorang untuk kesejahteraan fisik dan psikis. Personal hygiene saat menstruasi adalah tindakan untuk memelihara kesehatan dan kebersihan pada daerah kewanitaan pada saat menstruasi (Elisa, 2013).

2.4.2. Personal *Hygiene* saat Menstruasi

Hygiene menstruasi merupakan komponen hygiene perorangan yang memegang peran penting dalam menentukan status kesehatan, khususnya terhindar dari infeksi alat reproduksi. Oleh karena itu pada saat menstruasi seharusnya perempuan benar-benar dapat menjaga kebersihan organ reproduksi secara “ekstra” terutama pada bagian vagina, karena apabila tidak dijaga kebersihannya, akan menimbulkan mikroorganisme seperti bakteri, jamur dan virus yang berlebih sehingga dapat mengganggu fungsi organ reproduksi (Indriastuti, 2009).

Salah satu perilaku yang sangat ditekankan bagi perempuan yang tengah mengalami menstruasi adalah pemeliharaan kebersihan diri. Untuk menjaga kebersihan dan kesehatan, idealnya penggunaan pembalut selama menstruasi harus diganti secara teratur 2 sampai 3 kali sehari atau setiap 4 jam sekali, apabila jika sedang banyak-banyaknya. Setelah mandi atau buang air, vagina harus dikeringkan dengan tisu atau handuk agar tidak lembab. Selain itu pemakaian celana dalam hendaknya bahan yang terbuat dari yang mudah menyerap keringat, sedangkan *hygiene* adalah pengetahuan, sikap dan tindakan proaktif untuk memelihara dan mencegah risiko terjadinya penyakit, melindungi diri dari ancaman penyakit (Indriastuti, 2009).

Hygiene menstruasi kemungkinan besar dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan tentang kesehatan reproduksi. Sebagian besar dari masyarakat di Indonesia mempercayai mitos-mitos saat menstruasi. Minimnya pengetahuan dan wawasan masyarakat menjadikan mereka berpola pikir yang mengada-ada, yang kemudian berkembang menjadi mitos. Meskipun secara medis, mitos yang

berkembang tersebut tidak alamiah, kenyataannya banyak masyarakat yang masih percaya dengan berita yang mengada-ada tersebut (Andira, 2010).

Perilaku lain yang kurang dari perawatan hygiene menstruasi adalah malas mengganti pembalut. Beberapa penyakit yang mudah hinggap pada wanita adalah terjangkitnya infeksi jamur dan bakteri. Kondisi tersebut biasanya terjadi pada saat wanita dalam masa menstruasi. Salah satu penyebabnya yaitu bakteri yang berkembang pada pembalut (Andira, 2010).

Mulyati (2007), cara membersihkan daerah kewanitaan adalah :

1. Membasuh tangan dengan sabun, sebelum dan sesudah memegang daerah kewanitaan
2. Membasuh daerah kewanitaan dengan air bersih
3. Membasuh dari arah depan ke belakang setelah buang air kecil/buang air besar untuk mencegah masuknya mikroorganisme dari anus
4. Hindari penggunaan tissue toilet terlalu sering
5. Hindari pembalut yang menyebabkan iritasi

Cara perawatan vaginal dan ginekologi yang baik menurut Sheldon 1986 dalam Kusmiran (2011) adalah:

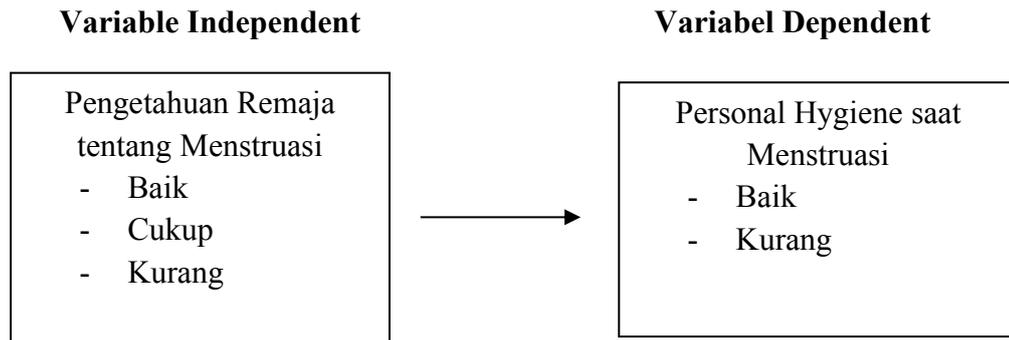
1. Mandi setiap hari dengan sabun dan air hangat .jangan pakai sabun yang mengandung zat-zat kimia tertentu .pada waktu mencuci, renggangkan bibir vagina dan bersihkan baik-baik, jangan lupa membersihkan daerah clitoris, *douche* (penyemprotan) sesungguhnya tidak perlu.
2. Sesudah buang air besar, bersihkan daerah dubur dari depan kebelakang. Anus letaknya dekat pembukaan vagina, maka cara pembersihan yang kurang baik

bisa memindahkan bakteri dari dubur dan kotoran kedalam vagina atau saluran kencing, sehingga mengakibatkan infeksi saluran kencing.

3. Dikamar mandi umum, sebaiknya pakai penutup tempat duduk toilet yang dapat langsung kamu buang sesudah kamu pakai sendiri. Jangan lupa cuci tangan sesudahnya.
4. Vulva harus cukup mendapatkan udara dan harus selalu kering. Lebih baik pakai celana dalam yang terbuat dari kain katun, karena nilon tidak menghisap air dan tidak tembus udara yang diperlukan untuk aliran udara bebas ke bagian luar alat kelamin.
5. Selama haid, gantilah pembalut sesering mungkin. Minimal 2x sehari, meskipun jumlah darah hanya sedikit.
6. Selama ovulasi ada pengeluaran cairan dari vagina lebih dari biasanya. Kadang-kadang ada pendarahan. Ini disebabkan oleh produksi estrogen yang meningkat disertai perubahan hormon-hormon tertentu. Mencuci dengan air dan sabun sudah cukup.
7. Jangan pakai deodoran khusus untuk daerah vagina. Ini tambah merangsang dan sama sekali tidak ada gunanya. Karena deodorant itu sendiri bisa menimbulkan infeksi
8. Jangan lupa memeriksakan diri secara teratur. Gejala yang lain daripada yang biasa terjadi sehari-hari, misalnya: pengeluaran luaran lender dari vagina, bau ataupun tidak bau, haid yang banyak dan berkepanjangan, perdarahan diantara waktu haid normal, sebaiknya langsung diperiksakan pada dokter

2.5. Kerangka Konsep

Kerangka konsep adalah suatu uraian dan visualisasi hubungan atau kaitan antara konsep yang satu terhadap konsep yang lainnya, atau variabel yang satu dengan variabel yang lain dari masalah yang ingin diteliti (Notoatmodjo, 2010) Kerangka konsep dalam penelitian ini diuraikan dalam skema berikut ini :



Skema I : Kerangka Konsep Penelitian

2.6. Hipotesa

Hipotesa adalah jawaban sementara penelitian, patokan duga, atau dalil sementara yang kebenarannya akan dibuktikan dalam penelitian tersebut (Notoatmodjo, 2010). Hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

H₀ : Tidak Ada Hubungan Pengetahuan remaja Putri tentang Menstruasi dengan Personal Hygiene saat menstruasi di MTS Jabalul Madaniah Si jungkang Kecamatan Angkola Timur Tahun 2016.

Ha : Ada Hubungan Pengetahuan remaja Putri tentang Menstruasi dengan Personal Hygiene saat menstruasi di MTS Jabalul Madaniah Si jungkang Kecamatan Angkola Timur Tahun 2016

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Desain Dan Metodologi Penelitian

Metode yang digunakan pada penelitian ini menggunakan metode penelitian *Deskriptif Korelasi* yaitu penelitian yang mencoba menggali bagaimana dan mengapa fenomena terjadi. Dengan menganalisis dinamika korelasi antara fenomena atau factor resiko dengan efek. Dengan rancangan *Cross sectional* yaitu setiap subjek penelitian hanya diobservasi sekali saja dan pengukuran dilakukan terhadap status karakter atau variable subjek pada saat pemeriksaan (Notoatmodjo, 2010)

3.2. Waktu dan Tempat Penelitian

3.2.1 Waktu Penelitian

Waktu penelitian dimulai dari bulan Januari sampai dengan bulan Juli 2016. Dimuali dari ujian survey awal, pengajuan proposal, seminar proposal pelaksanaan penelitian sampai dengan seminar hasil

3.2.2 Tempat Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan di MTS Jabalul Madaniah Si jungkang Kecamatan Angkola Timur dengan alasan masih kurangnya pengetahuan remaja putri tentang personal hygiene saat menstruasi.

3.3. Populasi dan Sampel

3.3.1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas subjek yang memiliki kuantitas dan karakteristik tertentu untuk dipelajari dan ditarik kesimpulan. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja putri usia 10-19 tahun di MTS Jabalul Madaniah Sijungkgang berjumlah 128 orang.

3.3.2. Sampel

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Arikunto, 2010). Menurut Arikunto (2010) apabila subjeknya kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Tetapi jika jumlah subjeknya besar, dapat diambil antara 1-15% atau 20-25% atau lebih. Dalam penelitian ini mengambil sampel sebanyak 25% dari total populasi sehingga sampel berjumlah 32 orang

Tekhnik sampling dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu peneliti menentukan sendiri sampel yang diambil karena ada pertimbangan tertentu yaitu dengan criteria sampel:

- a. Remaja Putri yang sudah mendapatkan menstruasi.
- b. Bersedia menjadi responde

3.4. Alat Pengumpulan Data

Alat pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini adalah kuesioner dengan jawaban tertutup sehingga responden hanya memilih jawaban yang ada. Kuesioner yang dibagikan terdiri dari dua bagian yaitu Variabel pengetahuan dan Personal Hygiene . Untuk Variabel Pengetahuan menggunakan

kustioner yang diambil dari penelitian Prasetya Lestari dengan Judul hubungan pengetahuan menstruasi dan komunikasi teman sebaya dengan personal hygiene saat menstruasi pada siswa SMA yang sudah valid dengan hasil uji validitas nilai $r_{hitung} > r_{Tabel}$ (0,05) dan untuk pengujian reliabilitas ini dilakukan dengan *alpha cronbach reability* ada pun nilai alpha (0,726) , terdiri dari 30 Pertanyaan dengan pilihan jawaban a,b,c,d,e. Jika menjawab dengan benar maka diberi skor 1 dan bila pilihan jawaban salah diberi skor 0.

Sedangkan untuk personal hygiene saat menstruasi kustioner sudah valid dengan nilai alpha (0,753), menggunakan skala Likert dengan 30 Pernyataan dengan alternative jawaban untuk Pernyataan Positif SL : Selalu diberi skor 4, S : Sering diberi skor 3, KD : kadang-kadang diberi skor 2, TP : Tidak Pernah diberi skor 1 dan untuk Pernyataan negative SL : Selalu diberi skor 1, S : Sering diberi skor 2, KD : kadang-kadang diberi skor 3, TP : Tidak Pernah diberi skor 4, Untuk mendapatkan kriteria digunakan perhitungan berikut :

- a. Menentukan skor terbesar dan terkecil.

Skor terbesar : 120. Skor terkecil : 30

- b. Menentukan nilai rentang (R).

Rentang = skor terbesar–skor terkecil = 120-30 = 90

- c. Menentukan nilai panjang kelas (i).

$$\text{Panjang kelas (i)} = \frac{\text{Rentang (R)}}{\text{Banyak Kelas}} = \frac{90}{2} = 45$$

- d. Menentukan skor kategori:

a. Personal hygiene Baik : Skor > 45

b. Personal Hygiene Kurang : Skor ≤ 45

3.5. Prosedur Pengumpulan Data

Penelitian dilakukan setelah peneliti mendapat persetujuan dari institusi pendidikan yaitu Program studi Ilmu Kesehatan Masyarakat STIKes Aufa Royhan Padangsidimpuan dan izin dari Kepala sekolah MTS Jabalul Madaniah Si jungkang. Ada beberapa hal yang berkaitan dengan permasalahan etik yaitu memberikan penjelasan kepada calon responden penelitian tentang tujuan, manfaat dan prosedur pelaksanaan penelitian. Peneliti akan membuat surat persetujuan penelitian (*informed consent*), yaitu persetujuan untuk menjadi responden, dan ditanda tangani oleh responden.

Setelah responden menandatangani formulir persetujuan, barulah peneliti memberikan kuisioner untuk diisi responden. Setelah reponden mengisi kuisioner, kemudian peneliti memberikan tabel pernyataan kepada responden untuk diisi.

3.6. Defenisi Operasional

Tabel 3.6 : Defenisi Operasional

No	Variabel	Defenisi Operasional	Alat ukur	Kategori Hasil	Skala ukur
1	Variabel Independent Pengetahuan remaja putri	Segala sesuatu yang diketahui remaja putri tentang menstruasi	Kuesioner	a. Pengetahuan baik : 76-100% b. Pengetahuan cukup : 56%-75% c. pengetahuan kurang : < 56%	Ordinal
2	Variabel Personal Hygiene saat Menstruasi	Kebersihan diri remaja putri selama mendapatkan menstruasi	Kuesioner Sebanyak 30 Pernyataan	a. Personal hygiene baik : >45 b. Personal Hygiene Kurang : ≤ 45	Ordinal

3.7. Pengolahan dan Analisa Data

1. Pengolahan Data

Tahap-tahap mengolah data

a. Editing

Upaya untuk memeriksa kembali kebenaran data yang diperoleh atau dikumpulkan, dilakukan pada tahap pengumpulan data atau setelah data terkumpul.

b. Coding

Kegiatan pemberian kode angka (numerik) terhadap data yang terdiri atas beberapa kategori. Pemberian kode ini sangat penting bila pengolahan dan analisis data menggunakan komputer.

c. Entry

Memasukkan data yang telah dikumpulkan ke dalam master tabel atau database komputer, kemudian membuat distribusi frekuensi sederhana atau dengan membuat tabel kontigensi

2. Analisa Data

Dalam melakukan analisis, khususnya terhadap data penelitian akan menggunakan ilmu statistik terapan yang disesuaikan dengan tujuan yang hendak dianalisis. (Hidayat, 2010). Analisa dapat dilakukan secara bertahap meliputi :

a. Analisis Univariat

Analisis ini dilakukan untuk memperoleh gambaran pada masing-masing variabel independen maupun variabel dependen (Personal Hygiene saat menstruasi). Data disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi.

b. Analisis Bivariat

Analisis ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan antara variabel independen (Pengetahuan remaja putri tentang menstruasi) dengan variabel dependen (Personal Hygiene saat menstruasi). Untuk membuktikan ada tidaknya hubungan tersebut, dilakukan statistik uji *Korelasi Spearman's rho* yang ditampilkan dalam tabel hasil uji interpretasi yang terdiri dari nilai r , nilai p dan arah korelasi. Nilai r menginterpretasikan kekuatan hubungan dengan level 0,000 sampai dengan 1,000.

Uji *Spearman's rho* digunakan karena variabel independen berskala ordinal dan variabel dependen berskala ordinal, sehingga objek yang diteliti dimungkinkan untuk diberi jenjang atau ranking (Sugiono, 2008)

BAB IV

HASIL PENELITIAN

Pada bab ini akan dikemukakan hasil penelitian mengenai Hubungan Pengetahuan remaja Putri tentang Menstruasi dengan Personal Hygiene saat menstruasi di MTS Jabalul Madaniah Si jungkang Kecamatan Angkola Timur Tahun 2016. Hasi penelitian ini akan dijabarkan mulai dari gambaran pengetahuan tentang menstruasi , personal hygien saat menstuasi dan hubungan antar kedua variabel

4.1. Hasil Penelitian Univariat

4.1.1 Pengetahuan tentang menstruasi

Tabel 4.1. Distribusi Frekuensi pengetahuan responden menstuasi di MTS Jabalul Madaniah Si jungkang Kecamatan Angkola Timur Tahun 2016

No	Pengetahuan	Jumlah	%
1	Baik	3	9,4
2	Cukup	9	28,1
3	Kurang	20	62,5
	Total	32	100

Berdasarkan tabel 4.1 diketahui bahwa dari 32 orang responden mayoritas berpengetahuan kurang sebanyak 20 (62,5%) dan berpengetahuan baik sebanyak 3 (9,4%) responden.

4.1.2 Personal Hygiene saat menstruasi

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Personal Hygiene saat menstruasi di MTS Jabalul Madaniah Si jungkang Kecamatan Angkola Timur Tahun 2016

No	Personal Hygiene	Jumlah	%
1	Baik	10	31,2
2	Kurang	22	68,8
	Total	32	100

Berdasarkan tabel 4.2 diketahui bahwa dari 32 orang responden mayoritas dengan Personal hygiene kurang sebanyak 22 (68,8%) dan minoritas dengan personal hygiene baik sebanyak 10 (31,2%)

4.2. Analisis Bivariat

4.2.1. Pengetahuan tentang Menstruasi dengan Personal Hygiene saat menstruasi

Analisa bivariat ini menggunakan uji statistik *Spearman's rho* untuk melihat pengetahuan remaja putri tentang menstruasi dengan personal hygiene saat menstruasi yang hasilnya sebagai berikut :

Tabel 4.3 Hubungan Pengetahuan tentang Menstruasi dengan Personal Hygiene saat menstruasi di MTS Jabalul Madaniah Si jungkang Kecamatan Angkola Timur Tahun 2016

		Pengetahuan	Personal Hygiene
<i>Spearman's rho</i>	Pengetahuan	Correlation Coefficient	1.000
		P-Value	0.003
	N	32	32
	Personal Hygiene	Correlation Coefficient	0,575
		P-Value	0.003
	N	32	32

Berdasarkan tabel 4.3 diketahui bahwa hasil uji statistik korelasi *Spearman's rho* didapatkan kekuatan korelasi ($r = 0,575$). Angka tersebut menunjukkan hubungan antara pengetahuan dengan personal hygiene dalam kategori Sedang, sehingga dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi pengetahuan remaja putri tentang menstruasi personal hygiene remaja putri pun semakin baik, begitu pula sebaliknya. Tingkat *signifikansi* (p) dari hasil korelasi *Spearman* diperoleh p sebesar 0,003 dimana nilai ini kurang dari *level of significance* (α) yaitu ($p < 0,005$) yang berarti bahwa terdapat hubungan antara Pengetahuan remaja putri tentang menstruasi dengan personal hygiene saat menstruasi.

BAB V

PEMBAHASAN

5.1. Pembahasan Hasil Penelitian

5.1.1. Pengetahuan tentang menstruasi

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada di MTS Jabalul Madaniah Si jungkang Kecamatan Angkola Timur Tahun 2016 bahwa dari 32 orang responden mayoritas berpengetahuan kurang sebanyak 22 (68,8%) dan berpengetahuan cukup sebanyak 10 (31,2%) responden.

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu, yang terjadi setelah orang melakukan pengindraan terhadap objek tertentu. Sebagian besar pengetahuan diperoleh melalui mata dan telinga. Pengetahuan merupakan pedoman dalam membentuk tindakan seseorang (*overt behavior*). Berdasarkan pengalaman dan penelitian, diperoleh bahwa perilaku yang didasari oleh pengetahuan lebih langgeng daripada perilaku yang tidak didasari pengetahuan (Maulana, 2009).

Tujuan menjaga kebersihan organ kewanitaan pada saat menstruasi adalah untuk pemeliharaan kebersihan dan kesehatan diri yang dilakukan selama masa menstruasi sehingga mendapatkan kesejahteraan fisik dan psikis serta dapat meningkatkan derajat kesehatan. Kurangnya pengetahuan remaja putri tentang personal hygiene saat menstruasi dan belum memahami betapa pentingnya personal hygiene saat menstruasi disebabkan oleh kurangnya informasi tentang personal hygiene saat menstruasi.

Penelitian serupa yang dilakukan oleh penelitian Septiana (2013) didapatkan hasil yang signifikan dan menyatakan bahwa sebuah pengetahuan

dapat mencerminkan sebuah perilaku seseorang yang dimana pengetahuan seseorang baik maka kemungkinan besar perilakunya akan baik juga. Pengetahuan responden tentang menjaga kebersihan organ reproduksi saat menstruasi dapat mempengaruhi responden dalam menjaga kebersihan organ reproduksi. Semakin baik pengetahuan responden tentang menjaga kebersihan organ reproduksi saat menstruasi, maka responden akan menjaga kebersihan organ reproduksinya. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah pengetahuan responden tentang menjaga kebersihan organ reproduksi saat menstruasi, maka semakin sedikit pula peluang responden menjaga kebersihan organ reproduksinya.

5.1.2. Personal Hygiene saat menstruasi

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada di MTS Jabalul Madaniah Si jungkang Kecamatan Angkola Timur Tahun 2016 bahwa dari 32 orang responden mayoritas dengan Personal hygiene kurang sebanyak 22 (68,8%) dan minoritas dengan personal hygiene baik sebanyak 10 (31,2%)

Personal hygienen selama mstruasi merupakan kebersihan perorangan dalam usaha pemeliharaan, mempertahankan dan memperbaiki kebersihan dan kesehatan seseorang untuk kesejahteraan fisik maupun psikologis melalui implementasi tindakan hygiene yang dilakukan saat menstruasi (Manuaba, 2008)

Personal hygienen saat mentruasi tidak terjadi begitu saja, nbamun merupakan sebuah proses yang harus dipelajari karena indivisu mengerti dampak positif dan negatif terhadap prilaku yang terkait dengan keadaan msntruasi, (Indriastuti, 2009. Banyak faktor yang berpengaruh terhadap personal hygienen saat menstruasi. Diantar faktor tersebut yakni pengetahuan individu,

5.1.3. Hubungan Pengetahuan remaja Putri tentang Menstruasi dengan Personal Hygiene saat Menstruasi di MTS Jabalul Madaniah Si Jungkang Kecamatan Angkola Timur Tahun 2016

Hasil penelitian yang dilakukan terhadap 32 remaja pugtri di MTS Jabalul Madaniah Si Jungkang di dapatkan nilai kekuatan korelasi (r) = 0,575, nilai signifikansi (p) 0,003. Hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh positif yang signifikan antara pengetahuan remaja Putri tentang Menstruasi dengan Personal Hygiene saat menstruasi di MTS Jabalul Madaniah Si Jungkang Kecamatan Angkola Timur Tahun 2016, yang berarti semakin tinggi pengetahuan remaja putri tentang menstruasi maka semakin baik personal hygiene saat menstruasi. Begitu juga sebaliknya semakin rendah pengetahuan remaja putri tentang menstruasi maka semakin kurang baik personal hygiene saat menstruasi

Penelitian ini juga didukung oleh hasil penelitian Rahmawati (2011) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan pengetahuan tentang menstruasi dengan personal hygienen saat mentruasi pada siswi remaja, dalam penelitian tersebut dijelaskan bahwa terdapat beberapa faktor yang berperan dalam perilaku kebersihan remaja putri dan faktor yang paling mendukung adalah sikap positif remaja putri dalam menerima informasi tentang personal hygiene saat menstruasi karena sikap positif bisa membangkitkan keinginan yang di wujudkan dalam bentuk tindakan yang berhubungan dalam menjaga kebersihan saat menstruasi.

Namun demikian penyampaian informasi yang diperoleh dari sumber yang tepat juga saat penting dalam menjaga personal hygiene saat menstruasi, peran-peran petugas kesehatan juga dalam memberikan informasi sangat dibutuhkan. Faktor lain yang mempengaruhi personal hygiene saat mentruasi adalah

lingkungan. Hal tersebut dikarenakan lingkungan tempat perkembangan perilaku Individu (Sunaryo, 2013)

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1. Kesimpulan

Setelah dilakukan penelitian tentang Hubungan Pengetahuan remaja Putri tentang Menstruasi dengan Personal Hygiene saat menstruasi di MTS Jabalul Madaniah Si jungkang Kecamatan Angkola Timur Tahun 2016, maka dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut:

1. Pengetahuan remaja putri tentang menstruasi mayoritas kurang sebanyak 20 (62,5%)
2. Personal hygiene saat menstruasi mayoritas dengan Personal hygiene kurang sebanyak 22 (68,8%)
3. Pengetahuan remaja Putri tentang Menstruasi dengan Personal Hygiene saat menstruasi di MTS Jabalul Madaniah Si jungkang Kecamatan Angkola Timur Tahun 2016, dengan kekuatan korelasi (r) = 0,575. Dan tingkat *signifikansi* (p) sebesar 0,003 yang berarti bahwa terdapat hubungan antara Pengetahuan remaja putri tentang menstruasi dengan personal hygiene saat menstruasi.

6.2. Saran

Berdasarkan hasil penelitian tentang Hubungan Pengetahuan remaja Putri tentang Menstruasi dengan Personal Hygiene saat menstruasi di MTS Jabalul Madaniah Si jungkang Kecamatan Angkola Timur Tahun 2016, saran yang diajukan adalah sebagai berikut :

1. Bagi Responden

Diharapkan kepada para remaja putri perlu lebih meningkatkan pengetahuan mengenai personal hygiene pada saat menstruasi dengan sering membaca artikel-artikel kesehatan tentang kesehatan reproduksi dan secara aktif mengikuti penyuluhan terkait kesehatan reproduksi remaja

2. Bagi Tenaga Kesehatan

Disarankan kepada tenaga untuk bekerja sama dan lebih mengaktifkan pemberian informasi kesehatan reproduksi remaja, sehingga perilaku remaja putri dalam perawatan kebersihan alat kelamin semakin lebih baik.

3. Bagi Tempat Penelitian

Diharapkan kepada Dinas Pendidikan agar membuat sebuah kurikulum yang berkaitan dengan kesehatan reproduksi bagi siswi melalui koordinasinya dengan Dinas Kesehatan dan mengaktifkan kembali program Usaha Kesehatan Sekolah (UKS), ekstrakurikuler seperti Pramuka, PMR dengan cara pendidikan sebaya (*peer education*) serta memasukkan artikel-artikel, poster-poster tentang kesehatan reproduksi khususnya mengenai personal hygiene remaja puteri pada saat menstruasi

4. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat menjadi dasar penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan pengetahuan tentang menstruasi dengan personal hygiene saat menstruasi pada remaja putri.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisyaroh. Siti, (2010), Pengetahuan dan Persepsi Mengenai Hygiene Menstruasi pada Siswi SDN Jaka Setia III, Bekasi, Tesis, FKM UI, Depok.
- Andira, D., 2010. Seluk Beluk Kesehatan Reproduksi Wanita. Yogyakarta : A Plus Books
- Ali & Asrori, 2010, Gambaran Pengetahuan dan Sikap Remaja Puteri Kelas II Terhadap Praktek Pemeliharaan Kebersihan Menstruasi di Madrasah Pondok Pesantren Darunnajah, Jakarta, Skripsi, FKM UI, Depok
- BPS .(2011). Badan Pusat Statistik Indonesia, Jakarta diperoleh tanggal 12 Januari 2016 dari <http://bps.indo.pusatstatistik>.
- Elisa, M., 2013. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Kebersihan Organ Reproduksi Saat Menstruasi. Medan: Tesis FKM USU
- Hidayat, A. (2010). Metode Penelitian Kebidanan Teknik Analisis Data. Cetakan Keempat, Jakarta : Salemba Medika.
- Indriastuti, D.P., 2009. Hubungan antara Pengetahuan Kesehatan Reproduksi dengan Perilaku Higienis Remaja Putri pada Saat Menstruasi. 3-8
- Kusmiran. (2011). Kesehatan reproduksi remaja dan wanita. Jakarta: Salemba Medika;
- Mulyati. 2014. Hubungan pengetahuan Mengenai Menstruasi Terhadap Kesiapan Remaja Putri Usia Pubertas Di SMP Negeri 3 Medan Dalam Menghadapi Menarche. Skripsi FKM UI
- Mubarak, W.I., dkk. 2011. Promosi Kesehatan Sebuah Pengantar Proses Belajar Mengajar dalam Pendidikan. Yogyakarta: Graha Ilmu Novita, N., Franciska, Y., (2011), Promosi Kesehatan Dalam Pelayanan Kebidanan, Salemba Medika, Jakarta
- Mariyatul, 2010, Gambaran Faktor – Faktor yang Melatarbelakangi Kejadian Keputihan di SMP Negeri I Tambakboyo Tuban, Jurnal STIKes NU, Tuban
- Misyaroh, Siti dan Atikah Proverawati(2009). Menarche: Menstruasi Pertama Penuh Makna. Yogyakarta: Nuha Medika
- Maulana, 2009, Manajemen Kesehatan. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Novita, N., Franciska, Y., 2011, Promosi Kesehatan Dalam Pelayanan Kebidanan, Salemba Medika, Jakarta

- Nilna (2009) Jurnal Higiene Menstruasi. <http://www.m.inioke.com>. Diakses pada tanggal 3 Januari 2016
- Notoadmodjo, S (2010). *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta
- Notoadmodjo, S. (2010). *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Nursalam. (2008). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika
- Pinem, S. (2009). *Kesehatan Reproduksi dan Kontrasepsi*, Jakarta: Trans Media.
- Puspitaningrum, D., (2010). Praktik Perawatan Organ Genetalia Eksternal Pada Anak Usia 10-11 Tahun yang Mengalami Menarche Dini di Sekolah Dasar Kota Semarang. *Jurnal Kebidanan Universitas Muhammadiyah Semarang*
- Prawirohardjo, S, 2008, *Ilmu Kebidanan*, Yayasan Bina Pustaka, Jakarta
- Prasetya Lestari (2014), Hubungan Pengetahuan menstruasi dan Komunikasi teman sebaya dengan personal Hygiene pada saat menstruasi pada siswa SMA, Perpustakaan UNS.ac.id
- Proverawati. 2009. *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Arti*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Rahmawati, Tri. (2011) Hubungan antara Sumber Informasi dan Pengetahuan tentang Menstruasi dengan Perilaku Personal hygiene selama Menstruasi, *jurnal FKM Universitas Muhammadiyah Surakarta*
- Rahayu, R.T., Aminoto, C., Madkhan, M. (2011). Efektivitas Penyuluhan *Peer Group* dengan Penyuluhan oleh Petugas Kesehatan terhadap Tingkat Pengetahuan tentang Menarche. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, Vol. 7. No. 3.
- Ratna, D.P. (2010). *Pentingnya Menjaga Organ Kewanitaan*. Jakarta.
- Rahmatika sri (2010). Pengaruh Pendidikan Kesehatan tentang Hygiene saat Menstruasi Terhadap Pengetahuan dan Keterampilan remaja Putri Dalam merawat
- Wurji. (2010). *Menstruasi Remaja*. Diperoleh tanggal 2 Januari 2016 dari <http://sits. Kespro.info/Menstruasi htm>
- Widyastuti, Y., Anita, R., Eka, Y.P. (2009). *Kesehatan Reproduksi*. Jakarta: Fitramaya

PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Kepada Yth,

Responden Penelitian

Di MTS Jabalul Madaniah Si jungkang

Dengan hormat,

Saya yang bertanda tangan di bawah ini adalah Mahasiswa STIKes Afa Royhan Padangsidempuan peminatan Kesehatan Reproduksi program studi Ilmu Kesehatan Masyarakat

Nama : Rizka Hasanah Silitonga

Nim : 14030113P

Dengan ini menyampaikan bahwa saya akan mengadakan penelitian dengan judul ” **Hubungan Pengetahuan remaja Putri tentang Menstruasi dengan Personal Hygiene saat menstruasi di MTS Jabalul Madaniah Si jungkang Kecamatan Angkola Timur Tahun 2016**”.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mendapatkan proses gambaran yang dilakukan melalui kuesioner. Data yang diperoleh hanya digunakan untuk keperluan peneliti. Kerahasiaan data dan identitas saudara tidak akan disebarluaskan.

Saya sangat menghargai kesediaan saudara/i untuk meluangkan waktu menandatangani lembaran persetujuan yang disediakan ini. Atas kesediaan dan kerja samanya saya ucapkan terima kasih.

Peneliti

(Rizka Hasanah Silitonga)

PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

(Informed Consent)

Setelah dijelaskan maksud penelitian, saya bersedia menjadi responden dalam penelitian yang dilakukan oleh Saudari Rizka Hasanah Silitonga, mahasiswi STIKes Aufa Royhan Sidimpuan yang sedang mengadakan penelitian dengan judul ” **Hubungan Pengetahuan remaja Putri tentang Menstruasi dengan Personal Hygiene saat menstruasi di MTS Jabalul Madaniah Sijung Kang Kecamatan Angkola Timur Tahun 2016**”

Demikianlah persetujuan ini saya tanda tangani dengan sukarela tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Sijung Kang , April 2016

Responden

(.....)

KUESIONER
PENGETAHUAN REMAJA PUTRI TENTANG MENSTRUASI DENGAN
PERSONAL HYGIENE SAAT MENSTRUASI DI MTS
JABALUL MADANIAH SIJUNGGANG
KECAMATAN ANGKOLA TIMUR
TAHUN 2016

A. Data Demografi

No respondent :
Umur :
Kelas :

B. Petunjuk Umum Pengisian

1. Anda diharapkan bersedia menjawab semua pertanyaan yang ada.
2. Lingkari jawaban yang menurut anda tepat
3. Jika ada pertanyaan yang kurang jelas silahkan bertanya pada peneliti

C. Pengetahuan Tentang Menstruasi

1. Perdarahan priodik dan siklik berasal dari uterus yang bersifat fisiologidisertai pelepasan endometrium yang terjadi pada wanita usia reprodktif disebut
 - a. Mentruasi
 - b. Perdarahan uterus
 - c. Bleding
 - d. Semua jawaban Benar
 - e. Semua jawaban Salah
2. Dibawah ini merupakan siklus normal haid seorang wanita ...
 - a. 40 hari
 - b. 35 – 40 hari
 - c. 30 – 35 hari

- d. 28 -35 hari
 - e. 15 hari
3. Lama menstruasi pada siklus haid normal adalah
- a. 15 hari
 - b. 10 hari
 - c. 7 hari
 - d. 2 hari
 - e. 1 hari
4. Banyaknya darah yang di keluarkan saat menstruasi normal adalah...
- a. 1 pembalut penuh / hari
 - b. 2 pembalut penuh/ hari
 - c. 2-3 pembalut penuh/hari
 - d. Lebih dari 4 pembalut /hari
 - e. Semua jawaban salah
5. Dibawah ini merupakan factor yang mempengaruhi terjadinya menstruasi .
- a. Hormon reproduksi
 - b. Berat badan
 - c. Status gizi
 - d. Status emosional
 - e. Tinggi Badan
6. Hormon yang berpengaruh terhadap siklus haid adalah
- a. Estrogen dan Progesteron
 - b. Estrogen an LH
 - c. Progesteron dan LH

- d. Semua jawaban benar
 - e. Semua jawaban salah
7. Selain hormonal proses menstruasi dipengaruhi oleh
- a. Enzim dan peredaran darah
 - b. Susunan Organ reproduksi
 - c. Kontraksi otot rahim
 - d. Semua benar
 - e. Semua salah
8. Dibawah ini merupakan hal yang harus dilakukan untuk menjaga kebersihan diri saat menstruasi
- a. Cebok dari depan ke belakang
 - b. Mengeringkan organ reproduksi sebelum memakai pembalut
 - c. Mandi 2 kali sehari
 - d. Semua jawaban benar
 - e. Semua jawaban Salah
9. Dibawah ini merupakan fase dalam menstruasi
- a. Pengeluaran darah yang banyak pada hari 3-5 menstruasi
 - b. Penebalan dinding endometrium
 - c. Ovulasi
 - d. Semua jawaban Benar
 - e. Semua jawaban salah

10. Pada fase ovulasi istilah yang dikenal pada orang umum adalah masa subur, hal ini terjadi pada hari ke Dalam siklus menstruasi
- 10
 - 14
 - 20
 - Semua jawaban benar
 - Semua jawaban salah
11. Fase menstruasi merupakan tahapan dalam siklus menstruasi yang ditandai oleh
- Penebalan dinding endometrium
 - Pengeluaran darah dan selaput endometrium
 - Pematangan sel telur
 - Semua jawaban benar
 - Semua jawaban salah
12. Hal yang mempengaruhi perubahan siklus menstruasi adalah
- Penyakit radang panggul
 - Tingkat stres dan emosional
 - Kelainan organ reproduksi
 - Semua benar
 - Semua Salah
13. Ketidak nyamanan diawal menstruasi disebut dengan
- Tanda gejala menstruasi
 - Sindrom pamenstruasi
 - Fisiologi gejala awal menstruasi

d. Semau Benar

e. Semua Salah

14. Dibawah ini merupakan tanda awal gejala mentruasi , kecuali

a. Mudah emosi

b. Perut gembung

c. Payudara tegang

d. Nafsu makan meningkat

e. Kaki bengkak

15. Lemas dan pusing kepala sering terjadi diawal mentruasi , hal tersebut merupakan keadaan

a. Penyakit penyerta mentruasi

b. Hal yang wajar menjelang mentruasi

c. Perlu penanganan khusus oleh dokter

d. Ketidak wajaran dalam mentruasi

e. Semua benar

16. Ganti pembalut pada saat mentruasi sebaiknya dilakukan dalam sehari

a. 2 kali

b. 4 kali

c. Jika sudah penuh

d. Jawaban b,c benar

e. Jawaban a.b.c salah

17. Hal yang perlu dilakukan pada saat menstruasi dibawah ini, yang kurang tepat adalah

- a. Makan bergizi
- b. Kebersihan organ reproduksi
- c. Olah raga
- d. Mengurangi aktifitas
- e. Penggunaan pembalut

18. Ada saat menstruasi sering temukan kelainan antara lain

- a. Nyeri haid
- b. Jumlah Perdarahan banyak
- c. Siklus menstruasi tidak teratur
- d. Semua jawaban benar
- e. Semua jawaban salah

19. Defenisi menstruasi dibawah ini yang tepat adalah

- a. Pengeluaran darah kotor pada wanita usia reproduktif
- b. Pengeluaran darah secara priodik dan membentuk siklus yag berasal dari uterus
- c. Pengeluaran darah akibat luruhnya Lpispn endometrium dalam rahim
- d. Peluruhan darah lapian dinding rahim secara berkala pada wanita usia reproduktif
- e. Pengeluaran darah lapisan dinidng rahim secara siklik pada wanita subur

20. Dibawah ini hal yang seharusnya dihindari pada saat menstruasi
- Olah raga
 - Makanan pedas
 - Mencuci rambut
 - Memotong kuku
 - Ganti pembalut jika penuh saja
21. Faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi adalah
- Hormone dan aktifitas
 - Status kesehatan dan hormonal
 - Psikologi dan berat badan
 - Asupan gizi dan tinggi badan
 - Hormonal dan usia
22. Gangguan nyeri haid yang hebat sampai mengganggu aktifitas keseharian pada wanita disebut dengan
- Amenorea
 - Dismenorea
 - Disfungsional
 - Menstruasi syndrome
 - Pre menstrual syndrome
23. Jumlah perdarahan banyak pada saat menstruasi merupakan hal yang perlu diwaspadai pernyataan tersebut adalah
- Benar
 - Salah
 - Tidak benar

- d. Kurang Tepat
- e. Semua jawaban salah

24. Dibawah ini dampak yang ditimbulkan akibat kurangnya menjaga kebersihan saat menstruasi adalah

- a. Mudah terkena infeksi organ reproduksi
- b. Menimbulkan bau tidak sedap
- c. Menimbulkan kemandulan
- d. Semua jawaban benar
- e. Semua jawaban salah

25. Salah satu cara menjaga kebersihan diri saat menstruasi adalah

- a. Rambut kepala dibiarkan kotor selama menstruasi
- b. Kuku dibiarkan tetap memanjang
- c. Membasuh kemaluan dngan sabun sirih setiap saat
- d. Menggunakan celana dalam ketat
- e. Ganti pembalut minimal 4 x sehari

26. Dibawah ini merupakan istilah lain dari menstruasi

- a. Haid
- b. Darah kotor
- c. Darah penyakit
- d. A dan B benar
- e. Semua salah

27. Banyaknya darah normal keluar saat menstruasi adalah

- a. 30-50 cc
- b. 10-20 cc

- c. 20-30 cc
- d. 50-70 cc
- e. 60-80 cc

28. Cara menjaga kebersihan organ reproduksi saat menstruasi adalah

- a. Ganti pembalut 2 x sehari
- b. Rambut kemaluan dibiarkan tumbuh panjang
- c. Keringkan organ reproduksi setelah BAB dan BAK
- d. Menggunakan Pentyleiner setiap hari
- e. Menggunakan celana dalam yang ketat

29. Salah satu sindrom premenstruasi yang terjadi pada awal menjelang menstruasi adalah

- a. Perubahan emosi dan payudara tegang
- b. Timbul jerawat dan sakit kepala
- c. Payudara terasa sakit dan sakit kepala
- d. Kaki bengkak dan emosi meningkat
- e. Timbul jerawat dan kaki bengkak

30. Dibawah ini merupakan gangguan pada siklus menstruasi

- a. Siklus setiap bulan dan teratur
- b. Jumlah darah keluar setiap hari kurang lebih 2 pembalut penuh
- c. Lama menstruasi 7 hari
- d. Jumlah perdarahan banyak selama 15 hari
- e. Siklus teratur dengan lama menstruasi 5 hari.

D. Personal Hygiene saat Menstruasi

Berikan tanda cekhlist pada kolom yang sudah disediakan sesuai dengan keadaan anda

Keterangan :

SL : Selalu

S : Sering

KD: kadang-kadang

TP : tidak Pernah

NO	PERNYATAAN	SL	S	KD	TP
1	Saya membersihkan kulit wajah saat terlihat kusam				
2	Saya membiarkan rambut kemaluan tumbuh panjang selama menstruasi				
3	Saya merawat kulit wajah dengan membiasakan mengkonsumsi buah				
4	Saya membiarkan rambut kepala berminyak				
5	Saya mencukur bulu kemaluan seminggu sekali				
6	Saya membersihkan wajah hanya 1 kali sehari selama menstruasi				
7	Saya keramas 2 x seminggu selama menstruasi				
8	Saya membasuh muka dengan sabun mandi				
9	Saya cenderung membiarkan pertumbuhan rambut kemaluan karena sebagai pelindung organ reproduksi dari bakteri				
10	Saya mengkonsumsi vitamin C dan E untuk kesehatan kulit saat menstruasi				
11	Saya membersihkan rambut kepala dan kemaluan dengan air bersih				
12	Saya membiarkan kulit wajah tetap kotor				
13	Saya perlu menggunakan sabun kewanitaian setelah BAB dan BAK terutama saat menstruasi				
14	Saya langsung menggunakan celana dalam setelah cebok tanpa dikeringkan				
15	Saya membersihkan darah menstruasi dengan detergen.				
16	Saya menggunakan air mengalir dari kran untuk cebok				
17	Saya enggan memakai celana yang longgar				
18	Saya ganti pembalut jika pembalut sudah penuh				
19	Saya membersihkan kemaluan tanpa sabun pembersih				
20	Saya ganti celana dalam minimal 2 x sehari selama				

	mentruasi				
21	Saya memakai pebalut dalam jangka waktu lama				
22	Saya membersihkan darah menstruasi pada kemaluan hanya dengan dibilas air yang tertampung di bak mandi				
23	Saya mengganti pembalut setelah mandi saja				
24	Saya mengeringkan kemaluan dengan tisu setelah buang air kecil dan air Besar, agar celana dalam tetap kering				
25	Saya membersihkan organ reproduksi dengan cara membasuhnya saat hanya mandi				
26	Saya memakai celana dalam dari nilon karena ringan dan nyaman dipakai				
27	Saya ganti pembalut 4 kali dalam sehari				
28	Jika menstruasi saya menggunakan kain sebagai pengganti pembalut				
29	Saya memakai pembalut yang mudah menyerap secara maksimal				
30	Saya cebok dari arah depan (Vulva) kebelakang (Anus)				