

**PERILAKU PERSONAL HYGIENE SAAT MENTRUASI
PADA REMAJA PUTRI DI SMP NEGERI 4
KOTA PADANGSIDIMPUAN
TAHUN 2016**



SKRIPSI

Disusun Oleh :

**FITRI YANI ADILLAH LUBIS
NIM. 14030045P**

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

**PERILAKU PERSONAL HYGIENE SAAT MENTRUASI
PADA REMAJA PUTRI DI SMP NEGERI 4
KOTA PADANGSIDIMPUAN
TAHUN 2016**

Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Memperoleh
Gelar Sarjana Kesehatan masyarakat



SKRIPSI

Disusun Oleh :

**FITRI YANI ADILLAH LUBIS
NIM. 14030045P**

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

**PERILAKU PERSONAL HYGIENE SAAT MENTRUASI
PADA REMAJA PUTRI DI SMP NEGERI 4
KOTA PADANGSIDIMPUAN
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

Padangsidimpuan, 19 Agustus 2016

Tim Penguji

Pembimbing I

(Novita Sari Batubara, SKM, M.Kes)

Penguji I

(Rostina Afrida Pohan, SST, M.Si)

Pembimbing II

(Arinil Hidayah, SKM, M.Kes)

Penguji II

(Yuli Arisyah Siregar, SKM)

Ketua Stikes Aufa Royhan Padangsidimpuan

Drs. H.Guntur Imsaruddin, M.Kes

IDENTITAS PENULIS

Nama : Fitriani Adillah Lubis
NIM : 14030045P
Tempat / Tgl Lahir : Padangsidempuan. 01 April 1993
Jenis Kelamin : Perempuan
Riwayat Pendidikan :

1. SD Negeri 200117/26 Padangsidempuan : Lulus tahun 2005
2. SLTP Negeri 4 Padangsidempuan : Lulus tahun 2008
3. SMU Negeri 6 Padangsidempuan : Lulus tahun 2011
4. AKBID Darmis Padangsidempuan : Lulus tahun 2014

ABSTRAK

Salah satu masalah kesehatan yang sering timbul pada remaja disebabkan oleh *personal hygiene* yang buruk. Salah satu yang sangat ditekankan bagi perempuan yang tengah mengalami menstruasi adalah pemeliharaan kebersihan diri. Salah satu masalah kesehatan yang sering timbul pada remaja disebabkan oleh *personal hygiene* yang buruk

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perilaku personal hygiene saat menstruasi pada remaja putri di SMP Negeri 4 Kota Padangsidimpuan Tahun 2016. Penelitian ini menggunakan metode penelitian *Deskriptif*. Populasi dalam penelitian ini siswi SMP Negeri 4 Kelas VII Kota Padangsidimpuan sebanyak 64 orang dengan menggunakan Teknik *cluster sampling* Analisis data menggunakan analisis univariat

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Pengetahuan tentang personal hygiene pada remaja putri mayoritas berpengetahuan cukup sebanyak 36 (56,2%), Sikap tentang personal hygiene pada remaja putri mayoritas dengan sikap negative sebanyak 40 (62,5%) dan Berdasarkan tindakan personal hygiene pada remaja putri tidak dilakukan sebanyak 43 (67,2%)

Saran bagi 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 dan 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.

Kata Kunci : Pengetahuan, Sikap, tindakan, remaja putri, Personal hygiene

ABSTRACT

One of the health problems that often arise in teens are caused by poor personal hygiene. One of the most emphasized for women who were menstruating is the maintenance of personal hygiene. One of the health problems that often arise in teens are caused by poor personal hygiene

The purpose of this study was to determine the behavior of personal hygiene during menstruation in young women at SMP Negeri 4 City Padangsidempuan year 2016. This study uses descriptive research. The population in this study SMP Negeri 4 Class VII Kota Padangsidempuan many as 64 people using cluster sampling technique of data analysis using univariate analysis

The results showed that knowledge about personal hygiene in adolescent girls are knowledgeable enough majority of a total of 36 (56.2%), Attitudes about personal hygiene in adolescent majority of the negative attitude of 40 (62.5%) and personal hygiene measures Based on girls not done by 43 (67.2%)

Advice for young women need increased knowledge about personal hygiene during menstruation often read health articles on reproductive health and actively pursue counseling related to adolescent reproductive health and advised to hire people to work together and enable the provision of information adolescent reproductive health, so that the behavior of young women in the treatment of genital hygiene is getting better.

Keywords: Knowledge, Attitude, action, teenage daughter, Personal hygiene

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti ucapkan kehadirat Allah SWT, karena atas berkat dan rahmat-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul "Prilaku personal hygiene saat menstruasi pada remaja putri di SMP Negeri 4 Kelas Kota Padangsidempuan Tahun 2016", sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat di Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat STIKES Afa 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 Afa Royhan Padangsidempuan sekaligus Pembimbing II yang telah meluangkan waktu untuk membimbing dalam menyelesaikan Skripsi ini
2. Ns. Sukri Herianto Ritonga, S.Kep, M.Kep selaku Pembantu Ketua I STIKES Afa Royhan Padangsidempuan
3. Dady Hidayah Damanik, S.Kep, M.Kes selaku Pembantu Ketua II STIKES Afa Royhan Padangsidempuan
4. Enda Mora Dalimunthe, SKM, M,Kes selaku Pembantu Ketua III STIKES Afa Royhan Padangsidempuan
5. Nurul Rahmah Siregar, SKM, M.Kes selaku Ka. Prodi Ilmu Kesehatan Masyarakat Kota Padangsidempuan

6. Novita Sari Batubara, SST, M.Kes selaku Pembimbing I, yang telah meluangkan waktu untuk membimbing dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Arinil Hidayah, SKM, M.Kes selaku Pembimbing II, yang telah meluangkan waktu untuk membimbing dalam menyelesaikan skripsi ini.
8. Rostina Afrida Pohan, SST, M.Si selaku Penguji I yang telah banyak memberikan saran dan kritik demi kesempurnaan skripsi ini
9. Yuli Arisa, SKM selaku Penguji II yang telah banyak memberikan saran dan kritik demi kesempurnaan skripsi ini
10. Kepala Sekolah SMP Negeri 4 Kota Padangsidempuan yang telah memberi izin untuk melakukan penelitian dan Siswi SMP Negeri 4 kota Padangsidempuan yang sudah bersedia menjadi responden
11. Ayahanda dan Ibunda yang telah banyak mendoakan peneliti dan memberikan dukungan mental dan spiritual kepada peneliti
12. Teman-teman yang telah banyak memberikan dukungan moral dan material kepada peneliti sehingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi ini

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, Agustus 2016

Peneliti

Fitri Yani Adillah Lubis

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL	
HALAMAN PENGESAHAN	
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	iv
ABSTRAK.....	v
ABSTRACT.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
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.....	7
1.3.Tujuan Penelitian.....	7
1.4.Manfaat Penelitian.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
2.1.Konsep Prilaku.....	9
2.1.1....Pengetahuan.....	10
2.1.2....Sikap.....	13
2.1.3....Tindakan.....	16
2.2.Konsep remaja	18
2.3.Personal Hygiene Saat Menstruasi	21
2.3.1. Pengetian Menstruasi.....	21
2.3.2. Personal Hygiene	21
2.3.3. Personal hygiene saat menstruasi.....	22
2.3.4. Dampak Personal hygiene saat menstruasi	25
2.4.Kerangka Konsep.....	26
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	27
3.1.Desain dan Metode Penelitian.....	27
3.2.Waktu dan Tempat Penelitian.....	27
3.3.Populasi dan Sampel.....	28
3.4.Alat Pengumpulan Data.....	30
3.5.Prosedur Pengumpulan Data	31

3.6. Defenisi Operasional.....	31
3.7. Pengolahan Data dan Analisa Data.....	32
BAB IV HASIL PENELITIAN	33
4.1. Hasil Penelitian	33
4.1.1. Karakteristik Responden.....	33
4.1.3. Pengetahuan responden.....	34
4.1.4. Sikap responden	34
4.1.5. Tindakan	34
BAB V PEMBAHASAN	35
5.1.....	Pe
mbahasan hasil penelitian	35
5.1.1. Karakteritik responden	35
5.1.2. Pengetahuan personal hygiene saat menstruasi	35
5.1.3. Sikap personal hygiene saat menstruasi.....	36
5.1.4. Tindakan Personal hygiene saat menstruasi	38
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN	39
6.1. Kesimpulan	39
6.2. Saran.....	40
DAFTAR PUSTAKA.....	xiv

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.2 : Waktu penelitian	27
Tabel 3.5 : Defenisi Operasional.....	31
Tabel 4.1 : Distribusi frekuensi Karakteristik	33
Tabel 4.2. : Distribusi Frekuensi Pengetahuan Personal hygiene.....	34
Tabel 4.2 . Distribusi Frekuensi Sikap Personal hygiene	34
Tabel 4.3. : Distribusi Frekuensi Tindakan Personal hygiene	34

DAFTAR SKEMA

	Halaman
Skema 1 Kerangka konsep.....	26

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Permohonan menjadi responden
- Lampiran 2 : Persetujuan menjadi responden (informed consent)
- Lampiran 3 : Kuisisioner penelitian
- Lampiran 4 : Surat Survey Awal Pendahuluan
- Lampiran 5 : Surat Balasan Survey Awal Penelitian
- Lampiran 6 : Surat Penelitian
- Lampiran 7 : Surat balasan Penelitian dari SMP Negeri 4
- Lampiran 8 : Mater Tabel
- Lampiran 9 : Hasil out put SPSS
- Lampiran 10 : Lembar konsultasi

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa dan terjadi perubahan fisik yang cepat menyamai orang dewasa, tetapi emosinya belum dapat mengikuti perkembangan jasmaninya, hal ini sering menimbulkan gejolak sehingga masa ini perlu mendapat perhatian. Salah satunya adalah pendidikan dan perhatian agar remaja berperilaku hidup sehat, baik secara fisik maupun mental (Dinkes Sumut, 2012). Menurut WHO remaja adalah penduduk yang rentang usianya 10-19 tahun (Kemenkes RI, 2012).

Remaja perempuan telah diakui sebagai khusus periode siklus hidup mereka yang membutuhkan perhatian. Periode ini ditandai dengan timbulnya menarche. Haid adalah hal unik untuk wanita dan merupakan bagian dari siklus reproduksi wanita yang dimulai pada masa pubertas (Tegegne, 2014).

Salah satu masalah kesehatan yang sering timbul pada remaja disebabkan oleh *personal hygiene* yang buruk. *Personal hygiene* berasal dari bahasa Yunani yaitu *personal* yang artinya perorangan dan *higiene* berarti sehat. Kebersihan seseorang adalah suatu tindakan untuk memelihara kebersihan dan kesehatan seseorang untuk kesejahteraan fisik dan psikis (Hidayat, 2009). Akibat dari perilaku tersebut di Amerika Serikat, remaja usia 15–17 tahun dan dewasa muda 18-24 tahun merupakan kelompok usia penderita IMS yang tertinggi dibandingkan dengan kelompok usia lain.

Salah satu 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 4 sampai - 1 sehari atau setiap 4 jam sekali, apalagi

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 (Dinkes Sumut, 2012).

Berdasarkan Hasil Survei Demografi kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2012 jumlah remaja di Indonesia yang berumur 10-19 tahun di Indonesia mencapai 30% dari jumlah penduduk, yakni sekitar 1,2 juta jiwa. Hal ini dapat menjadi aset bangsa jika remaja dapat menunjukkan potensi diri yang positif, namun sebaliknya apabila remaja menunjukkan perilaku negatif akan mengakibatkan citra yang buruk bagi bangsa. Hal ini menunjukkan bahwa anak dan remaja perlu mendapat perhatian dan penanganan yang serius, karena remaja sangat rentan melakukan perilaku *personal hygiene* yang tidak baik.

Perilaku higienis merupakan tema penting yang perlu ditelaah secara mendalam. Hal ini karena berdasarkan kajian teoritis yang ada, salah satu upaya mengurangi gangguan pada saat menstruasi yaitu membiasakan diri dengan perilaku higienis. Namun demikian perilaku higienis pada saat menstruasi tidak akan terjadi begitu saja, tetapi merupakan sebuah proses yang dipelajari karena individu mengerti dampak positif atau negatif suatu perilaku yang terkait dengan keadaan menstruasi (Indriastuti, 2009).

Jika remaja putri melakukan perilaku higienis pada saat menstruasi maka akan terhindar dari kanker rahim, merasa nyaman beraktivitas sehari-hari, percaya diri, bersemangat dan tidak malas-malasan lagi, tidak dijauhi teman-teman karena bau badan amis dan tidak mempercayai mitos-mitos yang beredar di masyarakat karena sudah memahami kebenarannya. Sedangkan apabila perilaku higienis tersebut tidak dilakukan maka remaja putri kurang peduli akan kebersihan alat reproduksinya, tidak menjaga penampilan dan kesehatan sewaktu menstruasi, dapat terkena kanker rahim, keputihan, mengurangi aktivitas saat menstruasi karena malas, kurang percaya diri, percaya akan mitos-mitos seputar menstruasi yang beredar di masyarakat, dijauhi teman-teman karena bau badan amis (Indriastuti, 2009).

Hasil penelitian yang telah dilakukan menyatakan bahwa kurangnya perilaku higienis saat menstruasi dapat menyebabkan berbagai penyakit misalnya kanker rahim. Berdasarkan data dari badan kesehatan Dunia (WHO), kanker serviks merupakan kanker nomor dua terbanyak pada perempuan berusia 15–45 tahun setelah kanker payudara. Tidak kurang dari 500.000 kasus baru dengan kematian 280.000 penderita terjadi setiap tahun diseluruh dunia. Bisa dikatakan, setiap dua menit seorang perempuan meninggal akibat kanker serviks. Di Wilayah Asia Pasifik dan Timur Tengah ada 1,3 Milyar perempuan berusia 13 tahun ke atas yang beresiko terkena kanker serviks. WHO memperkirakan ada lebih dari 265.000 kasus kanker serviks dengan kematian 140.000 penderita setiap tahun di wilayah ini.

Menurut data Globocan 2012, terdapat lebih dari 40.000 kasus baru kanker serviks dengan sekitar 22.000 kematian karenanya pada wanita di Asia Tenggara (Progestian, 2009). Indonesia berada pada peringkat pertama untuk kasus wanita penderita kanker mulut rahim (serviks) sedunia, sedangkan data dari Yayasan Kanker Indonesia, bahwa penyakit kanker leher rahim (serviks) mengakibatkan korban meninggal dunia sedikitnya 555 wanita perharinya dan 200.000 wanita pertahunnya. Menurut beberapa penelitian menyebutkan bahwa kanker ini disebabkan oleh virus Human Papilloma Virus (HPV) yang muncul, antara lain karena perilaku sering berganti-ganti pasangan seks dan perilaku yang tidak higienis pada saat menstruasi. Virus ini hidup di daerah yang lembab, persisnya dalam cairan vagina yang diidap oleh penderita keputihan (leukore). Jika keputihan ini tidak segera membaik, virus ini bisa memunculkan kanker rahim. Biasanya keadaan ini ditandai dengan banyaknya cairan keputihan yang disertai bau tidak sedap dan perdarahan yang keluar dari vagina. Tapi ada kalanya kanker yang muncul itu tidak memberikan gejala -gejala sakit seperti itu. Ditemukan penyebab utama kanker mulut rahim di Indonesia adalah pembalut berkualitas buruk (Progestian, 2009).

Setiap wanita yang masih mengalami menstruasi pasti mengenal pembalut. Pembalut wanita adalah sebuah perangkat yang digunakan oleh wanita di saat menstruasi, ini berfungsi untuk menyerap darah dari vagina supaya tidak meleleh

kemana-mana. Selain saat menstruasi, perangkat ini juga digunakan setelah pembedahan vagina, setelah melahirkan, sesudah aborsi, maupun situasi lainnya yang membutuhkan pembalut ini untuk menyerap setiap cairan yang berupa pendarahan pada vagina (Progestian, 2009).

Menurut sebuah penelitian, sebanyak 107 bakteri per m² ditemukan di atas pembalut wanita berkualitas buruk yang menjadi sarang pertumbuhan bakteri merugikan walaupun hanya digunakan selama 2 jam. Penyebab utama penyakit kewanitaan, yaitu: 10% Imunitas tubuh lemah, 30% kurang higienis, dan 50% lingkungan yang tidak bersih serta penggunaan pembalut yang kurang sehat. 83% wanita dewasa terjangkit infeksi vagina (62% dari data tersebut disebabkan oleh pemakaian pembalut yang kurang berkualitas).

Banyak remaja yang tidak mengganti pembalut setelah dipakai lebih dari enam jam. Padahal penggunaan pembalut lebih dari dua jam didapatkan 107 bakteri/mm. Penggunaan pembalut yang terlalu lama dapat menimbulkan lecet, gatal, rasa terbakar, keputihan tidak normal, serta kemungkinan akan timbul infeksi mikroorganisme pada organ reproduksi (Purwanti, 2007).

Sehingga akan timbul keputihan patologis. Keputihan patologis ialah infeksi (jamur, kuman, parasit, dan virus). Selain penyebab utama, keputihan patologis dapat juga disebabkan karena kurangnya perawatan remaja putri terhadap alat genitalia seperti mencuci vagina dengan air yang tergenang di ember, memakai pembilas secara berlebihan, menggunakan celana yang tidak menyerap keringat, jarang mengganti celana dalam, tak sering mengganti pembalut. Pada remaja yang kurangnya pengetahuan dan informasi tentang kebersihan alat genitalia akan berdampak pula pada perilaku remaja dalam menjaga kebersihan alat genitalianya. Karena pengetahuan yang baik merupakan faktor penentu dalam memelihara kebersihan alat genitalia (Nanlessy, 2013).

Pengetahuan tentang kesehatan reproduksi penting untuk disebarluaskan dan dipahami oleh remaja putri. Dengan pengetahuan yang baik, maka akan menunjukkan perilaku kesehatan yang baik pula. Ketidaktahuan mengenai

masalah menstruasi mengakibatkan perilaku yang tidak aman bagi kesehatan, seperti penyakit infeksi pada organ reproduksi (Emilia, 2008).

Berdasarkan survey pendahuluan oleh peneliti, sebagian besar murid SMP Negeri 4 Padangsidimpuan berjenis kelamin perempuan, dimana setiap perempuan pasti mengalami menstruasi setiap bulannya. Selain itu frekuensi proses belajar mengajar hingga ekstrakurikuler berlangsung relatif lama dari pagi hari hingga sore hari, sehingga sangat berpengaruh terhadap tindakan personal hygiene remaja putri pada saat menstruasi. Dan berdasarkan wawancara yang dilakukan pada 12 siswi tentang personal hygiene pada saat menstruasi diperoleh hasil bahwa 10 dari siswi tersebut tidak mengetahui tentang bagaimana melaksanakan personal hygiene yang baik saat menstruasi mayoritas mereka mengatakan bahwa mulai pagi sampai sore di sekolah hanya sekali saja mengganti pembalutnya pada saat menstruasi.

Dari uraian diatas penelitian tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul perilaku personal hygiene saat menstruasi pada remaja putri di SMP Negeri 4 Kota Padangsidimpuan Tahun 2016.

1.2. Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang di atas maka rumusan masalah dan penelitian adalah “Bagaimana perilaku personal hygiene saat menstruasi pada remaja putri di SMP Negeri 4 Kota Padangsidimpuan Tahun 2016.

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui perilaku personal hygiene saat menstruasi pada remaja putri di SMP Negeri 4 Kota Padangsidimpuan Tahun 2016.

Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui pengetahuan tentang personal hygiene saat menstruasi pada remaja putri di SMP Negeri 4 Kota Padangsidimpuan.

2. Untuk mengetahui Sikap tentang personal hygiene saat menstruasi pada remaja putri di SMP Negeri 4 Kota Padangsidempuan.
3. Untuk mengetahui tindakan personal hygiene saat menstruasi pada remaja putri di SMP Negeri 4 Kota Padangsidempuan

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Perkembangan Ilmu Kesehatan Masyarakat

Sebagai informasi bagi tenaga kesehatan dan masukan atau dapat dijadikan sebagai sumber referensi bagi ilmu kesehatan masyarakat dan menambah ilmu tentang perilaku tentang personal hygiene saat menstruasi pada remaja putri

1.4.2 Bagi Responden dan Tempat Penelitian

Penelitian ini menjadi informasi serta masukan dalam meningkatkan pengetahuan responden tentang personal hygiene saat menstruasi pada remaja putrid di SMP Negeri 4 Kota Padangsidempuan

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Perilaku

Perilaku adalah totalitas dari penghayatan dan aktivitas yang mempengaruhi proses perhatian, pengamatan, pemikiran, daya ingat dan fantasi seseorang (Notoadmodjo, 2007). Perilaku adalah kumpulan dari reaksi, perbuatan, aktifitas, gabungan gerakan, tanggapan dan jawaban yang dilakukan seseorang seperti proses berfikir, bekerja, berjalan, hubungan seks dan sebagainya (James P. Chaplin, 2006).

Berdasarkan ensiklopedi Amerika, perilaku diartikan sebagai suatu aksi dan reaksi organisme terhadap lingkungannya. Hal ini berarti bahwa perilaku terjadi apabila ada sesuatu yang diperlukan untuk reaksi, yakni yang disebut rangsangan. Dengan demikian, maka suatu rangsangan tertentu akan menghasilkan reaksi atau perilaku tertentu. Dari aspek biologis perilaku adalah suatu kegiatan atau aktivitas organisme atau makhluk hidup yang bersangkutan. Sedangkan dari aspek psikologis para ahli merumuskan bahwa perilaku merupakan respon atau reaksi seseorang terhadap stimulus (rangsangan dari luar).

Menurut Skinner, seorang ahli psikologi dalam Notoadmodjo (2007) merumuskan bahwa perilaku merupakan reaksi seseorang terhadap stimulus atau rangsangan dari luar, maka teori Skinner ini disebut teori S-O-R atau Stimulus organisme respon. Skinner membedakan jenis perilaku menjadi dua bagian yaitu;

1. Perilaku alami (*innate behavior*) yaitu perilaku yang di bawa sejak lahir yaitu berupa refleks dan insting. Contoh dari perilaku ini adalah gerakan refleks atau spontan ketika tangan terkena panas api, kedipan mata bila terkena cahaya yang kuat. Perilaku ini secara otomatis digerakkan tanpa melalui susunan

syaraf pusat. Jadi respon akan timbul seketika setiap mendapat stimulus secara otomatis.

2. Perilaku operan (*operant behavior*) adalah perilaku yang dibentuk melalui proses belajar. Jenis perilaku ini dikendalikan oleh pusat syaraf atau kesadaran otak. Pada kaitan ini, setelah stimulus diterima kemudian dilanjutkan ke otak.

Domain atau ranah utama perilaku manusia adalah : kognitif, afektif (emosi) dan konasi, yang dalam bentuk operasionalnya adalah ranah : pengetahuan (*knowledge*), sikap (*attitude*), dan tindakan atau praktek (*practice*).

2.1.1 Pengetahuan (*knowledge*),

2.1.1.1 Defenisi Pengetahuan

Pengetahuan adalah hasil penginderaan manusia atau hasil tahu seseorang terhadap obyek melalui indera yang dimilikinya dan dipengaruhi oleh intensitas perhatian dan persepsi terhadap obyek (Notoatmodjo, 2010). Pengetahuan merupakan pedoman dalam membentuk tindakan seseorang (Maulana,2007).

Sebagian besar pengetahuan seseorang diperoleh melalui indra pendengaran (telinga) dan indra penglihatan (mata). Yang paling banyak menyalurkan pengetahuan ke dalam otak adalah mata. Lebih dari 75 % sampai 87 % dari pengetahuan manusia disalurkan melalui mata. Sedangkan 13% sampai 25% lainnya tersalur melalui indra yang lain. Semakin banyak indra yang digunakan untuk menerima sesuatu maka semakin banyak dan jelas pengetahuan yang diperoleh (Notoadmodjo, 2010).

2.1.1.2 Tingkatan Pengetahuan

Notoadmodjo (2010), berpendapat bahwa pengetahuan seseorang terhadap obyek mempunyai intensitas dan tingkat yang berbeda-beda, hal ini tercakup domain kognitif yang dibagi dalam enam tingkatan, yaitu :

1. Tahu (*Know*)

Tahu dapat diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Termasuk kedalam pengetahuan tingkatan ini adalah mengingat kembali (*Recall*) terhadap suatu yang spesifik dari seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima. Oleh sebab itu “tahu” adalah merupakan tingkat pengetahuan yang paling rendah. Kata kerja untuk mengukur bahwa orang itu tahu tentang apa yang dipelajari antara lain menyebutkan, menguraikan, mendefenisikan, menyatakan dan sebagainya.

2. Memahami (*Comprehention*)

Memahami diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar, orang yang telah paham terhadap objek suatu materi harus dapat menjelaskan, menyimpulkan, dan meramalkan terhadap objek yang dipelajari.

3. Aplikasi (*Application*)

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

4. Analisis (*Analysis*)

Analisis merupakan suatu kemampuan untuk menjabarkan suatu materi ke dalam komponen-komponen, tetapi masih didalam struktur organisasi tersebut yang masih ada kaitannya antara satu dengan lainnya

5. Sintesis (*Synthesis*)

Sintesis merupakan suatu kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian didalam suatu bentuk keseluruhan yang baru. Dengan kata lain sintesis adalah suatu kemampuan untuk menyusun formulasi yang ada.

6. Evaluasi (*Evaluation*)

Evaluasi ini berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek, dimana penilaian berdasarkan

2.1.1.3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan

Menurut Notoadmodjo (2007) pengetahuan seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain ;

1. Pengalaman

Pengalaman dapat diperoleh dari pengalaman sendiri maupun orang lain.

Pengalaman yang sudah diperoleh dapat memperluas pengetahuan seseorang.

2. Tingkat pendidikan

Pendidikan dapat membawa wawasan atau pengetahuan seseorang, secara umum, seseorang yang berpendidikan lebih tinggi akan mempunyai pengetahuan lebih luas dibandingkan dengan seseorang yang tingkat pendidikannya lebih rendah.

3. Keyakinan

Biasanya keyakinan diperoleh secara turun menurun dan tanpa ada pembuktian terlebih dahulu. Keyakinan ini bias mempengaruhi pengetahuan seseorang, baik keyakinan itu sifatnya positif maupun negatif.

4. Fasilitas

Fasilitas-fasilitas sebagai sumber informasi yang dapat memengaruhi pengetahuan seseorang misalnya radio, televisi, majalah, Koran, dan buku.

5. Penghasilan

Penghasilan tidak berpengaruh langsung terhadap pengetahuan seseorang.

Namun bila seseorang berpenghasilan cukup besar, maka dia akan mampu untuk menyediakan atau membeli fasilitas-fasilitas sumber informasi.

6. Sosial budaya

Kebudayaan setempat dan kebiasaan dalam keluarga dapat memengaruhi pengetahuan, persepsi dan sikap seseorang terhadap sesuatu.

2.1.2. Sikap (*attitude*)

2.1.2.1 Pengertian Sikap

Menurut Notoadmodjo (2007), bahwa sikap adalah respon tertutup seseorang terhadap stimulus atau objek tertentu, yang sudah melibatkan faktor pendapat dan emosi yang bersangkutan (senang-tidak senang, setuju-tidak setuju, baik-tidak baik dan sebagainya).

Sikap merupakan respon evaluatif yang dapat berbentuk positif maupun negative. Adapun Karakteristik sikap yaitu Arah, Intensitas, Keluasan, Konsistensi, Spontanitas. Respon evaluatif berarti bahwa bentuk reaksi yang

dinyatakan sebagai sikap itu timbulnya didasari oleh proses evaluasi dalam diri individu yang member kesimpulan terhadap stimulus dalam bentuk nilai, baik buruk, positif negative, menyenangkan tidak menyenangkan, yang kemudian menggambarkan kearah mana sikap yang telah terbentuk apakah arah sikap positif atau negative (Azwar, 2011).

2.1.2.2.Tingkatan Sikap

Menurut Syaifrudin & Fratidhina (2009) Sikap mempunyai tingkat-tingkat berdasarkan intensitasnya, sebagai berikut:

a. Menerima (*receiving*)

Menerima diartikan bahwa seorang atau subjek mau menerima stimulus yang diberikan (objek).

b. Menanggapi (*responding*)

Menanggapi disini diartikan memberikan jawaban atau tanggapan terhadap pertanyaan atau objek yang dihadapi.

c. Menghargai (*valuing*)

Menghargai diartikan subjek atau seseorang memberikan nilai yang positif terhadap objek atau stimulus, dalam arti membahasnya dengan orang lain dan bahkan mengajak atau mempengaruhi atau menganjurkan orang lain merespon.

d. Bertanggungjawab (*responsible*)

Sikap yang paling tinggi tingkatannya adalah bertanggungjawab terhadap apa yang telah diyakini, dia harus berani mengambil resiko bila ada orang lain yang mencemooh atau adanya resiko lain.

2.1.2.3.Fungsi sikap

Menurut Notoadmojo (2007) fungsi sikap terdiri dari :

- a. Sebagai alat untuk menyesuaikan, sikap adalah sesuatu yang bersifat *communicable*, artinya sesuatu yang mudah mengajar, sehingga mudah pula menjadi milik bersama. Sikap bisa menjadi rantai penghubung antara orang dengan kelompok atau dengan anggota kelompok lainnya.
- b. Sebagai alat pengatur tingkah laku, pertimbangan dan reaksi pada anak, dewasa, dan yang sudah lanjut usia tidak ada. Perangsang itu pada umumnya tidak diberi perangsang spontan, akan tetapi terdapat adanya proses secara sadar untuk menilai perangsang-perangsang itu.
- c. Sebagai alat pengatur pengalaman manusia didalam menerima pengalaman-pengalaman secara aktif, artinya semua berasal dari dunia luar tidak semua dilayani oleh manusia, tetapi manusia memilih mana hal-hal yang perlu dan mana yang tidak perlu dilayani. Jadi semua pengalaman di beri penilaian lalu dipilih.
- d. Sebagai pernyataan kepribadian, sikap sering mencerminkan pribadi seseorang ini disebabkan karena sikap tidak pernah terpisah dari pribadi yang mendukungnya, oleh karena itu sikap-sikap pada objek tertentu, sedikit banyak orang bisa mengetahui pribadi orang tersebut. Jadi sikap merupakan pernyataan pribadi

2.1.2.4. Pengukuran Sikap

a. Model Likert

Pengukuran sikap model likert juga dikenal dengan pengukuran sikap dengan skala likert, karena dalam pengukuran sikap juga menggunakan skala (Hidayat, 2009). Dalam menciptakan alat ukur likert juga menggunakan pertanyaan-pertanyaan tersebut, subjek yang diteliti akan memilih salah satu dari lima

alternatif jawaban yang disediakan. Empat alternatif jawaban yang disediakan oleh likert adalah

- a. Sangat setuju (*strogly approve*) : 3
- b. Setuju (*apporove*) : 2
- c. Tidak setuju (*Disapporove*) : 1
- d. Sangat tidak setuju (*Strogly disapprove*) : 0

(Hidayat, 2007).

b. Model Guttman

Skala ini merupakan skala yang bersifat tegas dan konsisten dengan memberikan jawaban yang tegas seperti jawaban dari pertanyaan atau pernyataan ya, dan tidak, positif dan negatif, setuju dan tidak setuju, benar dan salah. Skala guttman ini pada umumnya dibuat seperti *checklist* dengan interpretasi penilaian, apabila skor benar nilainya 1 dan apabila salah nilainya 0 dan analisisnya dapat dilakukan seperti skala likert (Hidayat, 2009).

2.1.3. Tindakan atau praktek (*practice*).

Seperti telah disebutkan di atas bahwa sikap adalah kecenderungan untuk bertindak (praktik). Sikap belum tentu terwujud dalam tindakan, sebab untuk terwujudnya tindakan perlu factor lain adanya fasilitas, sarana dan prasarana (Notoatmodjo, 2010).

Praktik adalah hal apa yang dilakukan oleh responden terhadap terkait dengan kesehatan (pencegahan penyakit), cara peningkatan kesehatan, cara memperoleh pengobatan yang tepat dan sebagainya (Notoatmodjo, 2010).

Praktik atau tindakan ini dapat dibedakan menjadi 3 tingkatan menurut kualitasnya

a. Praktik dipimpin (*guided response*)

Apabila subjek atau seseorang telah melakukan sesuatu tetapi masih tergantung pada tuntutan atau menggunakan panduan.

b. Praktik secara mekanisme (*mechanism*)

Apabila subjek atau seseorang telah melakukan atau mempraktekkan sesuatu hal secara otomatis maka disebut praktik atau tindakan mekanis.

c. Adopsi (*adoption*)

Adopsi adalah suatu tindakan atau praktik yang sudah berkembang artinya, apa yang dilakukan tidak sekedar rutinitas atau mekanisme saja, tetapi sudah dilakukan modifikasi, atau tindakan atau perilaku yang berkualitas (Notoatmodjo, 2010).

Seperti di sebutkan bahwa sikap adalah kecenderungan untuk bertindak (praktik). Sikap belum tentu terwujud dalam tindakan, sebab untuk terwujudnya tindakan perlu faktor lain antara lain adanya fasilitas atau sarana dan prasarana.

2.2. Konsep Remaja

Remaja adalah masa transisi/peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang ditandai dengan adanya perubahan aspek fisik, psikis dan psikososial (Dariyo, 2014). Perkembangan pada remaja putri ditandai dengan adanya menstruasi (*menarche*). Menstruasi pertama menandakan bahwa remaja putri sudah siap untuk hamil (Sarwono, 2006). Masa remaja merupakan suatu proses tumbuh kembang yang berkesinambungan, yang merupakan masa peralihan dari kanak-kanak kedewasa muda.

Menurut WHO (2014) Remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun. Remaja merupakan periode terjadinya pertumbuhan dan perkembangan yang pesat baik secara fisik, psikologis, maupun intelektual

Menurut Pieter dan Lubis (2010) kata remaja berasal dari bahasa Latin *adolescencia* yang berarti remaja yang mengalami kematangan fisik, emosi, mental dan sosial. Piaget dalam Hurlock (2008) mengatakan bahwa masa remaja ialah masa berintegrasi dengan masyarakat dewasa, usia dimana individu tidak lagi merasa di bawah tingkatan orang dewasa akan tetapi sudah dalam tingkatan yang sama.

Menurut Pardede (2012) masa remaja merupakan suatu fase perkembangan yang dinamis dalam kehidupan seorang individu. Masa ini merupakan periode transisi dari masa anak ke masa dewasa yang ditandai dengan percepatan perkembangan fisik, mental, emosional dan sosial yang berlangsung pada dekade kedua kehidupan.

Menurut Soetjiningsih (2008), perkembangan fisik termasuk organ seksual serta peningkatan kadar hormon reproduksi atau hormon seks baik pada anak laki-laki maupun pada anak perempuan akan menyebabkan perubahan perilaku seksual remaja secara keseluruhan. Perkembangan seksual tersebut sesuai dengan beberapa fase mulai praremaja, remaja awal, remaja menengah, sampai pada remaja akhir.

1. Pra Remaja

Masa praremaja adalah suatu tahap untuk memasuki tahap remaja yang sesungguhnya. Pada masa praremaja ada beberapa indikator yang telah ditentukan untuk menentukan identitas jender laki-laki atau perempuan.

Beberapa indikator tersebut ialah indikator biologis yang berdasarkan jenis kromosom, bentuk gonad dan kadar hormon. Ciri-ciri perkembangan seksual pada masa ini antara lain perkembangan fisik yang masih tidak banyak berbeda dengan sebelumnya. Pada masa praremaja ini mereka sudah mulai senang mencari tahu informasi tentang seks dan mitos seks baik dari teman sekolah, keluarga atau dari sumber lainnya. Penampilan fisik dan mental secara seksual tidak banyak memberikan kesan yang berarti.

2. Remaja Awal

Merupakan tahap awal (permulaan), remaja sudah mulai tampak ada perubahan fisik yaitu fisik sudah mulai matang dan berkembang. Pada masa ini mereka sudah mulai mencoba melakukan onani (masturbasi) karena telah seringkali terangsang secara seksual akibat pematangan yang dialami. Rangsangan ini diakibatkan oleh faktor internal yaitu meningkatnya kadar testosterone pada laki-laki dan estrogen pada remaja perempuan. Sebagian dari mereka amat menikmati apa yang mereka rasakan, tetapi ternyata sebagian dari mereka justru selama atau sesudah merasakan kenikmatan tersebut kemudian merasa kecewa dan merasa berdosa.

3. Remaja Menengah

Pada masa remaja menengah, para remaja sudah mengalami pematangan fisik secara penuh yaitu anak laki-laki sudah mengalami mimpi basah sedangkan anak perempuan sudah mengalami haid. Pada masa ini gairah seksual remaja sudah mencapai puncak sehingga mereka mempunyai kecenderungan mempergunakan kesempatan untuk melakukan sentuhan fisik. Namun demikian, perilaku seksual mereka masih secara alamiah.

Mereka tidak jarang melakukan pertemuan untuk bercumbu bahkan kadang-kadang mereka mencari kesempatan untuk melakukan hubungan seksual. Sebagian besar dari mereka mempunyai sikap yang tidak mau bertanggungjawab terhadap perilaku seksual yang mereka lakukan.

4. Remaja Akhir

Pada masa remaja akhir, remaja sudah mengalami perkembangan fisik secara penuh, sudah seperti orang dewasa. Mereka telah mempunyai perilaku seksual yang sudah jelas dan mereka sudah mulai mengembangkannya dalam bentuk pacaran.

Permasalahan gangguan kesehatan reproduksi yang sering ditemukan pada remaja saat menstruasi, yaitu pemakaian pembalut dalam rentang yang sangat lama, pemilihan dan pemakaian pakaian dalam yang tidak menyerap keringat, yang dapat menyebabkan terganggunya sirkulasi oksigen di area organ reproduksi yang dapat menyebabkan iritasi (Winerungan, 2013).

2.3. Personal Hygiene saat Menstruasi

2.3.1 Pengertian Menstruasi

Menstruasi adalah pendarahan vagina secara berkala akibat terlepasnya lapisan endometrium uterus. Fungsi menstruasi normal merupakan hasil interaksi antara hipotalamus, hipofisis, dan ovarium dengan perubahan-perubahan terkait pada jaringan sasaran pada saluran reproduksi normal, ovarium merupakan peranan penting dalam proses ini, karena tampaknya bertanggung jawab dalam mengatur perubahan-perubahan siklus maupun lama siklus menstruasi (Hasyim, 2014).

Menstruasi atau haid adalah perdarahan secara periodik dan siklik dari uterus, disertai pelepasan (deskuamasi) endometrium (Proverawati dan Misaroh, 2009)

2.3.2. 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.

2.3.3. Personal hygiene saat menstruasi

Personal Hygiene saat menstruasi adalah tindakan untuk memelihara kesehatan dan kebersihan pada daerah kewanitaan pada saat menstruasi (Pribakti, 2008).

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).

Menurut 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 Mulyani (2007) 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 bias 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
9. Berusahalah selalu menambah pengetahuanmu, mengenal tubuhmu, segala fungsi dan anatominya. Banggalah akan segala milikmu ini, suatu pemberian alami yang indah sekali.

2.3.4. Dampak Personal Hygiene Remaja

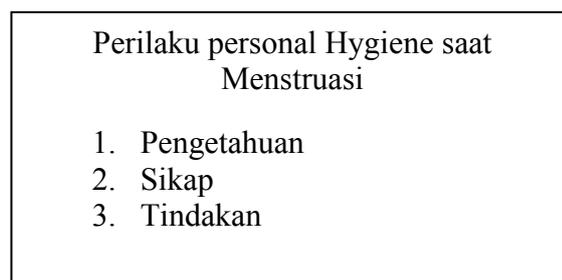
Keluhan yang dialami oleh remaja adalah gatal-gatal pada daerah kemaluan saat menstruasi. Gatal-gatal saat menstruasi ini disebut juga dengan pruritus vulvae. Pruritus vulvae adalah iritasi atau rasa gatal disekitar vulva dan lubang vagina yang bisa terjadi pada malam hari. Pruritus vulva bisa disebabkan oleh adanya keputihan pada vagina (Misery, 2010).

Banerjee dan Chazal (2006) menyatakan bahwa penyebab umum pruritus vulvagenital adalah infeksi fungi (jamur), sedangkan Harris (2006) menjelaskan bahwa kebanyakan wanita mengalami keputihan berulang dan iritasi vulva bukan karena infeksi jamur atau penggunaan pembalut tersebut, namun disebabkan oleh

penggunaan sabun yang berlebihan pada vagina. Namun, sebagian besar mereka menginformasikan bahwa hal ini terjadikarena efek sabun, krim, lotion, panty-liners, pakaian, panas, iritasi dan perawatan iritasi vagina. Hal ini sesuai dengan teori menurut Pribakti (2008) bahwa salah satu dampak yang bisa terjadi bila tidak menjaga kebersihan tubuh diantaranya muncul bau khas dari daerah vagina, karena dinding vagina serta leher rahim mengeluarkan cairan. Apabila cairan ini berwarna putih atau kekuningan adalah sehat dan normal. Leukorea adalah cairan putih yang keluar dari liang senggama secara berlebihan. Biasanya para wanita maupun remaja putri mengalami keputihan pada saat menjelang haid dan sesudah haid.

2.4. Kerangka Konsep

Kerangka konsep adalah kerangka hubungan antara konsep-konsep yang ingin diamati atau diukur melalui penelitian yang akan dilakukan. Berdasarkan tujuan penelitian, rumusan masalah dan landasan teoritis maka penulis dapat mengembangkan konsep sebagai berikut :



Gambar 2.4. Kerangka Konsep

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Desain dan Metodologi Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif. Penelitian ini bertujuan untuk membuat gambaran tentang suatu keadaan secara objektif juga untuk memecahkan atau menjawab permasalahan yang sedang dihadapi pada situasi sekarang. *(Setiadi, 2007)*

Pertimbangan peneliti menggunakan rancangan ini karena tujuan penelitian ini adalah mendeskripsikan tentang perilaku personal hygiene saat menstruasi remaja putri di SMP Negeri 4 kelas VII Kota Padangsidempuan.

3.2 Waktu dan Tempat Penelitian

3.2.1 Waktu Penelitian

Waktu penelitian dimulai dari bulan Januari sampai dengan bulan Agustus 2016. Dengan rincian kegiatan antara lain dimulai dari melakukan survey awal lokasi penelitian, kemudian merumuskan masalah yang ada, menyusun proposal penelitian, seminar proposal, pelaksanaan penelitian, pengambilan data, pengolahan data dan seminar hasil penelitian

3.2.2 Lokasi Penelitian

Penelitian dilaksanakan di SMP Negeri 4 Padangsidempuan, karena pada saat dilaksanakan survei awal banyak siswi yang kurang mengetahui tentang pengetahuan pemakaian pembalut saat menstruasi.

3.3 Populasi dan Sampel

3.3.1 Populasi

Arikunto (2010) mengatakan bahwa “Populasi adalah keseluruhan objek penelitian”. Populasi dalam penelitian adalah seluruh siswi SMP Negeri 4 Kelas VII Kota Padangsidempuan yang terdiri dari 1 kelas Unggulan dan 9 kelas regular dengan jumlah seluruh siswa yaitu 178 siswi.

3.3.2 Sampel

Arikunto (2010) Sampel adalah sebagai atau wakil dari populasi yang diteliti. Dari penjelasan tersebut sesuai dengan masalah yang diteliti dan digunakan teknik pengambilan digunakan dalam penelitian ini adalah sebagian populasi yang ciri-cirinya diselidiki atau diukur. Sampel penelitian adalah siswi SMP Negeri 4 kelas VII Kota Padangsidempuan yang bersedia untuk menjadi responden penelitian.

Menurut Arikunto (2010) apabila besar populasi lebih dari 100 maka ketepatan besarnya sampel tidak begitu penting. Tetapi bila populasi lebih kecil dari 100 ketepatan atau besarnya sampel perlu diperhitungkan. Untuk populasi lebih kecil dari 10.000 dapat menggunakan formula sebagai berikut :

$$n = \frac{N}{\dots}$$

$$\begin{aligned}
& 1 + N (d^2) \\
&= \frac{178}{1 + 178 (0,1)^2} \\
&= \frac{178}{1+178 (0,01)} \\
&= \frac{178}{1+ 178} \\
&= \frac{178}{2,78} = 64.02 \\
&= 64 \text{ sampel}
\end{aligned}$$

Keterangan :

n = Besar Sampel

N = Besar Populasi

d = Interval Kepercayaan (0,1)

Berdasarkan formula di atas maka diambil sampel 64 orang dari 178 jumlah siswi putri SMP Negeri 4 Kota Padangsidempuan. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah dengan menggunakan cluster sampling, teknik ini

digunakan bilamana populasi tidak terdiri dari individu-individu, melainkan terdiri dari kelompok-kelompok individu. Sampel dalam penelitian ini diambil dari 10 Kelas pada mahasiswi putri kelas VII sebanyak 64 orang antara lain :

Kelas A : $17/178 \times 64 = 6$ orang

Kelas B : $17/178 \times 64 = 6$ orang

Kelas C : $18/178 \times 64 = 6$ orang

Kelas D : $18/178 \times 64 = 6$ orang

Kelas E : $16/178 \times 64 = 6$ orang

Kelas F : $17/178 \times 64 = 6$ orang

Kelas G : $16/178 \times 64 = 6$ orang

Kelas H : $21/178 \times 64 = 8$ orang

Kelas I : $19/178 \times 64 = 7$ orang

Kelas J : $19/178 \times 64 = 7$ orang

3.4 Alat Pengumpulan Data

Alat pengumpulan data menggunakan kuesioner dari penelitian Basta (2013) dengan judul Perilaku personal hygiene saat menstruasi pada remaja putri SMA Negeri 11 Ambon. Kuesioner sudah valid dengan uji reabilitas (0,8988). Kuesioner terdiri dari 3 bagian, yang pertama kuesioner pengetahuan terdiri dari 15 pertanyaan dengan pilihan jawaban a,b,c, dan jika menjawab benar diberi skor 1 salah diberi skor 0, untuk sikap menggunakan skala likert sebanyak 10 pernyataan

dengan pilihan jawaban dan skor jika pernyataan positif Sangat Setuju (2), Kurang Setuju (1), Tidak Setuju (0) dan untuk pernyataan negative sebaliknya. sedangkan untuk tindakan terdiri dari 8 Pertanyaan dengan pilihan jawaban a,b, dan c. Dengan terlebih dahulu memberikan penjelasan singkat tentang cara pengisian kuesioner kemudian kuesioner disebar dan dikumpulkan.

3.5 Prosedur Pengumpulan Data

Penelitian dilakukan setelah mendapat persetujuan dari institusi pendidikan yaitu Program studi Ilmu Kesehatan Masyarakat STIKes Aafa Royhan Padangsidimpuan dan izin dari Kepala Sekolah Negeri 4 Padangsidimpuan. 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 kemudian mengisi kuesioner

3.6 Definisi Operasional

Tabel 3.6. Definisi Operasional

No	Variabel	Defenisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala
1.	Pengetahuan	kemampuan remaja putri di SMP negeri 4 kota Padangsidimpuan menjawab dengan benar pertanyaan berkaitan tentang Personal Hygiene saat menstruasi	Kuesioner	a. Baik 70 -100% b. Cukup 40 -79% c. Kurang <40 %	Ordinal
2.	Sikap	Persepsi remaja tentang personal hygiene saat menstruasi	Kuesioner	a. Positif Skor > 10 b. Negatif Skor < 10	Ordinal

3	Tindakan	Kegiatan personal Hygiene saat menstruasi yang dilakukan oleh remaja putri di SMP Negeri 4 kelas VII Padangsidempuan	Kuesioner sebanyak 8 Pertanyaan	a. Dilakukan Skor ≥ 4 b. Tidak Dilakukan Skor < 4	Ordinal
---	----------	--	---------------------------------	---	---------

3.6. Pengolahan Data dan Analisa Data

3.6.1 Pengolahan Data

Pengelolaan data diterapkan oleh peneliti dengan langkah - langkah sebagai berikut :

a. Editing

Hasil wawancara atau angket yang diperoleh atau dikumpulkan melalui kuesioner perlu disunting (edit) terlebih dahulu

b. Coding

Adalah instrumen berupa kolom - kolom untuk merekam data secara manual. Lembaran atau kartu kode berisi nomor responden, nomor pertanyaan.

c. Tabulasi

Yakni membuat tabel - tabel data, sesuai dengan tujuan penelitian atau yang diinginkan peneliti (Notoatmodjo, 2010).

3.6.2 Analisa data

Analisa univariat

Digunakan untuk menjabarkan secara deskriptif mengenai distribusi frekuensi dan proporsi masing – masing variabel yang diteliti, baik variabel bebas

maupun variabel terikat. Analisa univariat digunakan untuk melihat distribusi frekuensi pengetahuan, sikap dan tindakan remaja Putri

BAB IV

HASIL PENELITIAN

Pada bab ini akan dikemukakan hasil penelitian mengenai perilaku personal hygiene saat menstruasi pada remaja putri di SMP Negeri 4 Kota Padangsidempuan Tahun 2016. Hasil penelitian ini akan dijabarkan mulai dari gambaran dan tingkat pengetahuan, sikap, dan tindakan remaja putri tentang personal hygiene saat menstruasi di SMP Negeri 4 Kota Padangsidempuan Tahun 2016

4.1. Hasil Penelitian Univariat

4.1.1 Pengetahuan tentang Personal Hygiene saat menstruasi

Tabel 4.1. Distribusi Frekuensi pengetahuan responden tentang personal hygiene di SMP Negeri 4 Kota Padangsidempuan Tahun 2016.

No	Pengetahuan	n	%
1	Baik	7	10,9
2	Cukup	36	56,2
3	Kurang	21	32,8
	Total	64	100

Berdasarkan tabel 4.1 diketahui bahwa dari 64 orang responden mayoritas berpengetahuan cukup sebanyak 36 (56,2%) dan berpengetahuan baik sebanyak 7 (10,9%)

4.1.2 Sikap tentang Personal Hygiene saat menstruasi

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Sikap responden tentang Personal Hygiene saat menstruasi di SMP Negeri 4 Kota Padangsidempuan Tahun 2016

No	Sikap	N	%
1	Positif	24	37,5
2	Negative	40	62,5
Total		64	100

Berdasarkan tabel 4.3 diketahui bahwa dari 64 orang responden mayoritas dengan sikap negative sebanyak 40 (62,5%) dan minoritas dengan sikap positif sebanyak 24 (37,5%)

4.1.3 Tindakan Personal Hygiene saat menstruasi

Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Sikap responden tentang Personal Hygiene saat menstruasi di SMP Negeri 4 Kota Padangsidempuan Tahun 2016

No	Tindakan	n	%
1	Dilakukan	21	32,8
2	Tidak Dilakukan	43	67,2
Total		64	100

Berdasarkan tabel 4.3 diketahui bahwa dari 64 orang responden mayoritas dengan tindakan tidak dilakukan sebanyak 43 (67,2%) dan minoritas melakukan sebanyak 21 (32,8%)

BAB V

PEMBAHASAN

5.2. Pembahasan Hasil Penelitian

5.2.1. Pengetahuan tentang Personal Hygiene saat menstruasi

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada remaja putri di SMP Negeri 4 Kota Padangsidimpuan Tahun 2016 dari 64 responden mayoritas berpengetahuan cukup sebanyak 36 (56,2%) dan berpengetahuan baik sebanyak 7 (10,9%).

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).

Pada pertanyaan tujuan dari menjaga kebersihan organewanitaan pada saat menstruasi sebanyak 56,2% responden menjawab salah dengan jawaban untuk

menghambat pengeluaran darah haid yang akan keluar, padahal tujuan menjaga kebersihan organewanitaan 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. Sehingga ini diasumsikan bahwa masih kurangnya pengetahuan remaja putri tentang personal hygiene saat menstruasi dan belum memahami betapa pentingnya personal hygiene saat menstruasi hal tersebut juga 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.

5.2.2. Sikap tentang Personal Hygiene saat menstruasi

Sikap secara nyata menunjukkan konotasi adanya kesesuaian reaksi terhadap stimulus tertentu yang dalam kehidupan sehari-hari merupakan reaksi yang bersifat emosional terhadap stimulus sosial. Sikap belum merupakan suatu tindakan atau aktifitas, akan tetapi merupakan predisposisi tindakan suatu perilaku.

Sikap itu masih merupakan reaksi tertutup, bukan merupakan reaksi terbuka . sikap merupakan kesiapan untuk bereaksi terhadap objek di lingkungan tertentu sebagai suatu penghayatan terhadap objek (Notoatmodjo, 2010).

Faktor yang mempengaruhi pembentukan sikap antara lain, pengalaman pribadi, kebudayaan, orang lain yang dianggap penting, dan media massa. Dari hasil penelitian diperoleh bahwa dari 64 orang responden mayoritas dengan sikap negative sebanyak 40 (62,5%) dan minoritas dengan sikap positif sebanyak 24 (37,5%).

Menurut Rahayuningsih (2012), pengalaman pribadi harus meninggalkan kesan yang kuat. Dari hasil penelitian berdasarkan pernyataan sebelum membersihkan alat kelamin sebaiknya mencuci tangan terlebih dahulu responden menjawab kurang setuju sebanyak 68,8% ini dapat diasumsikan bahwa responden memiliki sikap negative tentang personal hygiene saat menstruasi, padahal mencuci tangan sebelum dan sesudah membersihkan alat kelamin itu sangat penting untuk mencegah terjadinya infeksi.

Sikap positif maupun negatif dapat dipengaruhi oleh pengetahuan yang diperoleh. Seperti yang diungkapkan oleh Shah (2011) bahwa wanita yang tidak memperoleh pengetahuan yang cukup mengenai personal hygiene menstruasi kebanyakan memiliki sikap yang negatif, begitu juga sebaliknya.

Hal ini sesuai dengan hasil penelitian, bahwa dari 64 orang responden mayoritas dengan sikap negative sebanyak 40 (62,5%) dan dilihat dari tingkat pengetahuan responden mayoritas berpengetahuan cukup sebanyak 36 (56,2%) sehingga dapat disimpulkan remaja putri yang tidak memiliki tingkat pengetahuan

yang baik mengenai personal hygiene saat menstruasi kebanyakan memiliki sikap yang negative. Kemungkinan beberapa sikap negatif dari hasil penelitian ini dipengaruhi oleh sumber informasi yang salah yang mereka terima, usia remaja yang masih muda, dimana emosinya masih labil dan cenderung untuk membentuk suatu pemahaman tersendiri terhadap suatu permasalahan

5.2.3. Tindakan Personal Hygiene saat menstruasi

Suatu sikap belum otomatis terwujud dalam suatu tindakan. Untuk mewujudkan sikap menjadi suatu perbuatan yang nyata diperlukan faktor pendukung atau suatu kondisi yang memungkinkan, antara lain adalah fasilitas. Disamping faktor fasilitas, juga diperlukan faktor dukungan dari pihak lain (Notoatmodjo, 2010).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SMP Negeri 4 Kota Padangsidimpuan bahwa dari 64 orang responden mayoritas berpengetahuan cukup sebanyak 36 (56,2%), sebanyak 40 (62,5%) dengan sikap negative dan mayoritas dengan tindakan tidak dilakukan sebanyak 43 (67,2%), Hal ini sesuai dengan pendapat Notoatmodjo (2010) bahwa pengetahuan yang baik akan menghasilkan suatu tindakan yang baik pula. Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa perilaku remaja putri masih kurang baik karena masih kurangnya pengetahuan responden tentang personal hygiene sehingga hal tersebut mempengaruhi sikap dan tindakan dalam melakukan personal hygiene saat menstruasi pada remaja putri.

Banyak faktor yang mempengaruhi pengetahuan, sikap, dan tindakan diantaranya tingkat pendidikan, sumber informasi dan pengalaman. Tingkat pendidikan merupakan salah satu faktor terjadinya pengetahuan beberapa hasil

penelitian menjelaskan bahwa pada umumnya pendidikan itu mempertinggi taraf intelegensi individu dan sebagian besar pengetahuan, sikap dan tindakan diperoleh melalui pendidikan formal maupun non formal dan semakin tinggi tingkat pendidikan maka semakin luas pengetahuan yang dimiliki (Notoatmodjo, 2010).

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1. Kesimpulan

Setelah dilakukan penelitian tentang Perilaku personal hygiene saat menstruasi pada remaja putri di SMP Negeri 4 Kota Padangsidempuan Tahun 2016 maka dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut:

1. Pengetahuan tentang personal hygiene pada remaja putri mayoritas berpengetahuan cukup sebanyak 36 (56,2%)
2. Sikap tentang personal hygiene pada remaja putri mayoritas dengan sikap negative sebanyak 40 (62,5%)
3. Berdasarkan tindakan personal hygiene pada remaja putri tidak dilakukan sebanyak 43 (67,2%)

6.2. Saran

Berdasarkan hasil penelitian tentang Perilaku personal hygiene saat menstruasi pada remaja putri di SMP Negeri 4 Kota Padangsidempuan Tahun 2016 saran yang diajukan adalah sebagai berikut :

1. Perkembangan Ilmu Kesehatan Masyarakat

Untuk mengembangkan keilmuan kesehatan masyarakat diharapkan kepada institusi pendidikan agar memperbanyak referensi kepustakaan agar peneliti selanjutnya dapat lebih dalam melakukan penelitian berkaitan dengan perilaku personal hygiene saat menstruasi pada remaja.

2. Bagi Responden dan Tempat Penelitian

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 dan 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. Dan 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

DAFTAR PUSTAKA

- Azwar (2011) Aspek Biopsikososial Hygiene Menstruasi pada Remaja di Pesantren As-Syafi'iyah Bekasi. Skripsi FKM-UI Dinas Kesehatan Prop.Sumatera Utara (2012) *Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja*. Jakarta: Depkes RI
- Andira, D., 2009. *Seluk Beluk Kesehatan Reproduksi Wanita*. Yogyakarta : A Plus Books
- Banerjee dan Chazal (2006) *Tumbuh Kembang Remaja dan Permasalahannya*. Jakarta: CV Sagung Seto.
- Basta (2013) Perilaku personal hygiene saat menstruasi pada remaja putri SMA Negeri 11 Ambon
- Dariyono (2014) Gambaran Pengetahuan dan Sikap Remaja Puteri Kelas II Terhadap Praktek Pemeliharaan Kebersihan Menstruasi di Madrasah Pondok Pesantren Darunnajah, Jakarta, Skripsi, FKM UI, Depok
- Emilia (2008). *Konsep Personal hygiene*. [http://keperawatan.info/personal hygiene/htm](http://keperawatan.info/personal_hygiene/htm).
- Hidayat, A. (2009). *Metode Penelitian Kebidanan Teknik Analisis Data*. Cetakan Keempat, Jakarta : Salemba Medika.
- Hasyim (2014). Faktor-Faktor yang Memengaruhi Kebersihan Organ Reproduksi Saat Menstruasi. Medan: Tesis FKM USU
- Hurlock (2008) *Jurnal Health Quality Vol. 01 No. 1, Nop 2010. Manfaat Kandungan Jahe Bagi Wanita*.Kemenkes Jakarta
- Indriastuti, D.P (2009) Hubungan antara Pengetahuan Kesehatan Reproduksi dengan Perilaku Higienis Remaja Putri pada Saat Menstruasi. 3-8
- James P. Chaplin (2006) *Sikap (Attitude)*. Dibuka pada webside http://nurul_q.staff.gunadarma.ac.id/Downloads/files/9095/bab1-sikap-1.pdf. Pada tanggal 5 Februari 2016.

- Kemenkes RI (2012). *Hasil Riskesdes terkait Kesehatan Ibu*. Diperoleh tanggal 18 Januari 2016 dari <http://www.kesehatanvu.depkkes.go.id/archives/689>
- Maulana (2007) *Manajemen Kesehatan*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Mulyati. 2007. *Hubungan pengetahuan Mengenai Menstruasi Terhadap Kesiapan Remaja Putri Usia Pubertas Di SMP Negeri 3 Medan Dalam Menghadapi Menarche*. Skripsi FKM UI
- Misery, 2010 *Remaja dan Kesehatan Reproduksi*. Ponorogo: STAIN Ponorogo Press.
- Nanlessy (2013). *Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Dengan Tingkat Higiene Perorangan Di Pesantren Nurul Hikmah*. (<http://yuded.higieneperorangan.unismus.ac.id>) Di akses tanggal 12 Januari 2016.
- Notoadmodjo, S (2007). *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta
- Notoadmodjo, S. (2010). *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Pardede (2012) *Hubungan Pengetahuan Dan Perilaku Higiene Menstruasi Pada Remaja Putri Pesantren Nurul Hikmah*. tahun 2010. (<http://hasanah.higienemenstruasi.mhs.usmu.ac.id>). Di akses tanggal 10 Februari 2016
- Progestian Juckle (2009). *Pendidikan Kesehatan Anak Usia Dini*.Jogyakarta.
- Purwanti (2007) *Tips dan Trik Merawat Organ Intim*. Pustaka Banua. Yogyakarta
- Pieter dan Lubis (2010) *Obstetri&Ginekologi*. Edisi 6. Jakarta. Hipokrates.
- Proverawati dan Misaroh, (2009). *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Arti*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Pribakti, (2008). *Hubungan Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Remaja Putri Terhadap Sikap Menghadapi Premenstrual Syndrome di SMAN 5 Surakarta* (skripsi). FKM USU <http://Repository.usu.ac.id/handle/123456789/12310> diakses 15 Juni 2014
- Syaifrudin & Fratidhina (2009) *Gambaran Pengetahuan Dan Sikap Perawatan Diri Saat Menstruasi Di SMPN JATINAGOR Jawa Barat Tahun 2010*.(<http://gambaranmenstruasi.co.id>). Di akses tanggal 28 Januari 2016.
- Sarwono, W.S. (2006). *Psikologi Remaja*. Jakarta. Raja Grafindo Persada.
- Soetjningsih. 2008. *Tumbuh Kembang Remaja dan Permasalahannya*. Jakarta : CV. Sagung Seto.

Setiadi, (2007) *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Rosdakarya.

Tegegne Veryati (2014). *Merawat Dan Menjaga Kesehatan Seksual Wanita*. Grafindo: Bandung.

Winerungan, 2013 *Perilaku Hygiene Menstruasi Pada Remaja Putri Di SMA I Kota Bekasi Tahun 2005*. Fakultas Kedokteran.Universitas Indonesia. Jakarta. (<http://tiara.perilakupersonalhygiene.ui.co.id>) di akses tanggal 16 februari 2016

PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Kepada Yth,

Calon Responden Penelitian

Di SMP Negeri 4 Kelas VII

Dengan hormat,

Saya yang bertanda tangan di bawah sini adalah Mahasiswa STIKes Aufa Royhan Padangsidimpuan peminatan Kesehatan Reproduksi program studi Ilmu Kesehatan masyarakat :

Nama :

Nim :

Dengan ini menyampaikan bahwa saya akan mengadakan penelitian dengan judul ” **Hubungan pengetahuan remaja putri dengan pemakaian pembalut saat menstruasi di SMP Negeri 4 Kelas VII Kota Padangsidimpuan Tahun 2016**”.

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

(_____)

PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

(Informed Consent)

Setelah dijelaskan maksud penelitian, saya bersedia menjadi responden dalam penelitian yang dilakukan oleh Saudari Riani Agustina, mahasiswi STIKes Aufa Royhan Sidimpuan yang sedang mengadakan penelitian dengan judul :

Hubungan pengetahuan remaja putri dengan pemakaian pembalut saat menstruasi di SMP Negeri 4 Kelas VII Kota Padangsidimpuan Tahun 2016”.

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

Padangsidimpuan, 2016

Responden

(.....)

KUESIONER PENELITIAN
PENGETAHUAN PERSONAL HYGIENE SAAT MENSTRUASI PADA
REMAJA PUTRI DI SMP NEGERI 4 KELAS VII
KOTA PADANGSIDIMPUAN

1. Data Demografi

No respondent :
Umur :
Kelas :

2. Pertanyaan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Personal Hygiene saat menstruasi

Petunjuk Umum Pengisian

- a) Anda diharapkan bersedia menjawab semua pertanyaan yang ada.
 - b) Beri tanda silang jawaban yang menurut anda tepat
 - c) Jika ada pertanyaan yang kurang jelas silahkan bertanya pada peneliti
-
1. apa yang dimaksud dengan menjaga kebersihan diri saat menstruasi?
 - a. Menjaga kebersihan organ reproduksi wanita selama menstruasi
 - b. Menjaga kebersihan diri
 - c. Menjaga keseimbangan kesehatan saat menstruasi
 2. Berikut ini, yang manakah yang termasuk salah satu gejala infeksi vagina yang umum terjadi pada wanita?
 - a. Gatal-gatal pada kulit sepanjang kehidupan wanita
 - b. Menstruasi tidak teratur sepanjang kehidupan wanita

- c. Muncul gatal-gatal pada bagian vagina yang diakibatkan oleh bakteri. (*vaginitis bacterial*)
3. Hal apa saja yang dapat menyebabkan wanita mudah terkena infeksi saat menstruasi?
 - a. Pemakaian pembalut sesuai, selalu menjaga kebersihan diri selama menstruasi
 - b. Tidak memperhatikan tanggal kadaluarsa yang tertera pada pembalut, pemakaian pembalut yang terlalu lama, tidak mencuci tangan sebelum membuka dan memasang pembalut.
 - c. Tidak memperhatikan letak pemakaian pembalut, tidak mencuci tangan, tidak pernah mandi
 4. Dalam menjaga kebersihan organ intim saat menstruasi sebaiknya, berapa kalikah minimal harus mengganti celana dalam?
 - a. 1 kali sehari
 - b. 2 kali dalam sehari
 - c. 2-3 kali dalam sehari
 5. Apakah tujuan dari menjaga kebersihan organ kewanitaan pada saat menstruasi?
 - a. Untuk menghambat pengeluaran darah haid yang akan keluar
 - b. Menjadi tidak nyaman dan tidak percaya diri
 - c. Untuk pemeliharaan kebersihan dan kesehatan diri yang dilakukan selama masa menstruasi sehingga mendapatkan kesejahteraan fisik dan psikis serta dapat meningkatkan derajat kesehatan seseorang
 6. Apa yang terjadi jika tidak sering mengganti pembalut pada saat menstruasi ?
 - a. Tidak merasa nyaman
 - b. Bakteri mudah berkembang biak ke dalam vagina dan menyebabkan infeksi
 - c. Bakteri mati saat berada di vagina
 7. Dampak apakah yang akan terjadi apabila tidak memperhatikan tanggal kadaluarsa yang tertera pada pembalut yang dikenakan?
 - a. Dapat menyebabkan infeksi menular seksual
 - b. Dapat menyebabkan bakteri berkembangbiak pada vagina
 - c. Dapat menyebabkan kanker serviks
 8. Membersihkan alat kelamin pada saat menstruasi sebaiknya dengan menggunakan
 - a. Air yang bersih dan sabun yang lembut
 - b. Air yang panas
 - c. Air yang keruh
 9. Membersihkan alat kelamin pada saat menstruasi sebaiknya dapat dilakukan setiap:
 - a. Sehabis buang air kecil
 - b. Ketika mandi saja
 - c. Sehabis buang air kecil, buang air besar maupun ketika mandi
 10. Cara membasuh alat kelamin yang benar adalah:
 - a. Dari arah depan (vagina) ke belakang (anus)
 - b. Dari belakang (anus) ke arah depan (vagina)
 - c. Dari arah depan (vagina) saja
 11. Pakaian dalam yang berbahan tidak menyerap (nylon/polyester) akan membuat gerah dan panas serta lembab pada alat kelamin apalagi pada saat menstruasi. Seharusnya pakaian dalam yang digunakan adalah:

- a. Pakaian dalam yang ketat
 - b. Pakaian dalam yang berbahan tipis
 - c. Pakaian dalam yang bersih dan terbuat dari bahan katun (100%).
12. Mencukur sebagian dari rambut alat kelamin pada saat menstruasi yaitu bertujuan untuk:
 - a. Mencegah rasa gatal
 - b. Kebersihan
 - c. Menghindari kelembaban yang berlebihan didaerah alat kelamin
 13. Penggunaan pembalut kain yang digunakan pada saat menstruasi sebaiknya:
 - a. Langsung dicuci
 - b. Direndam tanpa menggunakan sabun
 - c. Direndam memakai sabun di tempat tertutup terlebih dahulu sebelum dicuci. Setelah itu dicuci hingga bersih.
 14. Penggunaan handuk atau *washlap* milik orang lain untuk mengeringkan alat kelamin harus dihindari kerana dapat menyebabkan:
 - a. Pindahnya penyakit kelamin tertentu yang diderita oleh seseorang
 - b. Iritasi pada alat kelamin
 - c. Peningkatan kelembaban di alat kelamin
 15. Penggunaan sabun antiseptik yang keras, atau cairan pewangi (parfum) untuk menghilangkan bau didaerah alat kelamin merupakan tindakan yang:
 - a. Aman untuk kebersihan alat kelamin
 - b. Tidak baik, bahkan malah bisa berbahaya untuk kesehatan.
 - c. Tindakan yang bijaksana

3. Sikap Personal Hygiene saat Menstruasi pada remaja Putri

Petunjuk Pengisian :

Berikan tanda checklist pada jawaban yang menurut anda benar

No	Pernyataan	Setuju	Kurang setuju	Tidak Setuju
1	Yang dilakukan pertama sekali sebelum membasuh alat kelamin adalah mencuci tangan.			
2	Saat haid menggunakan pembalut dengan bahan yang mengandung farfum dan bisa di pakai seharian			
3	Cara membersihkan/membasuh alat kelamin wanita adalah dari arah belakang (vagina) ke depan			
4	Membersihkan alat kelamin harus menggunakan sabun mandi			
5	Menggunakan pembalut sangat penting pada saat menstruasi			
6	Pembalut membuat seseorang merasa lebih percaya diri, nyaman, bersih, dan			

	bebas bergerak sepanjang hari			
7	Sebelum membersihkan alat kelamin sebaiknya mencuci tangan terlebih dahulu.			
8	Cara membersihkan pembalut yang benar adalah mencucinya sampai tidak tersisa lagi sisa darah kemudian dibuang ke tempat sampah.			
9	Pembalut tradisional dapat berdampak buruk bagi kesehatan organ reproduksi jika tidak dicuci dengan bersih.			
10	Unsur-unsur bahan kimia yang terdapat di dalam sehelai pembalut tidak berbaya untuk kesehatan organ reproduksi			

4. Tindakan personal hygiene saat menstruasi pada remaja

Petunjuk pengisian

Berilah tanda silang pada jawaban anda

1. Apakah kamu menggunakan pembalut saat menstruasi?
 - a. Ya
 - b. Tidak
2. Berapa pembalut yang kamu habiskan dalam sehari?
 - a. 2
 - b. 3
 - c. 4 atau lebih
3. Apakah kamu selalu berusaha menjaga kebersihan kewanitaan pada saat menstruasi?
 - a. Sering
 - b. Jarang
 - c. Tidak sama sekali
4. apa usaha kamu untuk menjaga kebersihan kewanitaan tersebut?
 - a. Mengganti pembalut setiap 4 jam sekali dan mengganti celana dalam jika sudah terkena noda darah
 - b. Membasuh alat kelamin dengan air bersih dari depan ke belakang
 - c. Mengeringkan alat kelamin dengan celana dalam setelah di basuh dengan air
5. Bagaimana anda membersihkan organ kewanitaan anda pada saat menstruasi?
 - a. Membasuh alat kelamin dengan air bersih dari depan ke belakang
 - b. Membersihkannya dengan air bersih dan cairan pembersih kewanitaan
 - c. Mengganti pembalut setiap 4 jam sekali dan mengganti celana dalam jika sudah terkena noda darah.
6. Berapa kalikah minimal harus mengganti celana dalam anda selama menstruasi?
 - a. 1 kali sehari
 - b. 2 kali dalam sehari
 - c. 2-3 kali dalam sehari

- d. >4 kali dalam sehari
- 7. Apa yang anda gunakan pada saat membersihkan alat kelamin pada saat menstruasi?
 - a. Membersihkannya dengan air bersih
 - b. Memberishkannya dengan air bersih dan sabun mandi
 - c. Membersihkannya dengan air bersih dan cairan pembersih kewanitaan
- 8. Apa yang anda lakukan setelah membersihkan alat kelamin pada saat menstruasi?
 - a. Mengeringkan alat kelamin dengan celana dalam
 - b. Mengeringkan alat kelamin dengan baju
 - c. Mengeringkan alat kelamin dengan kain lembut atau tissue

Frequency Table

umur responden

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 13-14 tahun	36	56.2	56.2	56.2
15-16 tahun	28	43.8	43.8	100.0
Total	64	100.0	100.0	

Pengetahuan responden

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Baik	7	10.9	10.9	10.9
Cukup	36	56.2	56.2	67.2
Kurang	21	32.8	32.8	100.0
Total	64	100.0	100.0	

Sikap Responden

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Positif	24	37.5	37.5	37.5
negatif	40	62.5	62.5	100.0

Sikap Responden

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Positif	24	37.5	37.5	37.5
negatif	40	62.5	62.5	100.0
Total	64	100.0	100.0	

Tindakan responden

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Dilakukan	21	32.8	32.8	32.8
Tidak Dilakukan	43	67.2	67.2	100.0
Total	64	100.0	100.0	