

**PENGARUH PENYULUHAN TENTANG *PERSONAL HYGIENE*  
TERHADAP PERILAKU *PERSONAL HYGIENE* SAAT  
MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI  
PONDOK PESANTREN BAHRUL  
ULUM DU SKPC**

**KARYA TULIS ILMIAH**

Disusun Untuk Memenuhi Syarat Memperoleh Gelar  
Ahli Madya Kebidanan Pada Program Studi D-III Kebidanan  
Universitas Pasir Pengaraian



Oleh:

**Diana Indah Permata Sari**  
NIM. 1600011

**PROGRAM STUDI D-III KEBIDANAN  
UNIVERSITAS PASIR PENGARAIAN  
TAHUN 2019**

### PERSETUJUAN PEMBIMBING

Karya Tulis Ilmiah :

Nama : Diana Indah Permata Sari

Judul : Pengaruh Penyuluhan Tentang *Personal Hygiene* Terhadap  
Perilaku *Personal Hygiene* Di Pondok Pesantren Bahlul  
Ulum DU SKPC

Nim : 1600011

Karya Tulis Ilmiah ini telah diperiksa, disetujui, dan dinyatakan memenuhi syarat untuk diseminarkan dihadapan Tim Penguji Karya Tulis Ilmiah Program Studi D-III Kebidanan Universitas Pasir Pengaraian.

Pasir Pengaraian, Maret 2019

Menyetujui

Pembimbing



Andriana, M.Keb  
NIDN. 8808070018

**HALAMAN PENGESAHAN**

Karya Tulis Ilmiah dengan judul

Pengaruh Penyuluhan Tentang *Personal Hygiene* Terhadap Perilaku *Personal Hygiene* Saat Menstruasi Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren Bahlul Ulum DU SKPC

Yang dipersiapkan dan dipertahankan oleh :

**DIANA INDAH PERMATA SARI**

**NIM: 1600011**

Telah diuji dan dipertahankan di hadapan Tim Penguji Karya Tulis Ilmiah pada tanggal Maret 2019 dan  
Dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima

Ketua Penguji



**Andriana, M.Keb**  
**NIDN. 8808070018**

Penguji I



**Yuyun Bewelli Fahmi, M.Keb**  
**NIDN. 1008048704**

Penguji II



**Ermiza, M.Biomed**  
**NIDN. 1022047801**

Pasir Pengaraian, Maret 2019  
Ketua Program Studi D III Kebidanan  
Universitas Pasir Pengaraian



**Rika Herawati, M.Kes**  
**NIDN. 8878260017**

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Nama Lengkap : Diana Indah Permata Sari  
NIM : 1600011  
Tempat/tanggal lahir : Tugumulyo, 04 Januari 1997  
Agama : Islam  
Jumlah Saudara : 2 Orang, Anakke 1  
Nama Ayah : Mulyadi  
NamaIbu : RatnaNeoverita  
Alamat Rumah : DesaTriwikaton RT 007 RW 003  
Alamat Email : dianaindahpermatasari0401@gmail.com  
Riwayat Pendidikan : 1. TK AisyiyahBustanulAthfal M SitiHarjo,  
Lulus Tahun 2003  
2. SD N 2 Srikaton, Lulus Tahun2009  
3. SMP N Srikaton, Lulus Tahun 2012  
4. SMA N 2 LubukLinggau, Lulus Tahun 2015  
5. D-III KebidananUniversitasPasirPengaraian,  
Lulus Tahun 2019

**PROGRAM STUDI D III KEBIDANAN  
UNIVERSITAS PASIR PENGARAIAN**  
Karya Tulis Ilmiah, 18 Maret 2019

Diana Indah Permata Sari

**Pengaruh Penyuluhan Tentang *Personal Hygiene* Terhadap Perilaku *Personal Hygiene* Saat Menstruasi Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren Bahrul Ulum DU SKPC**

Xii+ 52 Halaman, 8 Tabel, 1 Skema, 10 Lampiran

**ABSTRAK**

Perilaku merupakan reaksi seseorang terhadap rangsangan dari luar. *Personal hygiene* saat menstruasi adalah tindakan untuk memelihara kesehatan dan kebersihan pada daerah kewanitaan pada saat menstruasi. Masa remaja adalah suatu periode masa pematangan organ reproduksi manusia, dan sering disebut masa pubertas, bisa juga dikatakan masa peralihan dari masa kanak-kanak kemasa dewasa. Kesehatan reproduksi adalah keadaan sejahtera fisik, mental dan sosial yang utuh dalam segala hal yang berkaitan dengan fungsi, peran dan sistem reproduksi. Jumlah remaja di dunia diperkirakan mencapai angka 1.2 milyar atau 18 % dari jumlah penduduk di dunia. Persentase tersebut sebanding dengan jumlah remaja di Indonesia yaitu sebanyak 43.5 juta orang atau sekitar 18 % dari penduduk di Indonesia. Sebagian besar dari 63 juta jiwa remaja di Indonesia rentan berperilaku tidak sehat. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui apakah ada pengaruh penyuluhan terhadap perilaku *personal hygiene* saat menstruasi pada siswi Pondok Pesantren Bahrul Ulum. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif analitik dengan rancangan penelitian yang digunakan adalah praeksperimen dengan pendekatan *pre-test post-test*. Dari penelitian ini setelah dilakukan selama 1 bulan pada 50 responden yang sudah menstruasi, diketahui sebelum diberikan penyuluhan tentang *personal hygiene* 26 (52%) responden berperilaku baik, 24 (48%) responden berperilaku buruk. Setelah dilakukan penyuluhan 37 (74%) responden berperilaku baik, 13 (26%) responden berperilaku buruk, dengan nilai  $p$ -value 0.0001 maka dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan antara perilaku *personal hygiene* saat menstruasi di Pondok Pesantren Bahrul Ulum DU SKPC. Diharapkan dapat menjadikan penyuluhan sebagai upaya meningkatkan perilaku *personal hygiene* karena penyuluhan terbukti berpengaruh dalam meningkatkan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi.

Daftar Pustaka : 42 (2009-2018)  
Kata Kunci : Pemberian penyuluhan, Perilaku, Remaja Putri

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah ini dengan judul: “Pengaruh Penyuluhan Tentang *Personal Hygiene* Terhadap Perilaku *Personai Hygiene* Saat Menstruasi Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren Bahrul Ulum DU SKPC”.

Peneliti menyadari adanya kekurangan dalam karya tulis ilmiah ini, oleh sebab itu peneliti mengharapkan kritikan dan saran yang membangun untuk kesempurnaan Karya Tulis Ilmiah ini.

Karya Tulis Ilmiah ini diajukan untuk memenuhi syarat dalam menyelesaikan program Diploma III Kebidanan Universitas Pasir Pengaraian. Dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini peneliti banyak mendapat bantuan dari beberapa pihak oleh sebab itu peneliti mengucapkan terimakasih kepada:

1. Dr. Adolf Bastian, M.Pd selaku Rektor Universitas Pasir Pengaraian.
2. Rivi Antoni, M. Pd selaku Pembantu Rektor 1 Universitas Pasir Pengaraian.
3. Khairul Fahmi, MT selaku Pembantu Rektor II
4. Rika Herawati, STT, M.Kes selaku Ka.Prodi D-III Kebidanan Universitas Pasir Pengaraian.
5. Khoirul Bariyyah, S.Sos. Is selaku kepala Madrasah Tsanawiyah yang telah memberi izin kepada peneliti untuk melakukan penelitian .
6. Andriana, M.Keb selaku pembimbing Karya Tulis Ilmiah yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan petunjuk selama menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
7. Yuyun Bewelli Fahmi, M.Keb selaku penguji I Karya Tulis Ilmiah yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan petunjuk selama menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.

8. Ermiza, SST, M.Biomed selaku penguji II Karya Tulis Ilmiah yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan petunjuk selama menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
9. Para Dosen Universitas Pasir Pengaraian Jurusan Kebidanan yang telah memberikan ilmu kepada penulis selama menempuh perkuliahan.
10. Teristimewa kepada kedua orang tua tercinta, keluarga dan saudara terkasih yang telah banyak memberikan dukungan dan do'a yang tiada hentinya kepada penulis dalam menggapai cita-cita.
11. Rekan-rekan mahasiswa Universitas Pasir Pengaraian Jurusan Kebidanan yang telah banyak memberikan dorongan moril terhadap penulis dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.

Akhirnya kepada Allah SWT jugalah penulis berserah diri dengan harapan semoga karya tulis ilmiah ini dapat bermanfaat dan semoga Allah SWT senantiasa melindungi kita semua, amin.

PasirPengaraian, Maret 2019

**Peneliti**

## DAFTAR ISI

	<b>HALAMAN</b>
HalamanJudul .....	<b>i</b>
HalamanPersetujuanPembimbing .....	<b>ii</b>
HalamanPengesahanPengujianKetua Program Studi .....	<b>iii</b>
DaftarRiwayatHidup .....	<b>iv</b>
Abstrak.....	<b>v</b>
Kata Pengantar .....	<b>vi</b>
Daftar Isi .....	<b>viii</b>
DaftarTabel.....	<b>x</b>
DaftarGambar .....	<b>xi</b>
DaftarLampiran .....	<b>xii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A.Latar Belakang .....	1
B.Rumusan Masalah .....	6
C.Tujuan Penelitian.....	6
D`Manfaat Penelitian .....	7
<b>BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN</b>	
A.Tinjauan Teori .....	9
B.Kerangka Konsep .....	26
C.Hipotesa.....	26
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A.Jenisdan Desain Penelitian .....	27
B.Lokasi dan Waktu Penelitian.....	28
C.Populasi, Sampel dan Teknik Sampling.....	28
D.Definisi Operasional.....	29
E.Instrument/Alat Penelitian .....	31
F.Metode Pengumpulan Data.....	32
G.Metode Pengolahan dan Analisa data .....	32
H.Etika Penelitian .....	34

## **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

### **Halaman**

A.Hasil Penelitian.....	35
B.Pembahasan .....	40

## **BAB V PENUTUP**

A.Kesimpulan.....	51
B. Saran .....	52

## **DAFTAR PUSTAKA**

## **LAMPIRAN**

## DAFTAR TABEL

## HALAMAN

Tabel 3.2 Definisi Operasional .....	30
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Pengetahuan pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren Bahrul Ulum Sebelum ( <i>pre-test</i> ) dan sesudah ( <i>post-test</i> ) dilakukan Penyuluhan .....	35
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Sikap pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren Bahrul Ulum Sebelum ( <i>pre-test</i> ) dan sesudah ( <i>post-test</i> ) dilakukan Penyuluhan .....	36
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Tindakan pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren Bahrul Ulum Sebelum ( <i>pre-test</i> ) dan sesudah ( <i>post-test</i> ) dilakukan Penyuluhan .....	36
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Perilaku pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren Bahrul Ulum Sebelum ( <i>pre-test</i> ) dan sesudah ( <i>post-test</i> ) dilakukan Penyuluhan .....	37
Tabel 4.5 Pengaruh Penyuluhan terhadap Pengetahuan pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Bahrul Ulum menurut pengukuran sebelum diberikan penyuluhan ( <i>pre-test</i> ) dan setelah diberikan penyuluhan ( <i>post-test</i> ) .....	38
Tabel 4.6 Pengaruh Penyuluhan terhadap Sikap pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Bahrul Ulum menurut pengukuran sebelum diberikan penyuluhan ( <i>pre-test</i> ) dan setelah diberikan penyuluhan ( <i>post-test</i> ) .....	38
Tabel 4.7 Pengaruh Penyuluhan terhadap Tindakan pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Bahrul Ulum menurut pengukuran sebelum diberikan penyuluhan ( <i>pre-test</i> ) dan setelah diberikan penyuluhan ( <i>post-test</i> ) .....	39
Tabel 4.8 Pengaruh Penyuluhan terhadap Perilaku pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Bahrul Ulum menurut pengukuran sebelum diberikan penyuluhan ( <i>pre-test</i> ) dan setelah diberikan penyuluhan ( <i>post-test</i> ) .....	40

## **DAFTAR GAMBAR**

## **HALAMAN**

2.1 Kerangka Konsep Penelitian .....	26
3.1 Rancangan Penelitian.....	27

## DAFTAR LAMPIRAN

### HALAMAN

Lampiran 1 : Izin penelitian dari Universitas.....	54
Lampiran2 :Izin penelitian darit empat penelitian .....	55
Lampiran3 :Keterangan selesai penelitian .....	56
Lampiran4 :Lembar informed consent kesediaan menjadi responden.....	57
Lampiran 5 :Kuisisioner .....	58
Lampiran 6 : AbsenResponden .....	62
Lampiran 7 : Master Tabel.....	66
Lampiran 8 : Output SPSS .....	68
Lampiran 9 : Dokumentasi sebelum dan sesudah penyuluhan .....	74
Lampiran 10 : Lembar konsultasi .....	75

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Perilaku merupakan respon atau reaksi seseorang terhadap stimulus (rangsangan dari luar). Secara teori perubahan perilaku atau seseorang menerima atau mengadopsi perilaku baru dalam kehidupannya melalui 3 tahap yaitu pengetahuan, sikap dan tindakan /praktik (Irianto, 2015).

*Personal hygiene* saat menstruasi adalah tindakan untuk memelihara kesehatan dan kebersihan pada daerah kewanitaan pada saat menstruasi (Laily, 2012). Bila saat menstruasi tidak menjaga kebersihan yang baik akan berisiko mengalami infeksi alat reproduksi. Hal ini disebabkan oleh peristiwa menstruasi yang mengeluarkan darah kotor. Pada saat menstruasi, pembuluh darah dalam rahim sangat mudah terkena infeksi karena darah dan keringat keluar serta menempel pada vulva dapat menyebabkan daerah genitalia menjadi lembab. Jika pada saat itu tidak menjaga kebersihan genitalia dengan benar, maka dalam keadaan lembab, jamur dan bakteri yang berada di daerah genitalia akan tumbuh subur sehingga menyebabkan rasa gatal dan infeksi pada daerah tersebut. Salah satu keluhan yang dirasakan pada menstruasi adalah rasa gatal yang disebabkan oleh jamur kandida yang akan subur

tumbuhnya pada saat haid serta dapat menyebabkan keputihan yang bisa disebabkan karena pemakaian *pantyliner* yang tidak berkesinambungan (Andira, 2010).

Masa remaja adalah masa transisi yang ditandai oleh adanya perubahan fisik, emosi dan psikis. Masa remaja, yakni antara usia 10 - 19 tahun, masa remaja adalah suatu periode masa pematangan organ reproduksi manusia, dan sering disebut masa pubertas, bisa juga dikatakan masa peralihan dari masa kanak - kanak ke masa dewasa (Widyastuti, 2009).

Kesehatan reproduksi adalah keadaan sejahtera fisik, mental dan sosial yang utuh dalam segala hal yang berkaitan dengan fungsi, peran, dan sistem reproduksi (Irianto, 2015). Kesehatan reproduksi merupakan masalah vital dalam pembangunan kesehatan, namun tidak dapat diselesaikan dengan upaya kuratif saja, sehingga diutamakan upaya preventif, upaya preventif untuk menuju reproduksi sehat sudah harus dimulai minimal pada usia remaja. Remaja harus dipersiapkan baik pengetahuan, sikap, dan perilakunya kearah pencapaian reproduksi yang sehat ( Puspitaningrum 2010).

Kesehatan reproduksi remaja adalah suatu kondisi sehat yang menyangkut sistem, fungsi, dan proses reproduksi yang dimiliki oleh remaja. Pengertian sehat disini tidak semata-mata berarti bebas penyakit atau bebas dari kecacatan namun juga sehat secara mental serta sosial kultural (Irianto, 2015). Jumlah remaja di dunia diperkirakan mencapai angka 1,2 milyar atau 18% dari jumlah penduduk di dunia. Persentase tersebut sebanding dengan

persentase jumlah remaja di Indonesia yaitu sebanyak 43,5 juta orang atau sekitar 18% dari penduduk di Indonesia (WHO, 2014).

Berbagai permasalahan yang terjadi akibat terinfeksi kuman saat menstruasi antara lain Infeksi Saluran Reproduksi (ISR), infeksi *Bacterial Vaginosis* (BV), Infeksi Saluran Kemih (ISK), dan kelahiran preterm serta berat badan lahir rendah pada wanita hamil. Untuk mencegah terjadinya permasalahan pada organ reproduksi maka perlu memperhatikan hygiene menstruasi (Unicef, 2014)

Menurut data Badan Pusat Statistik (BPS) dan Bappenas tahun 2010, sebagian besar dari 63 juta jiwa remaja di Indonesia rentan berperilaku tidak sehat. Perilaku buruk dalam menjaga *hygiene* pada saat menstruasi dapat menjadi pencetus timbulnya ISR (Ratna, 2010). Hasil penelitian Ariyani tentang aspek biopsikososial *hygiene* menstruasi siswi SMP di Jakarta tahun 2009 bahwa remaja putri yang memiliki perilaku menjaga kebersihan genitalia saat menstruasi yang baik hanya 17,4 %. Remaja putri yang melakukan perilaku *higiene* pada saat menstruasi akan terhindar dari ISR dan merasa nyaman beraktivitas sehari-hari (Kissanti, 2008).

Data Riset Kesehatan Dasar (2010) menyebutkan bahwa usia 10-14 tahun sebanyak 86,3% merupakan kategori kelompok umur yang paling banyak belum mendapatkan penyuluhan yang umumnya adalah anak usia sekolah menengah pertama. Kurangnya pengetahuan remaja putri dan informasi yang tepat tentang kesehatan organ reproduksi, dapat menimbulkan

kurangnya tanggung jawab terhadap kesehatan organ reproduksinya. Globalisasi informasi dapat membawa dampak yang besar sehingga mendorong remaja untuk mencari informasi mengenai kesehatan reproduksi yang dapat diperoleh remaja dari berbagai sumber diantaranya orang tua, sekolah dan media informasi, termasuk teman sebaya (Irawati, 2013).

Saat ini, banyak remaja yang kurang mendapatkan penerangan mengenai kesehatan reproduksi. Salah satu masalah yang menonjol dikalangan remaja yaitu permasalahan kesehatan reproduksi remaja (BKKBN, 2012). Remaja perlu pendampingan agar tidak menerima informasi yang salah, yang dapat berdampak pada kesehatan seksual dan reproduksinya terutama infeksi organ reproduksi khususnya pada remaja perempuan karena lebih rentan terkena dibandingkan dengan pria (Rahayu, 2011).

Dalam mewujudkan remaja sehat, salah satu upaya pemerintah adalah dengan pembentukan Program Kesehatan Peduli Remaja (PKPR). Program ini dapat dilaksanakan di puskesmas, rumah sakit atau sentral - sentral dimana remaja berkumpul seperti mall (Profil Kesehatan Indonesia, 2015). Dalam pelaksanaan PKPR di puskesmas, remaja diberikan pelayanan khusus melalui perlakuan khusus yang dengan keinginan, selera dan kebutuhan remaja (Sistiarani, 2013).

Data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Rokan Hulu, jumlah remaja putri Mts sebanyak 4277 siswi. Data yang diperoleh dari Pondok Pesantren Al-Madani Islamic Centre berjumlah 76 siswi dan di Pondok Pesantren Istek

berjumlah 75 siswi, sedangkan jumlah siswi di Pondok Pesantren Bahrul Ulum sebanyak 50 siswi.

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan di Pondok Pesantren Bahrul Ulum pada tanggal 17 Oktober 2018, informasi dari bagian bimbingan dan konseling di Pondok Pesantren Bahrul Ulum mengatakan bahwa pembelajaran kesehatan reproduksi sudah dijadwalkan tetapi untuk pelaksanaan programnya belum dapat dilakukan secara teratur karena keterbatasan tenaga kesehatan. Materi yang diberikan hanya secara umum mengenai kesehatan reproduksi remaja untuk cara merawat organ kewanitaan atau organ reproduksi yang dimiliki belum dilakukan.

Wawancara yang dilakukan di Pondok Pesantren Bahrul Ulum pada 10 orang siswi yang telah menstruasi, 5 orang siswi sudah mengetahui cara melakukan *personal hygiene* yang benar saat menstruasi. Kurangnya pengetahuan siswi di karenakan jauh dari kota dan kurangnya informasi tentang *personal hygiene* dan jauhnya pelayanan kesehatan. Dari hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan maka peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul “Pengaruh Penyuluhan Tentang *Personal Hygiene* Terhadap Perilaku *Personal Hygiene* saat Menstruasi Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren Bahrul Ulum DU SKPC”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian dalam latar belakang masalah di atas, dapat dirumuskan pertanyaan penelitian sebagai berikut:

Apakah Penyuluhan Tentang *Personal Hygiene* berpengaruh Terhadap Perilaku *Personal Hygiene* Saat Menstruasi pada Siswi Pondok Pesantren Bahrul Ulum DU SKPC.

## **C. Tujuan**

### 1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui apakah ada pengaruh penyuluhan terhadap perilaku *personal hygiene* saat menstruasi pada siswi Pondok Pesantren Bahrul Ulum?

### 2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran pengetahuan tentang *Personal Hygiene* saat menstruasi pada siswi Pondok Pesantren Bahrul Ulum sebelum dan sesudah penyuluhan
- b. Mengetahui gambaran sikap tentang *Personal Hygiene* saat menstruasi pada siswi Pondok Pesantren Bahrul Ulum sebelum dan sesudah penyuluhan
- c. Mengetahui gambaran tindakan tentang *Personal Hygiene* saat menstruasi pada siswi Pondok Pesantren Bahrul Ulum sebelum dan sesudah penyuluhan

- d. Mengetahui pengaruh pemberian penyuluhan terhadap pengetahuan tentang *Personal Hygiene* saat menstruasi siswi Pondok Pesantren Bahrul Ulum
- e. Mengetahui pengaruh pemberian penyuluhan terhadap sikap tentang *Personal Hygiene* saat menstruasi siswi Pondok Pesantren Bahrul Ulum
- f. Mengetahui pengaruh pemberian penyuluhan terhadap tindakan tentang *Personal Hygiene* saat menstruasi siswi Pondok Pesantren Bahrul Ulum
- g. Mengetahui pengaruh pemberian penyuluhan terhadap perilaku *Personal Hygiene* saat menstruasi siswi Pondok Pesantren Bahrul Ulum

#### **D. Manfaat Penelitian**

1. Bagi Prodi D-III Kebidanan dapat dijadikan sebagai referensi tambahan serta informasi khususnya tentang pengaruh penyuluhan tentang personal hygiene terhadap Perilaku *Personal Hygiene* saat menstruasi siswi Pondok Pesantren Bahrul Ulum. Selain itu, bagi institusi/yayasan dapat juga sebagai bahan masukan yayasan sehingga dapat melakukan konseling kepada siswi untuk dapat merubah perilaku *Personal Hygiene* saat menstruasi.

2. Bagi remaja (siswi Pondok Pesantren Bahrul Ulum) dapat memberikan informasi dan meningkatkan kesadaran tentang kesehatan reproduksi remaja khususnya tentang *Personal Hygiene* saat menstruasi.
3. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi bahan ilmu pengetahuan berupa sumber inspirasi di perpustakaan khususnya mengenai perubahan perilaku *Personal Hygiene*.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Tinjauan Teori**

##### **1. Konsep Menstruasi**

###### **a. Pengertian Menstruasi**

Haid (menstruasi) ialah perdarahan yang siklus dari uterus. Panjang siklus haid ialah jarak antara tanggal mulainya haid yang lalu mulainya haid yang baru. Hari mulainya perdarahan dinamakan hari pertama siklus. Panjang siklus haid yang normal dianggap sebagai siklus yang klasik ialah 28 hari, tetapi variasinya cukup luas, bukan saja antara beberapa wanita tetapi juga wanita yang sama. Lebih dari 90% wanita mempunyai siklus menstruasi antara 24 sampai 35 hari. Lama haid biasanya antara 3-6 hari, ada yang 1-2 hari dan diikuti darah sedikit-sedikit, dan ada yang sampai 7-8 hari. Pada setiap wanita biasanya lama haid itu tetap. Kurang lebih 50% darah menstruasi dikeluarkan dalam 24 jam pertama (Fitri, 2017).

Menstruasi atau mens atau haid atau datang bulan adalah perdarahan yang terjadi secara berulang setiap bulannya (kecuali saat kehamilan) pada uterus seorang wanita dikarenakan adanya proses deskuamasi atau peluruhan dinding rahim (endometrium) (Irianto, 2015).

## **b. Fase-Fase Siklus Menstruasi (El-Manan, 2016)**

### 1) Fase folikuler

Fase folikuler dimulai dari hari ke-1 sampai sesaat sebelum kadar LH meningkat dan terjadi pelepasan sel telur (ovulasi). Dinamakan fase folikuler karena pada saat ini terjadi pertumbuhan folikler di dalam ovarium. Pada pertengahan fase folikuler, kadar FSH sedikit meningkat, sehingga merangsang pertumbuhan sekitar 3-30 folikel, yang masing-masing mengandung 1 sel telur. Namun, hanya 1 folikel yang terus tumbuh, sedangkan yang lainnya lancer.

### 2) Fase Ovulator

Fase ovulator dimulai ketika kadar LH meningkat, dan pada fase ini dilepaskan sel telur. Pada umumnya, sel telur dilepaskan dalam waktu 16-32 jam setelah terjadi peningkatan kadar LH. Folikel yang matang akan menonjong dari permukaan ovarium, yang akhirnya pecah dan melepaskan sel telur.

### 3) Fase Luteal

Fase luteal terjadi setelah ovulasi dan berlangsung sekitar 14 hari. Setelah melepaskan sel telurnya, folikel yang pecah kembali menutup dan membentuk *korpus luteum* yang menghasilkan sejumlah besar progesteron. Progesteron menyebabkan suhu tubuh sedikit meningkat selama fase luteal, serta tetap tinggi sampai

siklus yang baru dimulai. Peningkatan suhu ini bisa dipergunakan untuk memperkirakan terjadinya ovulasi.

Setelah 14 hari, korpus luteum akan hancur, dan siklus yang baru pun akan dimulai, kecuali jika terjadi pembuahan.

**c. Jenis gangguan saat menstruasi (Irianto, 2015)**

1) Hipermenorea (menoragia)

Perdarahan haid dengan total jumlah darah yang banyak dari normal ( $> 80$  ml per siklus) dan atau durasi haid lebih lama dari normal ( $> 7$  hari). Menoragia dapat juga diartikan bila ganti pembalut lebih dari 6x sehari dimana setiap pembalut basah seluruhnya

2) Hipomenorea

Perdarahan haid dengan jumlah darah lebih sedikit dan atau durasi lebih pendek dari normal.

3) Polimenore

Polimenore adalah panjang siklus haid yang memendek dari panjang siklus haid klasik, yaitu kurang dari 21 hari per siklusnya, sementara volume perdarahannya kurang lebih sama atau lebih banyak dari volume perdarahan menstruasi biasanya.

4) Oligomenore

Oligomenore merupakan suatu keadaan dimana siklus menstruasi memanjang lebih dari 35 hari, sedangkan jumlah

perdarahan tetap sama. Wanita yang mengalami oligomenore akan mengalami menstruasi yang lebih jarang daripada biasanya.

#### 5) Amenore (Tidak Ada Haid)

Amenore adalah istilah medis untuk tidak adanya periode menstruasi. Amenore tidak normal kecuali sebelum pubertas, selama kehamilan dan menyusui dini, dan setelah menopause. Kasus tidak haid ada yang primer kalau sejak awal seorang wanita belum pernah mengalami mens. Jenis tidak haid yang sekunder, awalnya kasus demikian sudah pernah mens, tetapi belakangan tidak mens lagi. Disebut amenore sekunder bila yang tadinya biasa datang haid, kemungkinan tiga bulan berturut-turut mens tak datang lagi.

## 2. Konsep *Personal Hygiene*

### a. Pengertian *Personal Hygiene*

*Personal hygiene* merupakan kondisi dan praktek untuk mempertahankan kesehatan, mencegah terjadinya penyebaran penyakit, meningkatkan derajat kesehatan individu, meningkatkan kepercayaan diri dan menciptakan keindahan. Kebersihan perorangan atau *personal hygiene* adalah suatu tindakan untuk memelihara kebersihan dan kesehatan seseorang, untuk menjaga kesejahteraan fisik dan psikis (Laily,2012).

**b. Tujuan *Personal Hygiene***

Menurut (Laily, 2012) tujuan dari *personal hygiene* adalah untuk meningkatkan derajat kesehatan, memelihara kebersihan diri, mencegah timbulnya penyakit, menciptakan keindahan dan meningkatkan rasa kepercayaan diri. Sedangkan menurut (Endah, 2010) tujuan dari *personal hygiene* adalah meningkatkan derajat seseorang, memelihara kebersihan diri seseorang, memperbaiki *personal hygiene* yang kurang, mencegah penyakit, menciptakan keindahan, serta meningkatkan rasa percaya diri.

**c. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi *Personal Hygiene***

Menurut (Laily, 2012) faktor-faktor yang mempengaruhi *personal hygiene* diantaranya adalah sebagai berikut:

1) Praktek Sosial

Manusia merupakan makhluk sosial dan karenanya berada dalam kelompok sosial. Kondisi ini akan memungkinkan seseorang untuk berhubungan, berinteraksi dan bersosialisasi satu dengan yang lainnya. *Personal hygiene* atau kebersihan diri seseorang sangat mempengaruhi praktek sosial seseorang. Selama masa anak-anak kebiasaan keluarga mempengaruhi praktek *hygiene*, misalnya frekuensi mandi, waktu mandi, dan jenis *hygiene* mulut. Pada masa remaja, *hygiene* pribadi dipengaruhi oleh kelompok teman sebaya. Remaja wanita misalnya, mulai

tertarik dengan penampilan pribadi dan mulai memakai riasan wajah. Pada masa dewasa, teman dan kelompok kerja membentuk harapan tentang penampilan pribadi. Sedangkan pada lansia, akan terjadi beberapa perubahan dalam bentuk praktek *hygiene* karena perubahan dalam kondisi fisiknya.

## 2) Pilihan Pribadi

Setiap klien memiliki keinginan dan pilihan tersendiri dalam praktek *personal hygiene* nya, misalnya kapan dia harus mandi, bercukur, melakukan perawatan rambut. Dan juga termasuk memilih produk yang digunakan dalam praktek *hygiene* nya misalnya sabun, sampo, deodoran, dan pasta gigi, menurut pilihan dan kebutuhannya.

## 3) Citra Tubuh

Citra tubuh adalah cara pandang seseorang terhadap bentuk tubuhnya. Citra tubuh sangat mempengaruhi dalam praktek *hygiene* seseorang. Ketika seseorang yang tampak berantakan, tidak rapi, atau tidak peduli dengan *hygiene* pada dirinya maka dibutuhkan edukasi tentang pentingnya *hygiene* untuk kesehatan, selain itu juga dibutuhkan kepekaan untuk melihat mengapa hal ini bisa terjadi, apakah memang kurang/ketidaktahuan seseorang akan *personal hygiene* atau ketidak mampuan seseorang dalam

menjalankan praktek *hygiene* dirinya, hal ini bisa dilihat dari partisipasi seseorang dalam *hygiene* harian.

#### 4) Status Sosial Ekonomi

Status ekonomi seseorang mempengaruhi jenis dan tingkatan praktek *hygiene* perorangan. Sosial ekonomi yang rendah memungkinkan *hygiene* perorangan rendah pula.

#### 5) Pengetahuan dan Motivasi

Pengetahuan tentang *hygiene* akan mempengaruhi praktek *hygiene* seseorang. Namun hal ini saja tidak cukup, karena motivasi merupakan kunci penting dalam pelaksanaan *hygiene* tersebut. Permasalahan yang sering terjadi adalah ketiadaan motivasi karena kurangnya pengetahuan.

#### 6) Budaya

Kepercayaan budaya dan nilai pribadi akan mempengaruhi perawatan *hygiene* seseorang. Berbagai budaya memiliki praktek *hygiene* yang berbeda. Beberapa budaya memungkinkan juga menganggap bahwa kesehatan dan kebersihan tidaklah penting.

### **d. Personal *Hygiene* Saat Menstruasi**

#### 1) Pengertian

*Hygiene* menstruasi merupakan kebersihan diri pada saat menstruasi. *Hygiene* menstruasi sangat penting, karena bila penanganan selama haid tidak steril maka dapat mengakibatkan

infeksi alat reproduksi. *Personal hygiene* saat menstruasi adalah tindakan untuk memelihara kesehatan dan kebersihan pada daerahewanitaan pada saat menstruasi, alat kelamin terutamanya vagina memiliki kelembaban yang cukup tinggi sehingga merupakan media yang baik bertumbuhnya berbagai kuman penyakit atau bakteri termasuk jamur. Sehingga dengan demikian perempuan diwajibkan menjaga kebersihan alat reproduksi dengan berkala dan dengan cara yang benar (Endah, 2010).

*Hygiene* pada saat menstruasi merupakan hal penting dalam menentukan kesehatan organ reproduksi remaja putri, khususnya terhindar dari infeksi alat reproduksi. Oleh karena itu pada saat menstruasi seharusnya perempuan benar-benar dapat menjaga kebersihan organ reproduksi dengan baik, terutama pada bagian vagina, karena apabila tidak dijaga kebersihannya, maka akan menimbulkan mikroorganisme seperti bakteri, jamur dan virus yang berlebih sehingga dapat mengganggu fungsi organ reproduksi (Endah, 2010).

Saat menstruasi tubuh cenderung memproduksi lebih banyak keringat, minyak dan cairan tubuh lainnya. Bagian tubuh yang tertutup dan lipatan-lipatan kulit seperti daerah alat kelamin merupakan bagian yang paling penting. Ketika tubuh mengeluarkan banyak keringat maka bagian ini cenderung lembab

dan mikroorganisme jahat seperti jamur mudah berkembang biak yang akhirnya dapat menimbulkan infeksi (Pribakti, 2008).

## 2) Tujuan

Tujuan dari perawatan selama menstruasi adalah untuk pemeliharaan kebersihan dan kesehatan individu yang dilakukan selama masa menstruasi sehingga mendapatkan kesejahteraan fisik dan psikis serta dapat meningkatkan derajat kesehatan seseorang (Pribakti, 2008).

### e. **Dampak Tidak Menjaga *Personal Hygiene* Saat Menstruasi**

Salah satu akibat kurangnya pemahaman *personal hygiene* genitalia adalah terjadinya gangguan kesehatan reproduksi seperti keputihan, infeksi saluran kemih (ISK), penyakit radang panggul (PRP) dan kemungkinan terjadi kanker leher rahim, sehingga dibutuhkan informasi yang sangat baik mengenai kesehatan reproduksi agar remaja memiliki pemahaman yang baik dan dapat mencegah ancaman penyakit reproduksi, salah satu gangguan klinis dari infeksi atau keadaan abnormal alat kelamin adalah keputihan (*Leukhorea/flour albus*) (Manuaba, 2009)

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.

Keputihan atau *flour albus* adalah kondisi vagina saat mengeluarkan cairan atau lender menyerupai nanah yang disebabkan oleh kuman. Terkadang, keputihan dapat menimbulkan rasa gatal, bau tidak enak, dan berwarna hijau. Faktor hormonal, kebersihan, dan suasana pH vagina ikut mempengaruhi munculnya gejala keputihan. Keputihan sebenarnya tidak perlu diobati. Namun, jika dirasa mulai mengganggu, seperti munculnya rasa gatal dan nyeri, sebaiknya keputihan harus benar-benar diwaspadai dan tidak boleh dianggap remeh. Sebab, gangguan ini dapat menyebabkan kemandulan dan kanker. Jika keputihan sudah diobati namun tak kunjung sembuh, maka perlu dipikirkan adanya kemungkinan lain. Mungkin ada penyakit atau gangguan didalam kandungan. Barangkali pernah ada riwayat infeksi kandungan. Infeksi mungkin terjadi di vagina, bibir vagina atau pada saluran telur (Pribakti, 2008).

**f. Hal-hal yang Perlu Diperhatikan Saat Menstruasi**

Menurut (Yuni, 2015), hal-hal yang perlu diperhatikan oleh remaja putrid pada saat menstruasi, yaitu:

### 1) Perawatan kulit dan wajah

Wajah merupakan bagian yang paling sensitive bagi seorang remaja terutama remaja putri. Masalah jerawat pada remaja terkait dengan penampilan mereka. Pada saat menstruasi kerja dari kelenjar sebaceous akan meningkat sehingga produksi keringat meningkat. Pada saat menstruasi sangat bermanfaat untuk membersihkan muka dua kali sampai tiga kali sehari guna membantu mencegah timbulnya jerawat.

### 2) Kebersihan rambut

Menjaga kebersihan rambut sangatlah penting karena pada saat menstruasi kulit kepala lebih berminyak dan berkeringat sehingga akan memudahkan timbulnya ketombe dan mikroorganisme lainnya.

### 3) Kebersihan tubuh

Kebersihan tubuh pada saat menstruasi juga sangat penting diperhatikan, dan sebaiknya mandi 2 kali sehari, pada saat mandi organ reproduksi luar perlu cermat dibersihkan. Cara membersihkan daerah kewanitaan yang terbaik ialah membasuhnya dengan air bersih. Satu hal yang harus diperhatikan dalam membasuh daerah kewanitaan adalah terutama setelah buang air besar (BAB), yaitu dengan membasuhnya dari arah depan ke belakang (dari vagina ke arah anus), bukan sebaliknya. Karena apabila terbalik arah

membasuhnya, maka kuman dari daerah anus akan terbawa ke depan dan dapat masuk kedalam vagina. Pada saat membersihkan alat kelamin, tidak perlu dibersihkan dengan cairan pembersih atau cairan lain karena cairan tersebut akan semakin merangsang bakteri yang menyebabkan infeksi. Apabila menggunakan sabun, sebaiknya menggunakan sabun yang lunak (dengan pH 3,5), misalnya sabun bayi yang biasanya ber-pH netral. Setelah memakai sabun, hendaklah dibasuh dengan air sampai bersih (sampai tidak ada lagi sisa sabun yang tertinggal), sebab bila masih ada sisa sabun yang tertinggal akan menimbulkan penyakit. Setelah dibasuh, harus dikeringkan dengan handuk atau tissue, tetapi jangan digosok-gosok. Dengan menjaga kebersihan tubuh dapat memberikan kesegaran bagi tubuh dan memperlancar peredaran darah.

#### 4) Kebersihan pakaian sehari-hari

Mengganti pakaian setiap hari sangatlah penting terutama pakaian dalam, gunakan pakaian dalam yang kering dan menyerap keringat karena pakaian dalam yang basah akan mempermudah tumbuhnya jamur. Pakaian dalam yang terkena darah sebaiknya direndam terlebih dahulu dan setelah kering disetrika. Pemakaian celana yang terlalu ketat sebaiknya dihindari, karena hal ini menyebabkan kulit susah bernafas dan akhirnya bisa menyebabkan daerah kewanitaan menjadi lembab dan teriritasi. Untuk pemilihan

bahan, sebaiknya gunakan bahan yang nyaman dan menyerap keringat, misalnya katun.

#### 5) Penggunaan pembalut

Pada saat menstruasi, pembuluh darah dalam rahim sangat mudah terinfeksi, oleh karena itu kebersihan alat kelamin harus lebih dijaga karena kuman mudah sekali masuk dan dapat menimbulkan penyakit pada saluran reproduksi. Pilihlah pembalut yang daya serapnya tinggi, sehingga tetap merasa nyaman selama menggunakannya. Sebaiknya pilih pembalut yang tidak mengandung gel, sebab gel dalam pembalut kebanyakan dapat menyebabkan iritasi dan menyebabkan timbulnya rasa gatal. Pembalut selama menstruasi harus diganti secara teratur 4-5 kali atau setiap setelah selesai mandi dan buang air kecil. Penggantian pembalut yang tepat adalah apabila di permukaan pembalut telah ada gumpalan darah. Alasannya ialah karena gumpalan darah yang terapat dipermukaan pembalut tersebut merupakan tempat yang sangat baik untuk perkembangan bakteri dan jamur. Jika menggunakan pembalut sekali pakai sebaiknya dibersihkan dulu sebelum dibungkus lalu dibuang ke tempat sampah. Untuk pembalut lainnya sebaiknya direndam memakai sabun ditempat tertutup terlebih dahulu sebelum dicuci.

Menurut (Ambarwati, 2010), hal-hal yang perlu diperhatikan oleh remaja wanita saat menstruasi, antara lain:

- a) Menjaga kebersihan dengan mandi dua kali sehari menggunakan sabun mandi biasa. Hati-hati saat membersihkan organ reproduksi. Bagian dalam vagina tidak perlu dibersihkan dengan menggunakan sabun atau zat kimia karena akan bersih dengan sendirinya secara alamiah. Bila hal tersebut dilakukan dapat menimbulkan iritasi bagian dalam.
- b) Mengganti pembalut minimal empat kali sehari terutama sehabis buang air kecil. (Jika kurang dari empat kali, misal gantinya lebih dari 6 jam sekali, hal ini dapat menyebabkan bakteri yang terdapat dalam darah yang sudah keluar itu akan berubah menjadi ganas, dan bisa kembali masuk ke dalam vagina sehingga dapat menyebabkan terjadinya infeksi bahkan kanker).

### **3. Konsep Perilaku**

#### **a. Definisi Perilaku**

Perilaku merupakan respon atau reaksi seseorang terhadap stimulus (rangsangan dari luar). Secara teori perubahan perilaku atau seseorang menerima atau mengadopsi perilaku baru dalam kehidupannya melalui 3 tahap yaitu pengetahuan, sikap dan tindakan /praktik (Irianto, 2015).

Menurut (Hidayat, 2014) kriteria pengukuran perilaku yakni:

- 1) Perilaku baik jika nilai  $\geq 7$
- 2) Perilaku buruk jika nilai  $\leq 6$

### **1) Pengetahuan**

Pengetahuan merupakan hasil "tahu" penginderaan manusia terhadap suatu objek tertentu. Proses penginderaan terjadi melalui panca indera manusia, yakni indera penglihatan, pendengaran, pembauan, rasa dan melalui kulit (Irianto, 2015).

Menurut (Wawan, 2015) pengetahuan seseorang dapat diketahui dan diinterpretasikan dengan skala yang bersifat kualitatif, yaitu:

- a) Baik: Hasil presentase 76% - 100%
- b) Buruk: Hasil presentase < 76%

### **2) Sikap**

Sikap adalah bagaimana pendapat atau penilaian orang atau responden terhadap hal yang berkaitan dengan kesehatan, sehat-sakit dan faktor yang terkait dengan faktor resiko kesehatan (Notoatmodjo, 2014).

Menurut (Wawan, 2015) pengukuran sikap, yakni:

- a) Sangat Setuju: 5
- b) Setuju: 4
- c) Ragu – Ragu: 3
- d) Tidak Setuju: 2
- e) Sangat Tidak Setuju: 1

### **3) Tindakan**

Tindakan adalah penilaian atau pendapat terhadap apa yang diketahui atau disikapinya setelah mengetahui stimulus atau objek. Tindakan merupakan perilaku terbuka yang dengan mudah dapat diamati atau dilihat orang lain (Irianto, 2015).

- a) Tingkat tindakan dikatakan baik jika responden mampu menjawab pernyataan pada kuisioner dengan benar 76 – 100%
- b) Tingkat tindakan dikatakan buruk jika responden mampu menjawab pernyataan pada kuisioner dengan benar > 76% dari seluruh pernyataan dalam kuisioner (Budiman, 2013).

### **4. Pengaruh penyuluhan terhadap pengetahuan**

Penelitian yang dilakukan oleh (Akhmad, 2013) menunjukkan bahwa adanya perbedaan yang bermakna antara kelompok yang berpengetahuan baik dan yang berpengetahuan kurang sebelum dilakukan penyuluhan pada murid kelas IV SDN Pampang, Kec.Panakkukang, Kota Masakar, dengan hasil *p value* sebesar 0,000.

### **5. Pengaruh penyuluhan terhadap sikap**

Penelitian yang dilakukan oleh (Sari, 2017) menunjukkan bahwa terdapat peningkatan sikap sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan pada Siswi Kelas VII di SMP Negeri 5 Karanganyar, dengan hasil *p value* 0,000.

## **6. Pengaruh penyuluhan terhadap tindakan**

Penelitian yang dilakukan oleh (Novianti, 2016) menunjukkan bahwa ada hubungan antara tindakan dengan *personal hygiene* menstruasi di SMP Negeri Satap Bukit Asri, dengan hasil *p value* 0.003.

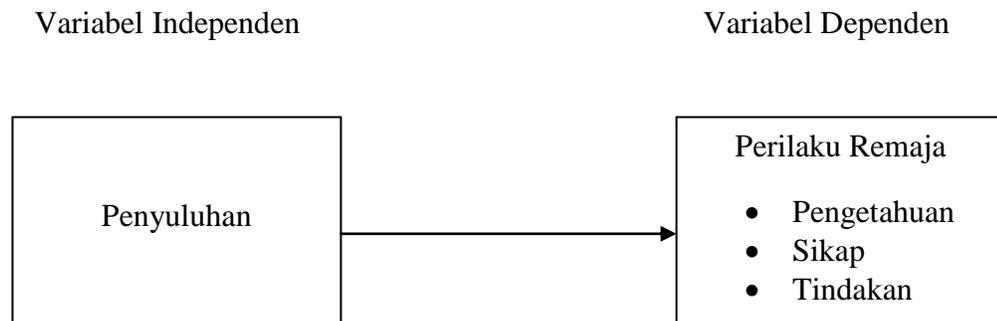
## **7. Pengaruh penyuluhan terhadap perilaku**

Penelitian yang dilakukan oleh (Widyaningrum, 2015) menunjukkan bahwa adanya pengaruh penyuluhan tentang *personal hygiene* terhadap perilaku *personal hygiene* saat menstruasi di MTs Negeri Gubuk Rubuh Yogyakarta, dengan hasil *p value* 0.001.

Dalam PERMENKES RI NO 1464/MENKES/PER/X/2010 Pasal 9 huruf c, peran tenaga kesehatan khususnya bidan dalam hal ini sangat dibutuhkan oleh remaja terutama remaja putri. Sebagaimana dalam tugasnya bidan memberikan penyuluhan dan mengajarkan *personal hygiene* saat menstruasi, berguna untuk menjaga kesehatan reproduksi remaja. Pembinaan kesehatan reproduksi remaja dilakukan untuk memberikan informasi dan pengetahuan yang berhubungan dengan perilaku hidup sehat remaja, disamping mengatasi masalah yang ada. Dengan pengetahuan yang memadai dan adanya motivasi untuk menjalani masa diharapkan mampu memelihara kesehatan dirinya agar dapat memasuki masa kehidupan keluarga dengan reproduksi yang sehat (Permatasari, 2015).

## B. Kerangka Konsep

Kerangka konsep/kerangka berfikir merupakan dasar pemikiran pada penelitian yang dirumuskan dari fakta-fakta, observasi dan tinjauan pustaka (Saryono, 2011).



**Skema 2.1 Kerangka Konsep**

## C. Hipotesa

Ada pengaruh pemberian penyuluhan terhadap perubahan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi pada Siswi di Pondok Pesantren Bahrul Ulum DU SKPC.

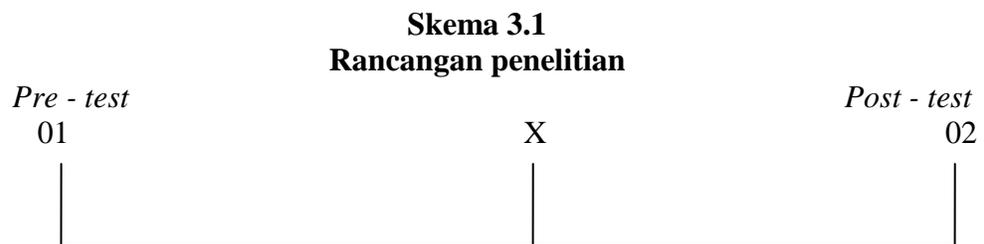
## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Jenis dan Desain Penelitian

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif analitik dengan Rancangan penelitian yang digunakan adalah Praeksperimen dengan pendekatan *pre - test post - test*. Untuk melihat apakah ada pengaruh pemberian penyuluhan terhadap perilaku *personal hygiene* saat menstruasipada siswi di Pondok Pesantren Bahrul Ulum DU SKPC.

Rancangan penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut:



Sumber: (Notoatmodjo,2010)

Dari gambar diatas dijelaskan bahwa:

01 :Pemantauan penyuluhan pertama pada remaja

X : Perlakuan dengan pemberian penyuluhan *personal hygiene* saat menstruasi pada remaja

02: Pengaruh pemberian penyuluhan apakah terjadi perubahan perilaku

## **B. Lokasi dan Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di Pondok Pesantren Bahlul Ulum DU SKPC. Waktu penelitian pada Oktober 2018 - Mei 2019.

## **C. Populasi dan Sampel**

### **1. Populasi**

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Saryono, 2011). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi Pondok Pesantren Bahrul Ulum yang berjumlah 50 orang remaja putri.

### **2. Sampel**

Sampel merupakan bagian populasi yang akan diteliti atau sebagian jumlah dari karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Hidayat, 2014). Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri yang sudah menstruasi di Pondok Pesantren yaitu 50 remaja putri.

### **3. Teknik Sampling**

Teknik pengambilan sampel menggunakan sampling jenuh yaitu teknik pengambilan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel (Saryono, 2010).

Adapun kriteria sampel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. Kriteria Inklusi

- 1) Remaja putri yang berada di asrama Pondok Pesantren Bahrul Ulum.
- 2) Remaja putri yang sudah menstruasi.
- 3) Remaja putri yang bersedia menjadi responden

b. Kriteria Eksklusi

- 1) Remaja putri yang tidak berada di asrama Pondok Pesantren Bahrul Ulum.
- 2) Remaja putri yang belum menstruasi.
- 3) Remaja putri yang tidak bersedia menjadi responden.

#### **D. Definisi Operasional**

Definisi operasional ini dibuat untuk memudahkan pengumpulan data dan menghindari perbedaan interpretasi serta membatasi ruang hidup variabel. Variabel yang dimasukkan dalam definisi operasional adalah kunci/penting yang dapat diukur secara operasional dan dapat dipertanggung jawabkan (Saryono, 2011).

**Tabel.3.2**  
**Definisi Operasional variabel dependen dan independen**

No	Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Skala	Hasil Ukur
1.	Pengetahuan	Pemahaman remaja tentang <i>personal hygiene</i> saat menstruasi	Kuisisioner	Rasio	Pengetahuan sebelum diberikan penyuluhan Pengetahuan sesudah diberikan penyuluhan
2.	Sikap	Bagaimana sikap remaja putri tentang <i>personal hygiene</i> saat menstruasi sesudah penyuluhan diberikan	Kuisisioner	Rasio	Sikap sebelum diberikan penyuluhan Sikap sesudah diberikan penyuluhan
3.	Tindakan	Bagaimana tindakan remaja putri terhadap <i>personal hygiene</i> saat menstruasi	Kuisisioner	Rasio	Tindakan sebelum diberikan penyuluhan Tindakan sesudah diberikan penyuluhan
4.	Perilaku	Bagaimana perilaku remaja putri terhadap <i>personal hygiene</i> saat menstruasi	Kuisisioner	Rasio	Perilaku sebelum diberikan penyuluhan Perilaku sesudah diberikan penyuluhan
5.	Penyuluhan	Pelaksanaan penyuluhan		Ordinal	0. Tidak 1. Ya

Keterangan dalam membuat tabel pembahasan:

1. Pengetahuan  
Baik  $\geq$  mean  
Buruk  $<$  mean
2. Sikap  
Positif  $\geq$  mean  
Negatif  $<$  mean
3. Tindakan  
Baik  $\geq$  mean  
Buruk  $<$  mean
4. Perilaku  
Baik  $\geq$  mean  
Buruk  $<$  mean

## **E. Instrument/ Alat penelitian**

Alat dan instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagaiberikut:

### 1. Materi penyuluhan kesehatan reproduksi

penyuluhan diberikan melalui metode ceramah dengan alat bantu audiovisual. Alat bantu audiovisual meliputi *slideshow*, dan video. Informasi yang disampaikan adalah mengenai anatomi dan fisiologi organ reproduksi, cara memelihara kesehatan organ reproduksi, pubertas, *personal hygiene*, menstruasi.

### 2. Kuesioner penelitian

Kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini bertujuan mengukur tingkat pengetahuan kesehatan reproduksi. Kuesioner tersebut disusun oleh peneliti dengan bersumber pada kepustakaan yang tersedia.

Kuesioner terdiri dari 20 pertanyaan dengan jenis pilihan ganda (*Multiple Choice Question/MCQ*) dan lembar ceklist. Penilaian didasarkan pada jumlah jawaban benar, yaitu antara 0 hingga 100. Semakin tinggi skor maka semakin tinggi tingkat pengetahuan responden, dan begitu pula sebaliknya.

### 2. Lembar *informed consent* yang menyatakan bahwa siswa bersedia menjadi responden penelitian.

## **F. Metode Pengumpulan Data**

Adapun langkah-langkah pengumpulan data yang dilakukan adalah sebagai berikut:

1. Melakukan *pre – test* untuk mengetahui perilaku remaja putri sebelum dilakukan penyuluhan (*treatment*)
2. Melakukan *post – test* untuk mengetahui perilaku remaja putri setelah diberikan penyuluhan (*treatment*)

## **G. Metode Pengolahan dan Analisis Data**

### **1. Metode pengolahan data**

Metode pengolahan data menurut Notoatmodjo (2010).

#### **a) *Editing***

*Editing* adalah kegiatan untuk pengecekan dan perbaikan data.

#### **b) *Coding***

*Coding* adalah mengubah data berbentuk kalimat atau huruf menjadi data-data atau angka bilangan.

#### **c) *Data Entry***

Memasukan data kedalam program computer “*software*”. *Software* computer ini bermacam-macam masing-masing mempunyai kelebihan dan kekurangannya. Program yang digunakan untuk “entri data”.

**d) *Tabulating***

*Tabulating* adalah mengelompokan data sesuai dengan tujuan peneliti, kemudian dimasukkan dalam tabel yang sudah disiapkan.

**2. Analisis Data**

Menurut Notoatmodjo (2010) analisis data suatu penelitian, biasanya melalui prosedur bertahap antara lain:

**a) Analisis Univariat**

Analisis Univariat dilakukan terhadap tiap variabel dari hasil penelitian. Analisa ini hanya menghasilkan distribusi dan presentase dari tiap-tiap variabel yang kemudian disajikan dengan mendiskripsikan table distribusi frekuensi.

**b) Analisis Bivariat**

Analisis bivariat yang dilakukan terhadap dua variabel yang diduga berhubungan atau berkorelasi. Dalam analisa bivariat ini dilakukan beberapa tahap analisis dari hasil uji statistik multivariate dua variabel dengan uji *T-Test* dependen sebagai penguji hipotesis. Melihat dari hasil uji statistik ini akan dapat disimpulkan adanya hubungan dua variabel tersebut bermakna atau tidak bermakna. Dari hasil uji statistik ini dapat terjadi, misalnya antara dua variabel tersebut secara presentase berhubungan tetapi secara statistik hubungan tersebut tidak bermakna.

## **H. Etika Penelitian**

Masalah etika penelitian kebidanan merupakan masalah yang sangat penting dalam penelitian, mengingat penelitian kebidanan langsung dengan manusia, maka segi etika peneliti harus diperhatikan. Dan peneliti menggunakan *Anonimity* (tanpa nama) dan *confidentiality* (kerahasiaan) (Hidayat, 2014).