

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Personal *Hygiene* berasal dari bahasa Yunani, personal berarti perorangan dan *hygiene* berarti kesehatan. Personal *hygiene* adalah cara menjaga kebersihan dan kesehatan pribadi untuk mencapai kesehatan jasmani dan rohani (Pratiwi et.al, 2022).

Personal hygiene saat menstruasi perlu diperhatikan. Remaja putri seringkali mengalami infeksi pada organ reproduksinya yang disebabkan karena perilaku menjaga kebersihan diri pada saat menstruasi masih buruk. Saat menstruasi daerah genitalia akan terasa lembab dan gatal. Pada kondisi ini seringkali terjadi suatu infeksi pada area genitalia. Infeksi pada area genitalia saat menstruasi dapat disebabkan oleh mikroorganisme seperti bakteri, virus, dan jamur sehingga dapat mengganggu fungsi organ (Hamidah, 2022).

Dalam penelitian yang dilakukan di Mesir, studi mengenai kebersihan menstruasi pada perempuan ditemukan bahwa antara perempuan 15,3% menggunakan pembalut sekali pakai, sekitar 42,1 % menggunakan pembalut kapas, dan 39,4% menggunakan pembalut yang terbuat dari bahan kain. Sebaliknya sekitar 25,2% pada perempuan yang belum menikah menggunakan sebeser 50,5% dan 21% menggunakan kembali kain penyerap yang dapat dicuci. Hanya 3,2 % dari antara kedua kelompok itu menggunakan potongan kain yang dapat dicuci namun langsung dibuang.

Perilaku kesehatan mengenai personal hygiene sangat penting dilakukan karena jika tidak diterapkan dengan baik maka dapat mengakibatkan perubahan dari masa anak-anak menjadi dewasa. Pada masa ini terjadi pertumbuhan dan perkembangan pada aspek fisik, psikologis, dan biologis (Kaur *et al.*, 2018).

Dalam penelitian yang dilakukan di Mesir, studi mengenai kebersihan menstruasi pada perempuan ditemukan bahwa antara perempuan 15,3% menggunakan pembalut sekali pakai, sekitar 42,1 % menggunakan pembalut kapas, dan 39,4% menggunakan pembalut yang terbuat dari bahan kain. Sebaliknya sekitar 25,2% pada perempuan yang belum menikah menggunakan pembalut sebesar 50,5% dan 21% menggunakan kembali kain penyerap yang dapat dicuci. Hanya 3,2 % dari antara kedua kelompok itu menggunakan potongan kain yang dapat dicuci namun langsung dibuang. Perilaku kesehatan mengenai personal hygiene sangat penting dilakukan karena jika tidak diterapkan dengan baik maka dapat mengakibatkan infeksi saluran reproduksi (ISR), infeksi jamur dan bakteri (Pemiliana *et al.*, 2019).

Menurut *World Health Organization* (WHO), masa remaja dimulai pada usia 10 – 19 tahun, dimana terjadi perubahan dari masa anak-anak menjadi dewasa. Pada masa ini terjadi pertumbuhan dan perkembangan pada aspek fisik, psikologis, dan biologis (Kaur *et al.*, 2018).

Berdasarkan data Badan Koordinasi Keluarga Berencana Nasional pada tahun 2014, sebanyak 40,75 juta remaja mengalami *menarche* di usia 15-24 tahun, sedangkan sisanya sebanyak 22,7 juta remaja mengalami *menarche* pada usia 10-14 tahun (Septiana, 2021).

Menurut Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) sebagian besar remaja putri membicarakan kesehatan reproduksi dengan teman 60%, ibu 44%, dan guru 43% (SDKI, 2012) (Harahap, 2021).

Diketahui bahwa ada pengaruh teman sebaya sebanyak 2,963 kali lebih besar mendukung perilaku kebersihan pada saat menstruasi Seseorang yang tidak menjaga *hygiene* yang baik saat menstruasi akan mudah mengalami infeksi alat reproduksi. Daerah genetalia yang lembab akan mengakibatkan tumbuhnya jamur kandida dan bakteri yang dapat menyebabkan pruritis vulvae yang ditandai dengan adanya sensasi gatal, infeksi serta keputihan pada daerah vagina. Pruritis vulvae disebabkan oleh jamur, bakteri, dan virus yang muncul karena buruknya *personal hygiene* dan *hygiene* menstruasi (44%), karena alergen dan produk kewanitaan (30%), serta karena kelainan patologik pada vulva (26%). Dampak lain yang bisa terjadi apabila perilaku *personal hygiene* jelek adalah dapat terkena infeksi saluran kemih, kanker serviks dan kesehatan reproduksi lainnya (Susanti & Lutfiyati, 2020).

Hasil penelitian Susanti dan Lutfiyati (2022) dengan judul Hubungan Pengetahuan Remaja Putri dengan Perilaku *Personal Hygiene* Saat Menstruasi didapatkan hasil terdapat hubungan pengetahuan remaja putri dengan *personal hygiene* (*p value* 0,023). Akbar (2020) Faktor yang Berhubungan dengan *Personal Hygiene* pada remaja Putri di SMA Negeri 1 Kotamobagu dengan hasil terdapat hubungan antara pengetahuan (*p value* 0,003) dan status ekonomi (*p value* 0,00) dengan *personal Hygiene*.

Studi pendahuluan yang dilakukan di SMK Negeri 1 Pendalian IV Koto dari 10 remaja putri yang telah menstruasi, 8 diantara mereka tidak mengetahui tentang bagaimana personal *Hygiene* saat menstruasi seperti penggunaan pembalut, celana dalam, kebersihan alat genetalia, dan memotong bulu pubis. Remaja putri tidak mengetahui setiap berapa kali harus mengganti pembalut dalam sehari dan penggantian pembalut yang sangat diharuskan kapan, seperti : saat di sekolah dan pada malam hari.

Remaja putri mengganti pembalut hanya dua kali dalam sehari yaitu setelah mandi pagi dan mandi sore. Padahal penggantian pembalut 3-4 jam sekali merupakan hal yang paling penting dilakukan demi kenyamanan, mencegah bau dan infeksi. Dalam pemilihan pembalut, remaja putri masih memilih pembalut yang wangi, padahal pembalut yang wangi tersebut mengandung zat kimia. Kemudian bahan celana dalam yang baik untuk digunakan yang seperti apa, nilon atau katun dan remaja putri tidak pernah membawa celana dalam saat berpergian.

Remaja putri juga tidak mengetahui setelah buang air besar atau buang air kecil membersihkan alat genetalia kearah mana (dari depan kebelakang atau dari belakang kedepan) dan harus mengganti pembalut atau tidak. Remaja putri tidak pernah membersihkan vulva dengan menggunakan air hangat melainkan menggunakan cairan antiseptik. Saat ditanya tentang memotong bulu pubis, remaja putri tidak mengetahui untuk apa memotong bulu pubis, padahal disanalah tempat bakteri berkembang biak dan didalam Islam memotong bulu pubis diwajibkan setiap 40 hari.

Dari latar belakang diatas dapat disimpulkan bahwa pengetahuan remaja tentang personal *hygiene* saat menstruasi sangat erat hubungannya dengan perilaku personal *hygiene* saat menstruasi. Selain itu dampak dari kurangnya personal *hygiene* saat menstruasi akan membuat remaja putri mudah mengalami infeksi alat reproduksi karena daerah genetalia yang lembab akan mengakibatkan tumbuhnya jamur kandida dan bakteri yang dapat menyebabkan pruritis vulvae yang ditandai dengan adanya sensasi gatal, infeksi serta keputihan pada daerah vagina. Oleh karena itu peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul :”Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Personal *Hygiene* dengan Perilaku Personal *Hygiene* Remaja Putri Pada Saat Menstruasi di SMK Negeri 1 Pendalian IV Koto”

B. Perumusan masalah

Rumusan masalah penelitian sebagai berikut: “Bagaimanakah Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Personal *Hygiene* dengan Perilaku Personal *Hygiene* Remaja Putri Pada Saat Menstruasi di SMK Negeri 1 Pendalian IV Koto?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Secara umum penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Perilaku Remaja Putri Tentang Personal *Hygiene* Saat Menstruasi di SMK Negeri 1 Pendalian IV Koto.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui pengetahuan remaja putri tentang personal *Hygiene* saat menstruasi di SMK Negeri 1 Pendalian IV Koto.
- b. Untuk mengetahui perilaku remaja putri tentang personal *Hygiene* saat menstruasi di SMK Negeri 1 Pendalian IV Koto.
- c. Untuk mengetahui hubungan pengetahuan dengan perilaku remaja putri tentang personal *Hygiene* saat menstruasi di SMK Negeri 1 Pendalian IV Koto.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi SMK Negeri 1 Pendalian IV Koto

Sebagai masukan bagi siswi untuk mengetahui tentang pentingnya personal *Hygiene* saat menstruasi untuk mencegah terjadinya gangguan pada fungsi alat reproduksi.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Dapat dijadikan sebagai bahan masukan bagi mahasiswa Universitas Pasir Pengaraian tentang perilaku remaja putri tentang personal *Hygiene* saat menstruasi di SMK Negeri 1 Pendalian IV Koto.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai bahan masukan untuk menambah pengetahuan, pengalaman dan wawasan dalam melakukan penelitian ilmiah terutama yang mencakup tentang perilaku personal *Hygiene* saat menstruasi.

E. Keaslian Penelitian

1. Susanti dan Lutfiyati (2022) dengan judul Hubungan Pengetahuan Remaja Putri dengan Perilaku *Personal Hygiene* Saat Menstruasi menggunakan variabel pengetahuan, desain Cross Sectional dengan sampel 62 siswi didapatkan hasil terdapat hubungan pengetahuan remaja putri dengan *personal hygiene* (*p value* 0,023)
2. Akbar (2020) Faktor yang Berhubungan dengan *Personal Hygiene* pada remaja Putri di SMA Negeri 1 Kotamobagu menggunakan variabel pengetahuan dan status sosial ekonomi dengan desain cross sectional, sampel 100 siswi didapatkan hasil terdapat hubungan antara pengetahuan (*p value* 0,003) dan status ekonomi (*p value* 0,001) dengan *personal Hygien*.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Personal *Hygiene* Saat Menstruasi

1. Personal *Hygiene*

a. Pengertian Personal *Hygiene*

Personal *Hygiene* berasal dari bahasa Yunani, personal berarti perorangan dan *hygiene* berarti kesehatan. Personal *hygiene* adalah cara menjaga kebersihan dan kesehatan pribadi untuk mencapai kesehatan jasmani dan rohani (Pratiwi et.al, 2022).

b. Personal hygiene saat Menstruasi

Pengetahuan tentang kesehatan sistem reproduksi merupakan faktor penting dalam menentukan perilaku higienis pada saat menstruasi. Rendahnya pengetahuan tentang kesehatan reproduksi akan memungkinkan perempuan tidak berperilaku higienis pada saat menstruasi dan personal hygiene yang kurang pada remaja akan menimbulkan masalah kesehatan reproduksi. Personal hygiene menstruasi adalah kebersihan diri seorang wanita ketika menstruasi yang bertujuan untuk mencegah penyakit serta meningkatkan perasaan sejahtera.

c. Hal-hal yang diperhatikan saat menstruasi

Adapun indikator yang perlu diperhatikan untuk personal hygiene pada saat menstruasi dalam Sinaga (2017) adalah :

1) Kebersihan pakaian sehari-hari dan celana dalam. Mengganti pakaian setiap hari sangatlah penting terutama pakaian dalam. Celana dalam yang baik adalah yang berbahan katun dan tidak ketat, serta dapat mencakup daerah pinggul agar dapat menopang pembalut dengan kuat. Jangan menggunakan sejenis G-string atau yang minimalis. Celana dalam yang ketat membuat sirkulasi udara tidak lancar. Akibatnya, membuat kulit iritasi. Keringat yang tidak terserap dengan baik juga beresiko mengundang kuman jahat untuk bersarang. Ketika haid, tak jarang celana dalam kita lebih kotor dari biasanya karena ada bercak darah yang menempel dan kadang-kadang noda darah tersebut sulit untuk dihilangkan. Untuk mengatasi hal ini celana dalam dicuci dengan menggunakan air hangat agar bercak darah lebih cepat hilang. Selanjutnya sabun mandi atau sabun mild ditambahkan padanya, jangan menggunakan detergen karena akan mengubah sifat dari celana dalam dan berpengaruh terhadap daerah kewanitaan wanita.

2) Pemanfaatan pembalut

Bahasan pemanfaatan pembalut saat menstruasi terdiri dari beberapa topik, yaitu penjagaan kebersihan pembalut, pemilihan pembalut, jenis pembalut sekali pakai dan pembalut cuci ulang (Sinaga et al., 2017).

3) Penjagaan kebersihan pembalut

Saat menstruasi, rahim seorang perempuan sangat mudah terinfeksi sehingga diperlukan penggantian pembalut sesering mungkin. Pada masa awal menstruasi, biasanya darah yang keluar jumlahnya cukup banyak maka perlu pengantian pembalut lebih dari 3 kali dalam sehari. Bila terlalu lama tidak diganti, menyebabkan pembalut jadi sangat kotor oleh darah, dan hal ini bisa menjadi tempat bersarangnya bakteri dan jamur. Sehingga, jika tidak secara berkala diganti maka bakteri akan berkembang dan membuat daerah kewanitaan bermasalah.

4) Pemilihan pembalut

Sejak dahulu ternyata perempuan sudah berusaha melakukan segala cara agar dapat merasa nyaman selama masa menstruasi. Seorang perempuan diharapkan mampu memilih pembalut yang tepat. Kesalahan memilih pembalut dapat berakibat iritasi kulit, alergi, hingga penyakit kulit dan infeksi. Pembalut yang baik adalah yang memiliki permukaan halus dan berdaya serap tinggi, juga tidak mengandung pewangi dan materialnya tidak terlalu padat atau ringan. Kriteria tersebut agar sirkulasi udara di vagina tetap terjaga dan selalu kering karena keadaan lembab membuat bakteri lebih mudah berkembang biak dan dapat menyebabkan iritasi. Pembalut yang dipilih dengan kriteria itu juga harus disesuaikan dengan aktivitas wanita (Sinaga et al., 2017).

5) Jenis pembalut sekali pakai

Hampir semua wanita menggunakan pembalut ketika datang bulan. Tidak hanya pembalut, kini para wanita menggunakan Pantyliner dalam kehidupan sehari-hari demi menjaga kebersihan organ intimnya bermaksud agar kesehatan dan kebersihannya senantiasa terjaga. Pembalut dan Pantyliner yang pada umumnya berasal dari bahan kapas atau kertas yang rentan terhadap bahan klorin yang biasa digunakan untuk memutihkan bahan bakunya (Dinta Arum, Eva Rosita dalam Sinaga et al., 2017) Cukup banyak beredar di masyarakat saat ini yaitu iritasi pada wanita saat menggunakan pembalut ketika menstruasi. Klorin yang mungkin saja terkandung dalam pembalut bisa menjadi faktor terjadinya iritasi. Memang tidak dapat kita kenali secara kasat mata, melainkan harus dilakukan uji laboratorium. Berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor: 472/MENKES/PER/V/1996 tentang pengamanan bahan berbahaya bagi kesehatan, mencantumkan bahwa bahan kimia Klorin bersifat racun dan iritasi.

6) Jenis pembalut cuci ulang

Saat ini pembalut cuci ulang sudah ada yang dijual di pasaran dan bisa juga dibuat sendiri. Untuk yang dijual di pasaran ada beberapa jenis, di bawah ini dicantumkan beberapa bahan dasarnya dan manfaatnya serta kelebihan masing-masing dari berbagai

produsen yang mengedarkannya di Indonesia. Pembalut cuci ulang yang beredar di pasaran ini memiliki kombinasi warna yang menarik, mempunyai harga relative terjangkau dan tentu saja ramah lingkungan karena dapat dicuci dan dipakai ulang Sinaga et al. (2017). Ada bahan untuk pembalut cuci ulang yang menggunakan bahan dasarkain kaos untuk lapisan luar dan dalam juga memiliki ketebalan 10 lapis. Penggunaan berbaham kaos dengan mutu tinggi dipilih karena memiliki sifat : Memiliki daya serap yang kuat, Lembut dan nyaman dipakai, Jika terkena noda/darah tidak melekat dan mudah dicuci, Tahan panas (setrika) sehingga menjaga bahan steril, Warna tidak luntur dan aman dipakai setiap saat, Tidak menimbulkan iritasi sehingga aman dipakai, Tidak mempunyai efek samping karena tidak mengandung bahan kimia berbahaya, Dapat digunakan dalam waktu lama karena tidak mudah rusak 3 tahun ($\pm$ 36 kali pemakaian).

Cara penggunaan pembalut wanita cuci ulang sangat mudah, dalam Sinaga et al. (2017) diantaranya sebagai berikut :

- 1) Sebelum digunakan pembalut dicuci terlebih dahulu, Lalu pembalut disetrika untuk menjaga tetap steril.
- 2) Pembalut cuci ulang bersayap dipakai untuk haid yang tidak terlalu deras cukup satu saja

- 3) Untuk haid yang cukup deras dapat dengan menggabungkan 2 pembalut, yaitu satu yang bersayap dengan yang tidak bersayap.
- 4) Jika haid banyak/deras, maka pembalut diganti setiap 3-4 jam agar lebih nyaman dan aman.
- 5) Jika dibutuhkan, rendam dengan air hangat dan cuci dengan sabun mandi jika noda benar-benar melekat.
- 6) Selain dari bahan yang menggunakan kaos, ada juga produsen yang membuat pembalut cuci ulang dari bahan yang berbedabeda untuk setiap lapisannya (Sinaga et al., 2017).

7) Perawatan kulit, wajah dan rambut

Wajah merupakan bagian yang paling sensitive bagi seorang remaja terutama remaja putri. Pada saat menstruasi kelenjar sebaseus akan meningkat sehingga produksi keringat meningkat, oleh sebab itu mencuci muka dua sampai tiga kali sehari dapat membantu mencegah timbulnya jerawat. Mencuci rambut di saat menstruasi harus tetap dilakukan, pelarangan mencuci rambut untuk wanita menstruasi adalah suatu mitos yang masih dipercayai sebagian masyarakat Indonesia. Justru dikala menstruasi seorang wanita harus menjaga kebersihan kulit kepala karena adanya perubahan hormone (Sinaga et al., 2017).

Kebersihan tubuh pada saat menstruasi juga sangat penting diperhatikan, dan sebaiknya mandi 2 kali sehari, dengan sabun

biasa, pada saat mandi organ reproduksi terluar perlu cermat dibersihkan. Cara membersihkan daerah kewanitaan yang terbaik adalah membasuhnya dengan air bersih, selain itu yang harus diperhatikan ketika membasuh daerah kewanitaan, terutama setelah buang air besar (BAB), yaitu dengan membasuhnya dari arah depan ke belakang (dari vagina ke arah anus), bukan sebaliknya. Karena jika terbalik arah, maka kuman dari daerah anus akan terbawa ke depan dan dapat masuk ke dalam vagina. Saat membersihkan alat kelamin, tidak perlu menggunakan cairan pembersih karena cairan tersebut akan makin merangsang bakteri yang menyebabkan infeksi. Apabila menggunakan sabun, sebaiknya gunakan sabun lunak (dengan pH 3,5) misalnya sabun bayi yang biasanya ber pH netral. Penghilangan sabun dengan air sampai bersih sangat diharuskan, selanjutnya di kerinkan menggunakan tissue toilet. Vagina memiliki pH yang asam, yakni sekitar 3,5-4,5. Tingkat keasaman ini dapat memungkinkan vagina untuk memelihara bakteri baik. Jadi tidak diperlukan penggunaan sabun khusus pembersih vagina. Jika menggunakan sabun antiseptik, dapat membahayakan bakteri baik tersebut. Ketika bakteri baik mati, bakteri jahat dan jamur jadi akan lebih mudah bersarang. Di sekitar kita, banyak beredar produk berbahan kimia seperti pewangi daerah kewanitaan yang berbentuk sabun, spray, krim, hingga bedak (Sinaga et al., 2017).

d. Faktor- faktor yang mempengaruhi personal hygiene

Sikap dan perilaku seseorang melakukan personal hygiene dipengaruhi oleh sejumlah faktor antara lain :

1) Citra Tubuh (Body Image)

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

2) Praktik sosial

Kelompok sosial mempengaruhi personal hygiene seseorang. Pada masa anak-anak kebiasaan keluarga yang mempengaruhi hygiene remaja, teman juga mempengaruhi kebiasaan hygiene mereka.

3) Status sosial ekonomi

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

4) Pengetahuan dan motivasi

Pengetahuan tentang personal hygiene sangat penting, karena pengetahuan yang baik dapat meningkatkan kesehatan. Namun,

pengetahuan tanpa motivasi adalah hal yang sulit untuk diwujudkan. Seseorang harus termotivasi untuk memelihara personal hygiene untuk mencegah dari kondisi atau keadaan sakit.

5) Budaya

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

6) Kebiasaan

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

7) Kondisi fisik

Seseorang dengan keterbatasan fisik, kemampuan untuk merawat diri berkurang sehingga memerlukan bantuan orang lain (Sitorus, 2021)

2. Menstruasi

a. Definisi menstruasi

Menstruasi adalah perdarahan periodik dari rahim yang dimulai sekitar 14 hari setelah ovulasi secara berkala akibat terlepasnya lapisan endometrium uterus. Kondisi ini terjadi karena tidak ada pembuahan sel telur oleh sperma, sehingga lapisan dinding rahim

(endometrium) yang sudah menebal untuk persiapan kehamilan menjadi luruh. Jika seorang wanita tidak mengalami kehamilan, maka siklus menstruasi akan terjadi setiap bulannya. Umumnya siklus menstruasi pada wanita yang normal adalah 28-35 hari dan lama haid antara 3-7 hari. Siklus menstruasi pada wanita dikatakan tidak normal jika siklus haidnya kurang dari 21 hari atau lebih dari 40 hari. siklus menstruasi merupakan waktu sejak hari pertama menstruasi sampai datangnya menstruasi periode berikutnya, sedangkan panjang siklus menstruasi adalah jarak antara tanggal mulainya menstruasi yang lalu dan mulainya menstruasi berikutnya (Sinaga et al., 2017).

e. Fase-fase pada siklus menstruasi

Beberapa fase dalam siklus menstruasi di dalam Sinaga (2017) adalah sebagai berikut :

8) Siklus Endometrium

a) Fase menstruasi

Fase ini adalah fase yang harus dialami oleh seorang wanita dewasa setiap bulannya. Sebab melalui fase ini wanita baru dikatakan produktif. Oleh karena itu fase menstruasi selalu dinanti oleh para wanita, walaupun kedatangannya membuat para wanita merasa tidak nyaman untuk beraktifitas. Biasanya ketidaknyamanan ini terjadi hanya 1-2 hari, dimana pada awal haid pendarahan yang keluar lebih banyak dan gumpalan darah lebih sering keluar. Pada fase menstruasi, endometrium terlepas

dari dinding uterus dengan disertai pendarahan. Rata-rata fase ini berlangsung selama lima hari (rentang 3-6 hari). Pada awal fase menstruasi kadar estrogen, progesteron, LH (Lutenizing Hormon) menurun atau pada kadar terendahnya, sedangkan siklus dan kadar FSH (Folikel Stimulating Hormon) baru mulai meningkat.

b) Fase proliferasi

Pada fase ini ovarium sedang melakukan proses pembentukan dan pematangan ovum. Fase proliferasi merupakan periode pertumbuhan cepat yang berlangsung sejak sekitar hari ke-5 sampai hari ke-14 dari siklus haid. Permukaan endometrium secara lengkap kembali normal sekitar empat hari atau menjelang perdarahan berhenti. Dalam fase ini endometrium tumbuh menjadi tebal $\pm 3,5$ mm atau sekitar 8-10 kali lipat dari semula, yang akan berakhir saat ovulasi. Pada fase proliferasi terjadi peningkatan kadar hormon estrogen, karena fase ini tergantung pada stimulasi estrogen yang berasal dari folikel ovarium (Sinaga et al., 2017).

c) Fase sekresi/luteal

Fase sekresi berlangsung sejak hari ovulasi sampai sekitar tiga hari sebelum periode menstruasi berikutnya. Pada akhir fase sekresi, endometrium sekretorius yang matang dengan sempurna mencapai ketebalan seperti beludru yang tebal dan halus.

Endometrium menjadi kaya dengan darah dan sekresi kelenjar. Umumnya pada fase pasca ovulasi wanita akan lebih sensitif. Sebab pada fase ini hormon reproduksi (FSH, LH, estrogen dan progesteron) mengalami peningkatan. Jadi pada fase ini wanita mengalami yang namanya Pre Menstrual Syndrome (PMS). Beberapa hari kemudian setelah gejala PMS maka lapisan dinding rahim akan luruh kembali.

d) Fase iskemi/premenstrual

Apabila tidak terjadi pembuahan dan implantasi, korpus Luteum yang mensekresi estrogen dan progesterone menyusut. Seiring penyusutan kadar estrogen dan progesterone yang cepat, arteri spiral menjadi spasme, sehingga suplai darah ke endometrium fungsional terhenti dan terjadi nekrosis. Lapisan fungsional terpisah dari lapisan basal dan perdarahan menstruasi dimulai.

9) Siklus Ovarium

Ovulasi merupakan peningkatan kadar estrogen yang menghambat pengeluaran FSH, kemudian kelenjar hipofisis mengeluarkan LH (lutenizing hormon). Peningkatan kadar LH merangsang pelepasan oosit sekunder dari folikel. Sebelum ovulasi, satu sampai 30 folikel mulai matur didalam ovarium dibawah pengaruh FSH dan estrogen. Lonjakan LH sebelum terjadi ovulasi. mempengaruhi folikel yang terpilih (Sinaga et al., 2017). Di dalam folikel yang terpilih, oosit matur (folikel de

Graaf) terjadi ovulasi, sisa folikel yang kosong di dalam ovarium berformasi menjadi korpus luteum. Korpus luteum mencapai puncak aktivitas fungsional pada 8 hari setelah ovulasi, dan mensekresi hormon estrogen dan progesteron. Apabila tidak terjadi implantasi, korpus luteum berkurang dan kadar hormon progesterone menurun. Sehingga lapisan fungsional endometrium tidak dapat bertahan dan akhirnya luruh (Sinaga et al., 2017)

3. Remaja

a. Pengertian Remaja

Remaja tidak dapat didefinisikan secara tepat dikarenakan banyak sekali sudut pandang yang bisa digunakan dalam mendefinisikan remaja. Kata “remaja” berasal dari bahasa Latin adolescence yang artinya to grow atau to grow maturity. Ada banyak tokoh yang mendefinisikan remaja seperti DeBrun mendefinisikan remaja sebagai periode pertumbuhan antara masa kanak-kanak dan dewasa (Putro, 2017). Ada juga Papalia dan Olds yang tidak memberikan pengertian remaja secara eksplisit melainkan secara implicit melalui pengertian masa remaja. Mereka mendefinisikan remaja sebagai masa transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dan dewasa yang pada umumnya dimulai pada usia 12 atau 13 tahun yang berakhir pada usia akhir belasan tahun atau di usia awal 20 tahun (Agra, 2016). Badan kesehatan dunia (WHO) memberikan batasan mengenai siapa remaja secara konseptual. WHO

mengemukakan terdapat 3 kriteria yang digunakan yakni biologis, psikologis dan sosial ekonomi, yaitu :

- 1) Individu yang berkembang saat pertama kali menunjukkan tandatanda askesual sekundernya sampai pada saat mencapai kematangan seksual
- 2) Individu yang mengalami perkembangan psikologis dan pola identifikasi dari anak-anak menjadi dewasa, dan
- 3) Terjadi peralihan dari ketergantungan sosial ekonomi yang penuh kepada keadaan yang lebih mandiri (Putro, 2017)

Remaja merupakan golongan usia individu yang dapat dikatakan sebagai golongan usia transisi yaitu antara bukan golongan dewasa namun bukan juga golongan anak-anak. Dalam rentang usia ini, remaja sedang mengalami proses perubahan menuju kematangan fisik dan mental emosional dengan kata lain remaja diasumsikan dalam masa proses tumbuh dewasa. (Sinaga et al., 2017).

Masa remaja adalah suatu tahap antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa. Istilah ini menunjukkan masa dari awal pubertas sampai pada tercapainya kematangan yang dimulaidari usia 14 pada pria dan 12 pada wanita. (Ahyani et. al., 2018).

b. Ciri-ciri remaja

Dalam Putro (2017) rentang masa remaja pasti memiliki ciri-ciri tertentu yang membuatnya berbeda dari periode sebelum dan sesudah masa remaja nya. Masa remaja merupakan sebuah masa yang sulit bagi remaja maupun orang tuanya. Beberapa kesulitan yang dialami oleh

remaja berangkat dari fenomena remaja sendiri dengan beberapa perilaku khusus, yaitu :

- 1) Remaja sudah mulai menyampaikan kebebasannya dan haknya untuk mengemukakan pendapatnya sendiri. Hal ini dapat menciptakan ketegangan dan perselisihan dan dapat menjauhkan remaja dari keluarganya.
- 2) Remaja lebih mudah dipengaruhi oleh teman-temannya daripada ketika mereka masih kanak-kanak. Ini berarti bahwa pengaruh orangtua semakin lemah. Anak remaja berperilaku dan mempunyai kesenangan yang berbeda bahkan bertentangan dengan perilaku dan kesenangan keluarga. Contoh-contoh yang umum adalah dalam hal mode pakaian, potongan rambut, kesenangan musik yang kesemuanya harus mutakhir.
- 3) Remaja mengalami perubahan fisik yang luar biasa, baik pertumbuhannya maupun seksualitasnya. Perasaan seksual yang mulai muncul bisa menakutkan, membingungkan dan menjadi sumber perasaan salah dan frustrasi.
- 4) Remaja sering menjadi terlalu percaya diri (over confidence) dan ini bersama-sama dengan emosinya yang biasanya meningkat, mengakibatkan sulit menerima nasihat dan pengarahan orangtua (Putro, 2017).

Dari penjelasan tersebut maka ciri-ciri remaja dari Ahyani et al (2018) adalah sebagai berikut :

1) Perkembangan fisik.

Perubahan dramatis dalam bentuk dan ciri-ciri fisik berhubungan erat dengan mulainya pubertas. Aktivitas kelenjar pituitari pada saat ini berakibat dalam sekresi hormon yang meningkat, dengan efek fisiologis yang tersebar luas. Hormon pertumbuhan memproduksi dorongan pertumbuhan yang cepat, yang membawa tubuh mendekati tinggi dan berat dewasanya dalam sekitar dua tahun. Dorongan pertumbuhan terjadi lebih awal pada pria daripada wanita, juga menandakan bahwa wanita lebih dahulu matang secara seksual pria. Pencapaian kematangan seksual pada gadis remaja ditandai oleh kehadiran menstruasi dan pada pria ditandai oleh produksi semen. Hormon-hormon utama yang mengatur perubahan ini adalah androgen pada pria dan estrogen pada wanita, zat-zat yang juga dihubungkan dengan penampilan ciri-ciri seksual sekunder : rambut wajah, tubuh, dan kelamin dan suara yang mendalam pada pria; rambut tubuh dan kelamin, pembesaran payudara, dan pinggul lebih lebar pada wanita. Perubahan fisik dapat berhubungan dengan penyesuaian psikologis; beberapa studi menganjurkan bahwa individu yang menjadi dewasa di usia dini lebih baik dalam menyesuaikan diri daripada rekan-rekan mereka yang menjadi dewasa lebih lambat.

2) Perkembangan kognitif

Kekuatan pemikiran remaja yang sedang berkembang membuka cakrawala kognitif dan cakrawala sosial yang baru. Pemikiran mereka

semakin abstrak, logis, dan idealistis; lebih mampu menguji pemikiran diri sendiri, pemikiran orang lain dan apa yang orang lain dan apa yang oranglain pikirkan tentang mereka. Perkembangan anak sangat dipengaruhi oleh stimulus yang di berikan pada anak tersebut, semakin banyak anak mendapatkan stimulus, semakin banyak anak belejar hal baru dan mengakibatkan semakin kuat juga sinapsis neuron yang ada di dalam otak anak, hal tersebut dapat merangsang anak tumbuh dengan kemampuan yang jauh lebih baik dan optimal (Ahyani et al., 2018).

3) Perkembangan seksual

Perkembangan awal kemasakan seksual secara biologis dapat terjadi pada usia 10 tahun hingga 14 tahun. Hal tersebut diiringin perubahan yang terjadi terkait hormonal maupun secara fisik. Selain itu proses perubahan hormonal pada remaja juga mengakibatkan meningkatnya interaksi sosial remaja dengan lawan jenis, serta lebih merani memunculkan ekspresi psikoseksual pada lawan jenisnya. Perubahan fisik yang terjadi pada masa pubertas bertanggungjawab atas munculnya dorongan seks. Pemuasan dorongan seks masih dipersulit dengan banyaknya tabu sosial, sekaligus juga kekurangan pengetahuan yang benar tentang seksualitas. Pada umumnya anak mengalami ketertarikan dengan lawan jenis di usia 10 sampai dengan 12 tahun, kemudian mereka mengalami pengalaman fantasi seksual dengan lawan jenis 1 tahun berikutnya. Terlepas dari keterlibatan

mereka dalam aktivitas seksual, beberapa remaja tidak tertarik pada, atau tahu tentang, metode Keluarga Berencana atau gejala-gejala Penyakit Menular Seksual (PMS). Akibatnya, angka kelahiran tidak sah dan timbulnya penyakit kelamin kian meningkat. (Ahyani et al.,2018).

c. Karakteristik remaja

Pada masa remaja ditandai dengan adanya berbagai perubahan baik secara fisik maupun psikis yang mungkin dapat menimbulkan problema atau masalah tertentu bagi si remaja. Sebagai suatu periode yang penting, masa remaja memiliki karakteristik yang khas jika dibandingkan dengan periode perkembangan lainnya. Adapun rinciannya dalam Ahyani et al. (2018) adalah sebagai berikut :

- 1) Masa remaja sebagai periode yang penting, karena memiliki dampak langsung dan dampak jangka panjang dari apa yang terjadi serta dampak yang penting terhadap perkembangan fisik dan psikologis individu, dimana terjadi perkembangan fisik dan psikologis individu yang cepat dan penting. Kondisi tersebut menuntut seseorang untuk bisa menyesuaikan diri secara mental dan melihat pentingnya menetapkan suatu sikap, nilai-nilai dan minat yang baru.
- 2) Masa remaja sebagai periode peralihan, bukan berarti terputus atau berubah dari yang terjadi sebelumnya tetapi peralihan dari tahap perkembangan berikutnya. Dalam periode peralihan ini status individu tidak jelas dan terdapat keraguan akan peran yang harus dilakukan.

Status remaja yang tidak jelas tersebut menguntungkan karena status memberi waktu kepadanya untuk mencoba gaya hidup dan menentukan pola perilaku, nilai dan sifat yang paling sesuai bagi dirinya.

- 3) Masa remaja sebagai periode perubahan, yang sejajar dengan tingkat perubahan fisik yang bersifat universal, yakni meningkatnya emosi yang intensitasnya berantung pada perubahan fisik dan psikologisnya, perubahan tubuh, minat dan peran yang diharapkan kelompok sosial. Bagi remaja muda, sebuah masalah yang baru timbul lebih susah diselesaikan dibandingkan dengan masalah sebelumnya. Kemudian ada juga perubahan minat dan perilaku maka nilai-nilai juga berubah seperti pada masa kanak-kanak masa remaja yang dulu penting sekarang sudah tidak lagi. Kemudian mereka menginginkan dan menuntut kebebasan, tetapi sering takut bertanggung jawab akan akibatnya dan meragukan kemampuan mereka untuk dapat mengatasi tanggung jawab tersebut.
- 4) Masa remaja sebagai usia bermasalah, yang sering terjadi adalah sulitnya remaja mengatasi masalah yang mereka alami baik laki-laki maupun perempuan. Ada dua alasan bagi kesulitan tersebut, yang pertama adalah sejak masa kanak-kanak, masalah yang mereka alami diselesaikan oleh orangtua dan guru sehingga tidak berpengalaman untuk mengatasi masalah. Dan yang kedua adalah dikarenakan para remaja diri mandiri, menolak bantuan orangtua dan guru. Maka,

dikarenakan dari ketidakmampuan mereka untuk mengatasi sendiri masalahnya menurut cara yang mereka yakini, banyak remaja yang akhirnya menemukan bahwa penyelesaiannya tidak selalu sesuai dengan harapan mereka (Ahyani et al., 2018).

- 5) Masa remaja sebagai masa mencari identitas, yang banyak dilakukan remaja adalah dengan mengangkat diri sendiri sebagai individu dengan menggunakan simbol status dengan bentuk mobil, pakaian dan pemilikan barang-barang lain yang mudah terlihat. Melalui cara menarik perhatian pada diri sendiri dan agar dipandang sebagai individu sementara pada saat yang sama remaja mempertahankan identitasnya terhadap kelompok sebaya.
- 6) Masa remaja sebagai usia yang menimbulkan ketakutan, yang menyebabkan orang dewasa harus membimbing dan mengawasi kehidupan remaja muda yang takut bertanggung jawab dan tidak bersikap simpatik kepada perilaku remaja yang normal, yang mempengaruhi pula konsep dan sikap diri dalam diri remaja.
- 7) Masa remaja sebagai masa yang tidak realistis, menimbulkan tingginya emosi. Seorang remaja akan merasa sakit hati dan kecewa apabila orang lain mengecewakannya atau jika ia tidak berhasil mencapai tujuan yang ditetapkan nya sendiri.
- 8) Masa remaja adalah ambang dari masa dewasa, membuat remaja merasa bahwa berpakaian dan berperilaku seperti orang dewasa seringkali tidak cukup, sehingga mereka akan mulai memperhatikan

simbol atau perilaku yang berhubungan dengan status orang dewasa seperti merokok, minum dan menggunakan obat-obatan dan bahkan melakukan hubungan seksual (Ahyani et al., 2018).

B. Pengetahuan

Pengetahuan adalah merupakan hasil “tahu” dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan ini terjadi melalui panca indra manusia. Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting bagi terbentuknya tindakan seseorang. Perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih langgeng daripada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan (Nursalam, 2012 dalam Rachmawati 2019).

Sedangkan (Notoatmodjo 2002 dalam Rachmawati 2019) memaparkan bahwa faktor-faktro yang mempengaruhi pengetahuan adalah tingkat pendidikan, informasi, budaya, dan pengalaman. Pengetahuan juga dibedakan menjadi tiga kategori yaitu baik, cukup dan kurang. Dinyatakan baik apabila seseorang mampu menjawab dengan benar 76-100% dari jumlah pertanyaan. Dinyatakan cukup apabila seseorang mampu menjawab dengan benar 56-75% dari jumlah pertanyaan dan pengetahun kurang <56% (Nursalam, 2016). Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan melalui pengisian angket atau wawancara tentang materi yang akan diukur pada subjek penelitian atau yang biasa disebut responden (Notoatmodjo, 2012 dalam Rachmawati 2019).

Pengetahuan atau ranah kognitif merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang (overt behavior). Pengetahuan yang tercakup dalam domain kognitif mempunyai enam tingkatan

1. Tahu (know)

Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Termasuk ke dalam pengetahuan tingkat ini adalah mengingat kembali (recall) sesuatu yang spesifik dan seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima. Oleh sebab itu, tahu ini merupakan tingkat pengetahuan yang paling rendah. Kata kerja untuk mengukur bahwa orang tahu tentang apa yang dipelajari antara lain dapat menyebutkan, menguraikan, mendefinisikan, menyatakan, dan sebagainya.

2. Memahami (comprehension)

Memahami diartikan sebagian suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui, dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar. Orang yang telah paham terhadap objek atau materi harus dapat menjelaskan, menyebutkan contoh, menyimpulkan, meramalkan, dan sebagainya terhadap objek yang dipelajari. Contoh: seorang remaja yang bisa menjelaskan mengapa terjadi perubahan secara fisik pada remaja saat pubertas. Seorang ibu yang bisa menjelaskan jenis-jenis alat kontrasepsi dan kegunaannya masing-masing.

3. Aplikasi (application)

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi real (sebenarnya). Aplikasi di

sini dapat diartikan sebagai aplikasi atau penggunaan hukum – hukum, rumus, metode, prinsip, dan sebagainya dalam konteks atau situasi yang lain. Misalnya dapat menggunakan rumus statistik dalam perhitungan – perhitungan hasil penelitian, dapat menggunakan prinsip – prinsip siklus pemecahan masalah (problem solving cycle) di dalam pemecahan masalah kesehatan dari kasus yang diberikan.

4. Analisis (analysis)

Analisis adalah suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu objek kedalam komponen – komponen, tetapi masih di dalam satu struktur organisasi, dan masih ada kaitannya satu sama lain. Kemampuan analisis ini dapat dilihat dari penggunaan kata kerja, seperti dapat menggambarkan (membuat bagan), membedakan, memisahkan, mengelompokkan, dan sebagainya.

5. Sintesis (synthesis)

Sintesis menunjuk kepada suatu kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian – bagian di dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru. Dengan kata lain sintesis adalah suatu kemampuan untuk menyusun formulasi baru dari formulasi – formulasi yang ada. Misalnya, dapat menyusun, dapat merencanakan, dapat meringkaskan dapat menyesuaikan, dan sebagainya terhadap suatu teori atau rumusan – rumusan yang telah ada.

6. Evaluasi (evaluation)

Evaluasi ini berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek. Penilaian-penilaian itu

didasarkan pada suatu kriteria yang ditentukan sendiri, atau menggunakan kriteria – kriteria yang telah ada. Misalnya, dapat membandingkan antara anak yang cukup gizi, dapat menanggapi terjadinya diare di suatu tempat, dapat menafsirkan sebab – sebab mengapa ibu – ibu tidak mau ikut KB dan sebagainya.

C. Perilaku

1. Pengertian Perilaku

Perilaku manusia adalah semua kegiatan atau aktivitas manusia, baik yang dapat diamati langsung maupun yang tidak dapat diamati dari luar. Menurut Skinner, perilaku adalah respon atau reaksi seseorang terhadap suatu rangsangan dari luar. Berdasarkan bentuk respons terhadap stimulus, perilaku dapat dibagi menjadi dua yakni:

- a. Perilaku tertutup terjadi apabila respon dari suatu stimulus belum dapat diamati oleh orang lain secara jelas. Respon seseorang terhadap stimulus ini masih terbatas pada perhatian, perasaan, persepsi, pengetahuan dan sikap terhadap stimulus tersebut.
- b. Perilaku terbuka apabila respon terhadap suatu stimulus dapat diamati oleh orang lain. Respon terhadap stimulus tersebut sudah jelas dalam suatu tindakan atau praktik yang dapat dengan mudah diamati oleh orang lain (Rachmawati, 2019)

Perilaku kesehatan merupakan tindakan individu, kelompok, dan organisasi termasuk perubahan sosial, pengembangan dan implementasi

kebijakan, peningkatan keterampilan coping, dan peningkatan kualitas hidup. Perilaku kesehatan juga didefinisikan sebagai atribut pribadi seperti keyakinan, harapan, motif, nilai, persepsi, dan elemen kognitif lainnya, karakteristik kepribadian, termasuk keadaan dan sifat afektif dan emosional, dan pola perilaku, tindakan, dan kebiasaan terbuka yang terkait dengan pemeliharaan kesehatan, pemulihan kesehatan, dan peningkatan kesehatan.

b. Faktor-faktor yang Memengaruhi Perilaku Kesehatan

- 1) Faktor-faktor predisposisi, yakni faktor-faktor yang mempermudah terjadinya perilaku seseorang. Faktor-faktor ini terwujud dalam pengetahuan, sikap, kepercayaan, keyakinan, nilai-nilai, norma sosial, budaya, dan faktor sosiodemografi.
- 2) Faktor-faktor pendukung, yakni faktor-faktor yang memfasilitasi suatu perilaku. Yang termasuk kedalam faktor pendukung adalah sarana dan prasarana kesehatan.
- 3) Faktor-faktor pendorong, yakni faktor-faktor yang mendorong atau memperkuat terjadinya suatu perilaku. Faktor-faktor ini terwujud dalam sikap dan perilaku petugas kesehatan atau petugas lain yang merupakan kelompok referensi perilaku masyarakat.

2. Pengukuran Perilaku

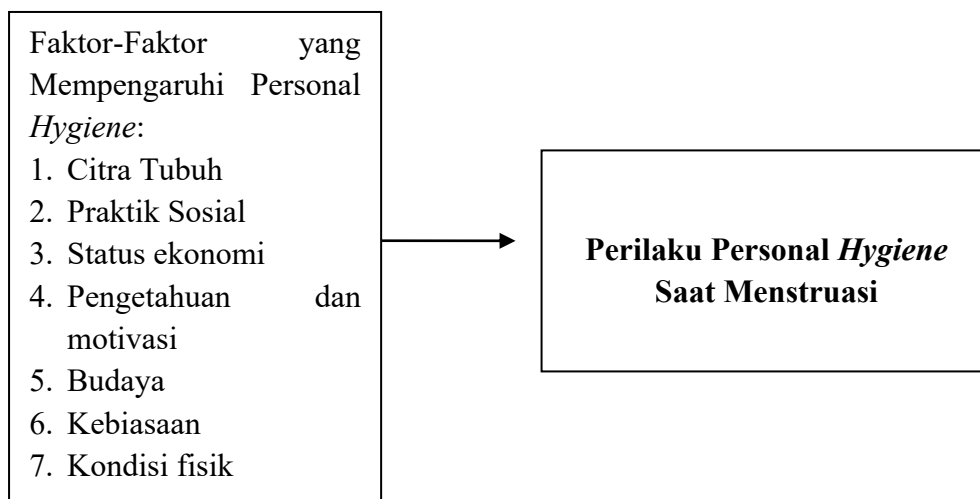
Ada dua cara dalam melakukan pengukuran perilaku yaitu:

- a. Perilaku dapat diukur secara langsung yaitu dengan wawancara terhadap kegiatan yang dilakukan beberapa jam, hari, bulan yang lalu (recall)

- b. Perilaku yang diukur secara tidak langsung yaitu dengan mengobservasi tindakan atau kegiatan responden (Notoatmodjo 2010 dalam Ardiati 2019).

C. Kerangka Teori

Kerangka Teori adalah kerangka yang dibangun dari berbagai teori yang ada dan saling berhubungan sebagai dasar untuk membangun kerangka konsep (Fitria dkk, 2022).



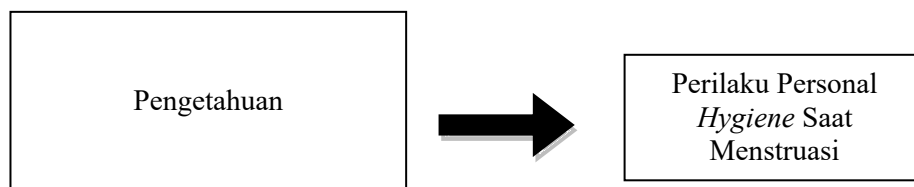
Gambar 2.1
Kerangka Teori

D. Kerangka Konsep

Kerangka konsep adalah kerangka fikir mengenai hubungan antar variabel-variabel yang terlibat dalam penelitian atau hubungan antar konsep dengan konsep lainnya dari masalah yang diteliti sesuai dengan apa yang telah diuraikan pada studi kepustakaan (Fitria dkk, 2022).

Variabel Bebas (Independen)

Variabel Terikat (Dependen)



Gambar 2.2
Kerangka Konsep

E. Hipotesis

- Ha : Terdapat hubungan Pengetahuan Remaja Puteri Tentang Personal *Hygiene* dengan Perilaku Personal *Hygiene* Remaja Puteri Pada Saat Menstruasi di SMK Negeri 1 Pendalian IV Koto
- Ho : Tidak Terdapat hubungan Pengetahuan Remaja Puteri Tentang Personal *Hygiene* dengan Perilaku Personal *Hygiene* Remaja Puteri Pada Saat Menstruasi di SMK Negeri 1 Pendalian IV Koto

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Rancangan Penelitian

Jenis penelitian adalah analitik kuantitatif dengan desain penelitian yang digunakan adalah *Cross Sectional Study*. *Sectional Study* adalah suatu penelitian dimana variabel independen/faktor penyebab/faktor risiko dan variabel dependen/faktor akibat/faktor efek dikumpulkan pada saat bersamaan. Dalam penelitian *cross-sectional* peneliti melakukan observasi atau pengukuran variabel pada satu saat tertentu yang artinya bahwa tiap subjek hanyalah diobservasi satu kali saja dan pengukuran variabel subjek dilakukan pada saat pemeriksaan. Dalam penelitian *cross-sectional* peneliti tidak melakukan tindak lanjut terhadap pengukuran yang dilakukan (Adiputra dkk, 2021).

B. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Populasi adalah keseluruhan ssesuatu yang karakteristiknya mungkin diselidiki atau diteliti (Fitria dkk, 2022). Populasi dalam penelitian personal *Hygiene* saat menstruasi adalah remaja puteri yang telah menstruasi yaitu 142 orang.

2. Sampel Penelitian

Sampel adalah bagian dari populasi yang menjadi objek penelitian (Fitria dkk, 2022). Sampel dalam penelitian ini adalah keseluruhan remaja putri yang telah menstruasi, dimana sebanyak 132 remaja putri yang hadir pada saat penelitian dan 10 orang remaja putri tidak hadir pada saat penelitian di SMKN 1 Pendalian IV Koto dan memenuhi kriteria responden sebagai berikut :

- a. Kriteria inklusi adalah karakteristik umum subjek penelitian pada populasi target dan sumber (Adiputra dkk, 2021). Kriteria inklusi yaitu:
 - 1) Remaja putri yang telah mengalami menstruasi
 - 2) Remaja putri yang hadir saat penelitian
- b. Kriteria eksklusi adalah kriteria dari subjek penelitian yang tidak boleh ada, dan jika subjek mempunyai kriteria eksklusif maka subjek harus dikeluarkan dari penelitian (Adiputra dkk, 2021). Kriteria eksklusi yaitu:
 - 1) Remaja putri yang belum mengalami menstruasi
 - 2) Remaja putri yang tidak hadir pada saat penelitian

C. Ruang Lingkup Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian dilaksanakan di SMKN 1 Pendalian IV Koto

2. Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan bulan Desember 2022 - Mei 2023.

D. Variabel Penelitian

Pada penelitian ini terdapat dua variabel yang akan diteliti yaitu :

1. Variabel Bebas (Independen)

Variabel bebas adalah variabel yang dapat mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahan atau timbulnya variabel terikat (Fitria dkk, 2022). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah pengetahuan remaja putri.

2. Variabel Terikat (Dependen)

Variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas (Fitria dkk, 2022). Variabel terikat dalam penelitian ini adalah perilaku personal *Hygiene* saat menstruasi.

E. Definisi Operasional

Definisi Operasional adalah adalah batasan dan cara pengukuran variabel yang akan diteliti yang disusun didalam bentuk matriks yang bersi nama variabel, deskripsi variabel, alat ukur, hasil ukur dan skala ukur yang digunakan (nominal, ordinal, interval dan rasio) bertujuan untuk memudahkan dan menjaga konsistensi pengumpulan data, menghindarkan perbedaan interpretasi serta membatasi ruang lingkup variabel (Fitria dkk, 2022)

Tabel 3.1 Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
1.	Perilaku Personal <i>Hygiene</i> Saat Menstruasi	Merupakan suatu kegiatan atau aktivitas remaja Puteri tentang Personal <i>Hygiene</i> saat menstruasi yang mencakup pemakaian celana dalam, memotong pubis, membersihkan alat kelamin luar dan penggunaan pembalut.	Kuesioner	0 : Negatif, jika skor $\leq$ median (8,00) 1: positif, jika skor $>$ Median (8,00)	Nominal
2	Pengetahuan	Bagaimana tanggapan responden terhadap hal-hal yang berkaitan dengan Personal <i>Hygiene</i> saat menstruasi	Kuesioner	1 : Baik, jika menjawab benar $>75\%$ 0: Kurang, jika menjawab benar $\leq 75\%$	Nominal

F. Jenis Data

1) Data Primer

Data primer adalah data yang dikumpulkan oleh peneliti sendiri atau dirinya sendiri yang belum pernah dilakukan sebelumnya baik dengan cara tertentu atau periode tertentu (Priadana dan Sunarsi, 2021). Data primer dalam penelitian ini adalah pengetahuan dan perilaku remaja puteri tentang personal *hygiene* saat menstruasi.

2) Data Sekunder

Data sekunder adalah data yang dikumpulkan oleh orang lain yang biasanya dari lembaga-lembaga atau organisasi (Priadana dan Sunarsi, 2021). Data yang diperoleh dari SMKN 1 Pendalian IV Koto tentang jumlah remaja putri.

G. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner yang dibagikan kepada remaja putri yang sesuai dengan kriteri inklusi. Kuesioner adalah cara yang sangat mudah untuk mengumpulkan data yang dapat dibandingkan serta berguna dari sejumlah besar individu. Namun kuesioner hanya dapat menghasilkan hasil yang valid dan bermakna jika pertanyaannya jelas dan tepat serta jika ditanya secara konsisten di semua responden. Kuesioner adalah pilihan yang berguna untuk dipertimbangkan saat melakukan survei. Bisa lebih murah daripada wawancara pribadi dan lebih cepat jika respondennya besar dan tersebar luas.

H. Instrumen Penelitian

Pada penelitian ini data dikumpulkan dengan cara responden mengisi kuesioner yang telah dibagikan diadopsi dari Delzaria (2021) dan Lestari (2018) dan kuesioner telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas.

I. Pengolahan Data

Data yang diperoleh akan diolah dengan tahap-tahap sebagai berikut :

1. *Editing* yaitu memeriksa seluruh pertanyaan yang telah diteliti dan dikembalikan oleh responden.
2. *Coding* yaitu pada tahap ini dengan memberikan kode-kode tertentu pada tiap-tiap data sehingga memudahkan dan melakukan analisis data.
3. *Entry data* yaitu jawaban-jawaban dari responden yang telah diberi kategori kemudian dimasukkan kedalam tabel dengan cara frekuensi data dilakukan secara komputerisasi.
4. *Processing* yaitu memproses data agar dapat di analisa, proses data dilakukan dengan cara mengentri data dari kuesioner ke program komputer.
5. *Cleaning* yaitu pembersihan data atau pengecekan kembali terhadap kesalahan data, sehingga siap untuk dianalisa.
6. *Data Out Put* yaitu hasil pengolahan data, bentuk hasil pengolahan data bisa dalam bentuk numerik (angka), grafik (gambar).

J. Analisis Data

Teknik analisis data dilakukan secara analitik yang disusun berdasarkan hasil kuesioner.

1. Analisis Univariat

Analisis *Univariat* dilakukan pada masing-masing variabel dari hasil penelitian. Analisis ini digunakan untuk menghasilkan deskripsi distribusi frekuensi dari tiap variabel yang akan disajikan dalam bentuk tabel.

2. Analisis *Bivariat*

Analisis *Bivariat* dilakukan untuk mengetahui hubungan antara variabel terikat maupun variabel bebas dengan menggunakan uji statistik *Chi Square* dengan derajat kepercayaan 95% ($p=0,05$) dan α (0,05). Dari uji ini akan diperoleh p value. Bilap $value < \alpha(0,05)$, hipotesis gagal ditolak artinya terdapat hubungan antara kedua variabel. Bila p value $< \alpha(0,05)$, maka hipotesis ditolak, yang artinya tidak terdapat hubungan antara kedua variabel.