

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Personal hygiene merupakan upaya perawatan yang dilakukan secara mandiri oleh individu untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan, baik dari aspek fisik maupun psikologis. Pemenuhan kebutuhan perawatan diri tersebut dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain budaya, nilai - nilai sosial yang dianut oleh individu atau keluarga, tingkat pengetahuan mengenai perawatan diri, serta persepsi individu terhadap pentingnya perawatan diri (Kristianti et al., 2024).

Menstruasi merupakan proses alamiah yang terjadi kepada perempuan disebabkan pendarahan di dinding rahim dikarenakan perubahan hormon yang terjadi secara berulang dengan siklus yang ada pada perempuan. Menstruasi pada perempuan umumnya terjadi pada usia 9 - 14 tahun dalam keadaan normal (Astyandini et al., 2023).

Masalah *personal hygiene* pada saat menstruasi yaitu, remaja kurang tepat pada kebersihan genetaliaanya, misalnya tidak mencuci tangan saat membuka pembalut dan setelah membuang pembalut, tidak mengganti pembalut setelah kondisi basah atau lebih dari 6 jam, membilas vagina dengan air yang kurang bersih dan arah yang kurang tepat yang mestinya dari depan ke belakang, adanya benda asing di area vagina. Dampak *hygiene* menstruasi kurang dari perilaku memakai pembalut yang sudah kadaluarsa dan cara penyimpanan pembalut yang kurang tepat (Kementerian Kesehatan RI & BKKBN, 2020).

Permasalahan kesehatan yang muncul di karenakan kebersihan organ genital yang tidak memadai mencakup berbagai gangguan pada organ reproduksi, antara lain yaitu leukorea, reaksi alergi, iritasi pada kulit genital, serta peradangan atau infeksi pada saluran kemih. Kondisi ini berkaitan dengan anatomi saluran kemih bawah pada perempuan yang relative lebih pendek, sehingga letaknya lebih dekat dengan lingkungan luar dan lebih mudah terkena mikroorganisme pathogen. Adanya mikroorganisme tertentu dalam jumlah yang banyak dapat menyebabkan proses inflamasi yang menimbulkan rasa sakit, nyeri dan ketidaknyamanan. Karena itu, pemeliharaan kebersihan vagina menjadi aspek yang sangat penting dalam mencegah masuknya mikroorganisme pathogen ke dalam organ reproduksi dan saluran kemih perempuan. Perilaku perawatan kebersihan organ genetalia merupakan dasar utama dalam upaya menjaga kesehatan secara menyeluruh namun demikian, masih di temukan banyak remaja yang menunjukkan perilaku kurang tepat dalam menjaga kebersihan pada organ genitalia. Rendahnya tingkat pengetahuan serta kekurangan akses terhadap informasi kesehatan reproduksi menjadi salah satu factor utama yang mempengaruhi kondisi tersebut terutama pada remaja (Ninta & Siregar, 2023).

Berdasarkan data *World Healt Organization* (WHO) 2020, angka kejadian Infeksi Saluran Reproduksi (ISR) merupakan tertinggi di dunia yaitu pada umur remaja (35% - 42%) dan dewasa muda (27% - 33%). Angka prevalensi ISR remaja di dunia diantaranya kandidiasis sebesar 25% - 50% dapat disebabkan oleh lemahnya imunitas, perilaku *hygiene* menstruasi yang

kurang, lingkungan tidak bersih serta penggunaan pembalut yang tidak sehat saat menstruasi, vaginosis bakterial sebesar 20% - 40% dan trikomoniasis sebesar 5% - 15% (Ninta & Siregar, 2023).

Menurut data *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2021, sekitar 75% wanita di Indonesia mengalami keputihan, sebagian besar dari mereka melaporkan pengalaman tersebut setidaknya sekali dalam seumur hidup. Selain itu, 45% perempuan di Indonesia mengalami keputihan secara berulang. Angka prevalensi ini jauh lebih tinggi dibandingkan dengan tingkat kejadian keputihan pada wanita di Eropa, yang hanya mencapai sekitar 25%. Sementara itu, data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia pada tahun 2020 menunjukkan bahwa 70% perempuan muda di Indonesia memiliki praktik kebersihan pribadi yang kurang memadai selama menstruasi, khususnya karena jarang mengganti pembalut dan pakaian dalam. Sekitar 90% perempuan di Indonesia berisiko mengalami keputihan sebagai akibat dari kondisi iklim tropis di negara ini, yang menciptakan lingkungan yang mendukung pertumbuhan jamur, sehingga meningkatkan kejadian kasus keputihan pada wanita (Harahap et al., 2025).

Pengetahuan merupakan segala sesuatu yang diketahui atau hasil dari proses mengetahui. Proses mengetahui mencakup aktivitas menyadari, memahami, dan memperoleh kecerdasan, sehingga pengetahuan dapat dipahami sebagai keseluruhan isi atau properti yang terdapat dalam pikiran manusia (Ismail et al., 2024).

Rendahnya pengetahuan remaja putri tentang menjaga kebersihan menstruasi dapat menimbulkan langsung pada perilaku remaja dalam menjaga kebersihan dirinya. Remaja yang tidak memahami dan mengetahui pentingnya mengganti pembalut cesara rutin atau cara membersihkan daerah genital yang benar, beresiko lebih rentan mengalami bermacam masalah Kesehatan (wahyuni tifani hadi tri et al., 2025).

Perilaku hidup yang sehat merupakan serangkaian tindakan atau respon individu terhadap berbagai stimulus yang berkaitan dengan upaya pemeliharaan serta peningkatan derajat kesehatan dalam kehidupan sehari-hari (Yuria, 2022).

Sebagian besar remaja perempuan tidak memiliki pengetahuan yang memadai mengenai praktik kebersihan organ genital, seperti frekuensi penggantian pakaian dalam sehari, pentingnya mengganti pakaian dalam segera jika terasa lembab, serta mencuci vagina dengan air bersih setelah buang air besar dan buang air kecil. Hal ini dikarenakan remaja yang tidak menjaga kebersihan organ genitalnya berisiko mengalami keputihan, dan apabila tidak segera ditangani, kondisi tersebut dapat berkembang menuju ke arah patologis (Ruspita, 2022).

Berbagai penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan pada tingkat pengetahuan terhadap perilaku *personal hygiene* pada saat menstruasi. Berdasarkan hasil dari penelitian (Conterius, 2023) didapatkan hubungan pengetahuan remaja putri terhadap perilaku *personal hygiene* pada saat menstruasi diperoleh tingkat keeratan hubungan

antara dua variabel sangat kuat. Pengetahuan remaja putri berpengaruh secara signifikan terhadap tindakan remaja putri dalam *personal hygiene* saat menstruasi. Pada penelitian yang dilakukan oleh (Ruspita, 2022) dapat dilihat ada hubungan pengetahuan terhadap *personal hygiene* pada saat menstruasi pada remaja putri yang dilakukan di salah satu SMPN Kabupaten Pelalawan. Berdasarkan penelitian (Meha et al., 2025) menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan pada tingkat pengetahuan terhadap perilaku *personal hygiene* pada saat menstruasi.

Berdasarkan hasil survey awal yang dilakukan peneliti di SMKN 01 Ujung Batu, Kabupaten Rokan Hulu pada tanggal 5 Januari tahun 2026 dengan membagikan kuesioner pada remaja putri kelas X dan XI sebagai responden mengenai perilaku *personal hygiene* pada saat menstruasi dari 10 orang responden. Sebanyak 4 siswi mengetahui dengan baik perilaku *personal hygiene* pada saat menstruasi, sedangkan 6 lainnya memiliki pemahaman yang masih kurang baik mengenai perilaku *personal hygiene* pada saat menstruasi.

Dari penjabaran di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut tentang “ Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Terhadap Perilaku *Personal Hygiene* Pada Saat Menstruasi Di SMKN 01 Ujung Batu “

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang dapat di susun rumusan masalah sebagai berikut “ apakah ada hubungan pengetahuan remaja putri terhadap perilaku *personal hygiene* saat menstruasi pada siswi SMKN 01 Ujung Batu tahun 2026”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan pengetahuan remaja putri terhadap perilaku *personal hygiene* pada saat menstruasi di SMKN 01 Ujung Batu tahun 2026.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk diketahuinya pengetahuan remaja tentang perilaku *personal hygiene* pada saat menstruasi di SMKN 01 Ujung Batu.
- b. Untuk diketahuinya perilaku *personal hygiene* saat menstruasi pada remaja putri di SMKN 01 Ujung Batu.
- c. Untuk diketahui hubungan pengetahuan remaja putri terhadap perilaku *personal hygiene* pada saat menstruasi di SMKN 01 Ujung Batu.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Dengan diketahui, hasil penelitian ini di harapkan dapat di gunakan sebagai media informasi ilmiah mengenai hubungan pengetahuan remaja putri terhadap perilaku *personal hygiene* saat menstruasi.

2. Manfaat Praktisi

a. Bagi Remaja Putri di SMKN 01 Ujung Batu

Hasil penelitian ini di harapkan dapat menambah wawasan pengetahuan dan informasi yang bermanfaat bagi remaja putri terutama tentang hubungan pengetahuan remaja putri terhadap perilaku *personal hygiene* pada saat menstruasi.

b. Bagi Responden di SMKN 01 Ujung Batu

Hasil penelitian ini dapat meningkatkan pengetahuan responden tentang hubungan pengetahuan remaja putri terhadap perilaku *personal hygiene* pada saat menstruasi. sehingga dapat di terapkan perilaku *personal hygiene* yang lebih baik.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini di harapkan dapat di gunakan sebagai referensi untuk melakukan penelitian lebih lanjut dengan desain berbeda dan sampel yang lebih banyak lagi.

E. Keaslian Peneliti

Table 1.1 Keaslian Penelitian

No	Judul dan Nama Peneliti	Variable	Hasil	Perbedaan
1.	Hubungan Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Terhadap Perilaku Menjaga <i>Personal Hygiene</i> Saat Menstruasi (Rozy <i>et al.</i> , 2022).	-Pengetahuan Remaja putri -Perilaku Penjaga <i>Personal Hygiene</i>	Berdasarkan hasil analisis literature review diatas terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan dengan perilaku <i>personal hygiene</i> saat menstruasi. Pengetahuan mempengaruhi pembentukan perilaku,tindakan dan sikap seseorang dalam menjaga kesehatan diri (Rozy <i>et al.</i> , 2022).	1.instrumen pada penelitian sebelumnya menggunakan teknik pengumpulan data berdasarkan literatur riview. sedangkan pada penelitian ini menggunakan pengumpulan data melalui pengisian kuesioner. 2. pada penelitian sebelumnya tidak menggunakan Teknik sampling. Sedangkan pada penelitian ini menggunakan Teknik propositive sampling. 3. pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui antar variabel nyata pada populasi tertentu 4. pada penelitian sebelumnya tidak melibatkan responden secara langsung sedangkan pada penelitian ibu melibatkan langsung

					responden.
2.	Hubungan pengetahuan dan perilaku remaja dengan <i>personal hygiene</i> saat menstruasi (Kasmiati, 2021a).	tingkat -pengetahuan remaja putri -perilaku <i>-personal hygiene</i> saat menstruasi	penelitian ini menunjukkan bahwa Tidak hubungan antara tingkat pengetahuan personal hygiene saat menstruasi dan Ada hubungan perilaku remaja terhadap personal hygiene saat menstruasi (Kasmiati, 2021a).	1.pada penelitian sebelum nya pengetahuan bukan satu-satunya fokus utama sedangkan penelitian ini hanya fokus pada hubungan pengetahuan perilaku personal hygiene. 2. pada penelitian sebelumnya bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat pengetahuan dan perilaku remaja dengan personal hygiene saat menstruasi. sedangkan pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat pengetahuan remaja putri terhadap perilaku personal hygiene pada saat menstruasi. 3. pada penelitian ini berfokus pada seberapa kuat pengetahuan berperan, bagaimana pengetahuan	

					memengaruhi praktik kebersihan.
					Sedangkan pada penelitian sebelumnya hanya berfokus terhadap pentingnya perilaku remaja sebagai faktor dominan,
					4. pada penelitian sebelumnya usia dominan 16-18 tahun. Sedangkan pada penelitian ini karakteristik responden berbeda, rentang usia berbeda.
3.	Hubungan Pengetahuan dengan Perilaku Personal Hygiene Siswa Saat Menstruasi (Rahmawati & Laili, 2025).	-pengetahuan -perilaku personal hygiene saat menstruasi.	Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara pengetahuan dengan perilaku personal hygiene saat menstruasi pada siswi SMP Trunojoyo, dengan nilai p-value 0,039 (Rahmawati & Laili, 2025).	1. Penelitian sebelumnya dilakukan pada siswi SMP Trunojoyo, sedangkan penelitian ini dilakukan pada siswi SMKN 01 Ujung Batu.	
				2. Responden pada penelitian sebelumnya adalah remaja awal (SMP), sedangkan penelitian ini melibatkan remaja putri tingkat SMK (remaja tengah–akhir).	
				3. Teknik	

				pengambilan sampel pada penelitian sebelumnya menggunakan simple random sampling, sedangkan penelitian ini menggunakan purposive sampling. 4. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antar variabel pada populasi dan konteks yang berbeda, sehingga hasil penelitian diharapkan memberikan temuan baru yang lebih spesifik pada remaja putri SMK.
4.	Hubungan Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri terhadap Perilaku Personal Hygiene saat Menstruasi (Mukarramah, 2020).	-pengetahuan - sikap - perilaku	Terdapat hubungan pengetahuan dan sikap dengan perilaku personal hygiene saat menstruasi (Mukarramah, 2020).	1. Penelitian sebelumnya dilakukan pada tingkat SMP dan menambahkan variabel sikap, sehingga belum menggambarkan hubungan pengetahuan dengan perilaku personal hygiene secara spesifik pada remaja putri tingkat SMK. Sedangkan pada

					penelitian ini hanya menggunakan 2 variabel.
5.	Hubungan Pengetahuan Personal terhadap Remaja Putri Menstruasi (Amallya Faj'ri et al., 2022).	Tingkat Hygiene Perilaku Saat Menstruasi	-Pengetahuan personal hygiene -Perilaku personal hygiene saat menstruasi	Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan personal hygiene dengan perilaku remaja putri saat menstruasi (p value = 0,002). Remaja putri dengan pengetahuan yang baik cenderung memiliki perilaku personal hygiene yang lebih baik saat menstruasi (Amallya Faj'ri et al., 2022).	1. penelitian sebelumnya menggunakan simple random sampling, sedangkan penelitian ini menggunakan purposive sampling dengan kriteria remaja putri yang telah mengalami menstruasi di SMKN 01 Ujung Batu, sehingga pemilihan sampel lebih spesifik dan sesuai dengan tujuan penelitian. 2. Karakteristik responden pada penelitian terdahulu adalah siswi SMP (remaja awal), sedangkan penelitian ini melibatkan remaja putri tingkat SMK (remaja tengah–akhir).

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. TINJAUAN TEORI

1. Remaja

Remaja merupakan fase perkembangan yang menandai peralihan dari masa kanak - kanak menuju masa dewasa, yang umumnya berlangsung pada rentang usia 10 hingga 18 tahun. Pada periode ini, individu mengalami berbagai perubahan dan perkembangan yang meliputi aspek fisik, psikologis, serta intelektual, sehingga masa remaja menjadi bagian penting dalam tahapan perkembangan manusia (Harefa et al., 2023).

Selain itu, remaja juga didefinisikan sebagai individu yang berada pada kisaran usia 12 hingga 21 tahun, yang ditandai dengan proses transisi menuju kedewasaan. Perubahan tersebut turut memengaruhi pola pikir, sikap, dan perilaku yang secara bertahap berkembang menuju kematangan. Sejalan dengan pendapat Monks dan Haditono, King menyatakan bahwa masa remaja merupakan tahap perkembangan manusia yang dicirikan oleh peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, yang umumnya dimulai sekitar usia 12 tahun dan berakhir pada usia 18 hingga 21 tahun (Harefa et al., 2023).

Remaja di defenisikan sebagai tahap perkembangan individu yang berada di masa kanak - kanak dan dewasa awal, yang umumnya berlangsung pada usia 10 - 19 tahun. Masa ini merupakan fase yang

penting karena individu mengalami berbagai perubahan yang berkaitan dengan pembentukan identitas diri, peningkatan kemandirian, dan bertambahnya rasa tanggung jawab. masa remaja merupakan fase transisi dari anak - anak hingga dewasa yang di tandai oleh perubahan biologis, psikologis, sosial, dan moral. Pada tahap ini remaja mempunyai karakteristik dan tantangan perkembangan yang khas, sehingga membedakannya dari tahap yang lainnya (H.diningrum, 2024).

Berdasarkan beberapa pengertian di atas, remaja dapat disimpulkan sebagai fase perkembangan yang menandai peralihan dari masa kanak - kanak menuju masa dewasa, yang umumnya terjadi pada rentang usia 10 hingga 21 tahun. Masa ini ditandai oleh berbagai perubahan signifikan yang meliputi aspek biologis, psikologis, intelektual, sosial, dan moral. Perubahan tersebut berperan penting dalam proses pembentukan identitas diri, perkembangan pola pikir yang lebih matang, peningkatan kemandirian, serta bertambahnya rasa tanggung jawab. Dengan karakteristik dan tantangan perkembangan yang khas, masa remaja menjadi tahap krusial dalam siklus kehidupan manusia yang membedakannya dari tahap perkembangan lainnya.

2. Tahap Perkembangan Remaja

Menurut (Harefa et al., 2023) ada tiga tahap perkembangan remaja, yaitu:

1. Remaja Awal 10 - 13 Tahun

Periode remaja awal umumnya terjadi pada rentang usia 10 hingga 13 tahun. Pada tahap ini, individu mengalami pertumbuhan

fisik yang dipercepat serta memasuki fase awal pubertas. Perubahan fisiologis yang terjadi meliputi pertumbuhan rambut di area ketiak dan alat kelamin, keputihan, menstruasi, perkembangan payudara, mimpi basah, pembesaran testis, dan manifestasi lainnya.

Selain itu, aspek penampilan menjadi fokus perhatian yang signifikan. Individu juga cenderung membutuhkan ruang privasi, yang sering kali diwujudkan dalam pembentukan batasan atau jarak emosional dengan anggota keluarga. Fenomena ini biasanya muncul lebih awal pada anak perempuan.

2. Remaja Pertengahan 14 - 17 Tahun

Remaja yang berusia 14 hingga 17 tahun berada dalam fase remaja pertengahan. Pada tubuh anak perempuan, terjadi berbagai perubahan fisiologis, seperti pembesaran panggul, pinggang, dan bokong, pengaturan siklus menstruasi, peningkatan produksi keringat, serta perkembangan organ reproduksi.

Sementara itu, pada anak laki - laki, pertumbuhan fisik berlangsung dengan laju yang dipercepat. Tubuh menjadi lebih tinggi, berat badan bertambah, muncul jerawat, massa otot bertambah, bahu melebar, suara mengalami perubahan (pecah), organ vital membesar, serta pertumbuhan kumis, janggut, dan ciri-ciri sekunder lainnya.

Pada tahap ini, pola pikir remaja didasarkan pada logika, namun sering kali dipengaruhi oleh dorongan emosional. Mereka

mulai menunjukkan minat terhadap hubungan romantis, seperti berkenan. Selain itu, terdapat kecenderungan untuk menghabiskan lebih banyak waktu bersama teman sebaya. Konflik dengan orang tua sering terjadi akibat ketidakstabilan emosi dan sifat sensitif yang tinggi.

3. Remaja Akhir 18 - 24 Tahun

Remaja yang berusia 18 hingga 24 tahun berada dalam fase remaja akhir. Pada tahap ini, perkembangan fisik telah mencapai kematangan dan perkembangan penuh. Perubahan utama lebih bersifat internal, seperti pengendalian emosi yang lebih stabil, kemampuan untuk mempertimbangkan konsekuensi dari tindakan yang dilakukan, serta perencanaan masa depan.

Mereka juga telah mampu memahami keinginan pribadi dan mengatur rencana hidup secara mandiri tanpa dipengaruhi oleh kehendak orang lain. Kemandirian dan stabilitas emosi mulai diperoleh remaja pada tingkat akhir menuju kedewasaan.

3. Perkembangan pada masa remaja

Menurut (Wahida et al., 2023) ada beberapa perkembangan pada masa remaja antara lain :

1. Perkembangan Fisik

Perkembangan fisik pada masa remaja ditandai oleh berbagai perubahan yang terjadi pada tubuh dan organ - organ tubuh. Pada fase ini, individu mengalami pertumbuhan yang pesat dan signifikan, meliputi peningkatan tinggi badan, berat badan, serta

pematangan fungsi organ tubuh. Selain itu, masa remaja juga ditandai dengan perkembangan sistem reproduksi yang semakin matang, sehingga individu mulai memiliki kemampuan biologis untuk bereproduksi.

2. Perkembangan Kognitif

Perkembangan kognitif pada masa remaja mencakup perubahan dalam proses berpikir serta kemampuan pengambilan keputusan. Pada tahap ini, individu mulai mempertanyakan otoritas dan nilai - nilai yang ditanamkan oleh orang dewasa, serta menunjukkan peningkatan kemampuan berpikir kritis. Selain itu, remaja juga mengalami perkembangan kemampuan berpikir abstrak dan penalaran kognitif yang lebih kompleks, sehingga memungkinkan mereka untuk menganalisis, mengevaluasi, dan memahami konsep-konsep yang bersifat lebih mendalam dan sistematis.

3. Perkembangan Sosial

Perkembangan sosial pada masa remaja ditandai oleh berbagai perubahan dalam pola interaksi sosial dan hubungan interpersonal. Pada tahap ini, individu mulai membentuk identitas sosial serta menjalin dan memperkuat hubungan dengan kelompok teman sebaya. Selain itu, remaja juga mengalami perubahan dinamika hubungan dengan orang tua dan keluarga, yang ditandai dengan meningkatnya kemandirian, serta memperluas jaringan sosial melalui interaksi dengan individu di luar lingkungan keluarga.

4. Perkembangan Emosional

Perkembangan emosional pada masa remaja ditandai oleh perubahan dalam pengalaman emosional serta cara individu mengelola emosi. Pada fase ini, remaja mulai mengalami beragam emosi, seperti kecemasan, kemarahan, dan perasaan kesepian. Selain itu, remaja juga secara bertahap mengembangkan kemampuan regulasi emosi serta membangun hubungan emosional yang sehat dan adaptif dengan orang lain.

4. Faktor Yang Mempengaruhi Perkembangan Pada Masa Remaja

Berdasarkan penelitian (Wahida et al., 2023) perkembangan pada masa remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan, antara lain faktor biologis, psikologis, dan lingkungan. Ketiga faktor tersebut berinteraksi secara dinamis dan bersama - sama membentuk pola perkembangan individu pada masa remaja yang bersifat kompleks dan berkelanjutan.

1. Faktor Biologis

Faktor biologis berperan penting dalam memengaruhi perkembangan fisik remaja. Perubahan hormonal, khususnya peningkatan hormon seks, berkontribusi terhadap pertumbuhan dan pematangan organ - organ reproduksi. Selain itu, faktor genetik turut menentukan karakteristik fisik remaja, seperti tinggi badan, berat badan, serta bentuk tubuh, yang bervariasi pada setiap individu.

2. Faktor Psikologis

Aspek psikologis juga memiliki pengaruh yang signifikan terhadap perkembangan remaja. Pada tahap ini, pembentukan identitas dan kepribadian mulai berkembang, yang dipengaruhi oleh unsur - unsur psikologis seperti kepercayaan diri, harga diri, dan konsep diri. Pengalaman pada masa kanak-kanak turut memberikan dampak terhadap perkembangan psikologis remaja; misalnya, individu yang mengalami pengalaman traumatis di masa kecil berpotensi menghadapi hambatan dalam membangun hubungan emosional yang sehat pada masa remaja.

3. Faktor Lingkungan

Lingkungan sosial menjadi faktor penting lainnya yang memengaruhi perkembangan remaja, mencakup keluarga, teman sebaya, sekolah, serta media sosial. Keluarga berperan dalam menanamkan nilai, norma, dan sikap yang membentuk perilaku remaja. Sementara itu, teman sebaya memengaruhi proses sosialisasi dan pembentukan identitas sosial. Lingkungan sekolah dan paparan media sosial juga berkontribusi terhadap perkembangan kognitif dan emosional remaja melalui interaksi, pengalaman belajar, serta pemberian dukungan dan umpan balik yang dapat memperkuat perilaku positif dan kemampuan individu.

5. Karakteristik Remaja

Masa remaja merupakan fase perkembangan ketika intensitas emosi cenderung meningkat. Orang tua dan guru sering mulai mengamati munculnya perilaku argumentatif dan agresif yang dipicu

oleh luapan emosi yang tiba - tiba dan kuat. Selain itu, remaja menunjukkan kecenderungan berpusat pada diri sendiri, karena pada tahap ini mereka mulai membentuk identitas diri serta melakukan refleksi terhadap proses berpikir dan kepribadian mereka. Beragam kemungkinan yang tampak seolah tidak terbatas pada masa remaja dapat mendorong sebagian remaja menjadi sangat idealis (Nurhidayati et al., 2022).

Kecenderungan idealisme tersebut, baik dalam kepribadian maupun perilaku, berpotensi memicu berbagai permasalahan pada diri remaja, terutama ketika idealisme yang dimiliki tidak dapat diwujudkan dalam kehidupan nyata. Kondisi ini dapat memunculkan perilaku yang kurang tepat, yang sering kali berkaitan dengan kurang optimalnya pendidikan yang diperoleh, baik dari lingkungan keluarga maupun sekolah. Akibatnya, karakteristik dan perilaku remaja pada usia tersebut menjadikan banyak di antara mereka menghadapi berbagai persoalan kehidupan yang dipengaruhi oleh perbedaan lingkungan, pergaulan, serta latar belakang pendidikan. Oleh karena itu, permasalahan dan pola pergaulan remaja yang kurang sesuai perlu diarahkan ke arah yang positif melalui peran orang tua dan pendidik (Nurhidayati et al., 2022).

2. Remaja Putri

Remaja putri (*adolescence*) didefinisikan sebagai individu perempuan yang berada pada rentang usia 10 – 19 tahun menurut *World Health Organization* (WHO, 2018). Sementara itu, Peraturan Menteri

Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2018 menetapkan bahwa usia remaja putri berada pada rentang 10 – 18 tahun. Adapun Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) mengklasifikasikan remaja putri sebagai individu perempuan berusia 10 – 24 tahun yang belum menikah. Secara psikologis, remaja putri diharapkan memiliki kemampuan untuk menghadapi dan menyelesaikan berbagai permasalahan yang dihadapi. Namun demikian, tidak semua remaja putri mampu melaksanakan tugas-tugas perkembangan tersebut secara optimal (Astyandini et al., 2023).

3. Ciri Khas Remaja Putri

Menurut (Kristianti et al., 2024) Pertumbuhan fisik pada remaja Perempuan Adalah proses yang di tandai dengan sejumlah perubahan yang signifikan dalam tubuh mereka. Beberapa karakteristik utama pada pertumbuhan fisik remaja perempuan:

- a. Peningkatan tinggi badan yang bermakna merupakan salah satu karakteristik utama pertumbuhan fisik pada remaja putri. Meskipun laju pertumbuhannya relatif lebih lambat dibandingkan remaja putra, proses ini tetap berlangsung secara bertahap selama beberapa tahun.
- b. Perkembangan payudara menjadi salah satu indikator paling jelas dari munculnya ciri - ciri seksual sekunder pada remaja putri selama masa pubertas.
- c. Selain itu, organ reproduksi internal seperti ovarium dan uterus turut mengalami pematangan. Pada fase ini, remaja putri mulai mengalami menstruasi yang menandai awal kemampuan fungsi reproduksi.

- d. Pertumbuhan rambut pada daerah ketiak dan pubis juga merupakan bagian dari perkembangan seksual sekunder yang normal pada masa pubertas.
- e. Selama periode pubertas, terjadi peningkatan persentase lemak tubuh pada remaja putri, khususnya di wilayah pinggul dan payudara, yang merupakan proses fisiologis yang wajar.
- f. Perubahan pada tekstur dan kondisi kulit juga dapat terjadi, seiring dengan peningkatan aktivitas kelenjar minyak yang dapat memengaruhi kesehatan kulit.
- g. Meskipun tidak sejelas pada remaja putra, remaja putri juga dapat mengalami perubahan pada karakteristik suara.
- h. Bentuk tubuh remaja putri mengalami perubahan yang nyata, ditandai dengan pelebaran panggul serta perubahan pola distribusi lemak tubuh.
- i. Selain itu, remaja putri dapat mengalami perubahan pada ciri fisik sekunder lainnya, seperti pertumbuhan bulu mata yang lebih panjang dan alis yang tampak lebih tebal.
- j. Selain perubahan fisik, remaja putri juga mengalami dinamika emosional yang ditandai dengan ketidakstabilan suasana perasaan, proses pencarian identitas diri, serta mulai berkembangnya ketertarikan dan perasaan romantis.

Pada fase ini, remaja putri perlu memiliki pemahaman yang memadai mengenai perubahan tubuh yang berkaitan dengan fungsi reproduksi, termasuk proses menstruasi. Oleh karena itu, pemberian

pendidikan kesehatan reproduksi menjadi aspek yang sangat penting pada masa remaja.

Secara keseluruhan, pertumbuhan dan perkembangan remaja putri merupakan proses alamiah menuju tahap kedewasaan. Dukungan, pemahaman, serta penyediaan informasi yang akurat dari keluarga, pendidik, maupun tenaga kesehatan sangat diperlukan agar remaja putri mampu menghadapi berbagai perubahan dan tantangan yang muncul selama masa pubertas dengan baik.

4. Kesehatan Reproduksi Pada Remaja Putri

Kesehatan reproduksi remaja merupakan keadaan sehat yang berkaitan dengan sistem, fungsi, serta proses reproduksi pada individu remaja, yang ditandai dengan berfungsinya seluruh aspek reproduksi secara optimal tanpa adanya gangguan fisik, mental, maupun sosial (Sofiyahtri et al., 2023).

Menurut *World Health Organization* (WHO), kesehatan reproduksi adalah kondisi kesejahteraan fisik, mental, dan sosial yang menyeluruh, tidak sekadar terbebas dari penyakit atau kecacatan, dalam seluruh aspek yang berkaitan dengan sistem reproduksi, termasuk fungsi dan prosesnya (Astyandini, 2024) Beberapa masalah Kesehatan reproduksi pada Wanita yaitu:

1). Anemia

Anemia merupakan salah satu permasalahan kesehatan reproduksi pada perempuan, yaitu kondisi ketika kadar hemoglobin dalam darah berada di bawah nilai normal. Gejala yang umum dirasakan meliputi

pusing, kelemahan, rasa letih, kelelahan, dan lesu. Namun, dalam beberapa kasus, anemia tidak menunjukkan gejala yang jelas, seperti hanya ditandai dengan mudah lelah saat beraktivitas fisik, penurunan konsentrasi, serta gangguan daya ingat. Banyak penderita anemia tidak menyadari kondisi yang dialaminya karena minimnya gejala yang dirasakan.

2). Keputihan

Keputihan adalah kondisi keluarnya cairan atau lendir dari vagina. Secara fisiologis, keputihan berfungsi sebagai mekanisme alami tubuh dalam menjaga kebersihan dan kelembapan organ reproduksi wanita. Namun demikian, karakteristik keputihan pada setiap perempuan dapat berbeda, baik dari segi jumlah, warna, maupun tekstur cairan yang dikeluarkan.

3). Gangguan Menstruasi

Gangguan menstruasi merupakan salah satu masalah kesehatan reproduksi yang sering dialami oleh perempuan. Kondisi ini dapat berupa jumlah perdarahan menstruasi yang berlebihan atau terlalu sedikit, siklus menstruasi yang tidak teratur, durasi menstruasi yang berlangsung lebih dari tujuh hari, tidak mengalami menstruasi selama lebih dari tiga bulan, atau bahkan tidak mengalami menstruasi sama sekali. Gangguan menstruasi sering kali disertai dengan keluhan lain, seperti nyeri dan kram perut yang berat, hingga gangguan psikologis seperti depresi menjelang menstruasi.

4). Disminorhea

Salah satu bentuk gangguan menstruasi adalah dismenore, yaitu nyeri menstruasi yang dapat disertai keluhan tambahan seperti sakit kepala (migrain) dan perubahan suasana hati (mood swing).

5. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesehatan Reproduksi

1. Faktor Demografis dan Ekonomi

Faktor ekonomi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesehatan reproduksi, antara lain kondisi kemiskinan, rendahnya tingkat pendidikan, kurangnya pengetahuan mengenai perkembangan seksual dan proses reproduksi, usia pertama kali melakukan hubungan seksual, usia saat menikah, serta usia pertama kali mengalami kehamilan. Sementara itu, faktor demografis yang turut memengaruhi kesehatan reproduksi meliputi keterbatasan akses terhadap pelayanan kesehatan, tingginya proporsi remaja yang tidak bersekolah, serta kondisi tempat tinggal yang terpencil atau sulit dijangkau.

2. Faktor Budaya dan Lingkungan

Faktor budaya dan lingkungan berperan dalam membentuk praktik dan kebiasaan tradisional yang dapat berdampak negatif terhadap kesehatan reproduksi. Faktor - faktor tersebut meliputi kepercayaan bahwa banyak anak membawa banyak rezeki, informasi mengenai fungsi reproduksi yang tidak konsisten atau saling bertentangan sehingga membingungkan anak dan remaja, pandangan keagamaan, status dan peran perempuan dalam masyarakat, ketidaksetaraan gender, lingkungan tempat tinggal serta pola interaksi sosial, persepsi masyarakat terhadap fungsi, hak, dan tanggung jawab reproduksi individu, serta adanya dukungan dan komitmen politik yang memadai.

3. Faktor Psikologis

Faktor psikologis juga memengaruhi kesehatan reproduksi, seperti rendahnya rasa percaya diri (low self-esteem), tekanan dari

teman sebaya (peer pressure), pengalaman kekerasan di lingkungan keluarga atau sosial, dampak dari konflik atau keretakan hubungan orang tua, serta kondisi depresi yang dapat dipicu oleh ketidakseimbangan hormonal. Selain itu, adanya persepsi ketidakberhargaan perempuan dalam relasi dengan laki-laki, khususnya yang dipengaruhi oleh faktor material, turut berkontribusi terhadap masalah kesehatan reproduksi.

4. Faktor Biologis

Faktor biologis mencakup kondisi bawaan maupun yang diperoleh, seperti kelainan atau ketidaksempurnaan organ reproduksi sejak lahir, kerusakan saluran reproduksi akibat penyakit menular seksual, status gizi buruk kronis, anemia, peradangan pada organ reproduksi (radang panggul), serta adanya keganasan pada alat reproduksi.

Berbagai faktor tersebut dapat memberikan dampak yang merugikan terhadap kesehatan reproduksi perempuan. Oleh karena itu, diperlukan upaya penanganan yang komprehensif dan berkelanjutan guna melindungi serta menjamin terpenuhinya hak-hak kesehatan reproduksi perempuan (Sofiyahtri et al., 2023).

6. Hak-Hak Reproduksi

Hak-hak reproduksi sebagaimana disepakati dalam Konferensi Internasional Kependudukan dan Pembangunan (*International Conference on Population and Development/ICPD*) bertujuan untuk mewujudkan derajat kesehatan individu secara menyeluruh, baik fisik maupun mental (Yayah, 2021) Hak - hak tersebut mencakup:

1. Hak setiap individu untuk memperoleh informasi yang benar, lengkap, dan komprehensif serta pendidikan yang memadai mengenai kesehatan reproduksi.
2. Hak untuk mendapatkan pelayanan kesehatan reproduksi yang bermutu, aman, terjangkau, serta perlindungan terhadap risiko yang berkaitan dengan kesehatan reproduksi.
3. Hak atas kebebasan berpikir dan menentukan pilihan terkait pemanfaatan pelayanan kesehatan reproduksi tanpa adanya paksaan.
4. Hak untuk memperoleh perlindungan agar terhindar dari risiko kematian yang berkaitan dengan kehamilan, persalinan, dan masa nifas.
5. Hak untuk menentukan secara bebas dan bertanggung jawab jumlah anak serta jarak kelahiran sesuai dengan kondisi kesehatan dan sosial ekonomi.
6. Hak atas kebebasan, keamanan, dan kendali terhadap kehidupan reproduksinya sendiri.
7. Hak untuk terbebas dari segala bentuk kekerasan, penganiayaan, dan perlakuan tidak manusiawi, termasuk perlindungan dari perkosaan, kekerasan seksual, penyiksaan, dan pelecehan seksual.
8. Hak untuk memperoleh manfaat dari perkembangan dan kemajuan ilmu pengetahuan serta teknologi yang berkaitan dengan kesehatan reproduksi.

9. Hak atas pelayanan kesehatan reproduksi yang menghormati martabat, hak asasi, dan kebutuhan individu sepanjang siklus kehidupan reproduksi.
10. Hak untuk membentuk, membangun, dan merencanakan kehidupan keluarga secara sadar, bertanggung jawab, dan berlandaskan kesehatan reproduksi.
11. Hak untuk bebas dari segala bentuk diskriminasi dalam kehidupan berkeluarga maupun dalam pemenuhan hak-hak reproduksi.
12. Hak atas kebebasan untuk berkumpul, menyampaikan pendapat, dan berpartisipasi dalam proses sosial dan politik yang berkaitan dengan kebijakan dan program kesehatan reproduksi.

3. Menstruasi

1. Defenisi Menstruasi

Menstruasi merupakan suatu proses fisiologis yang terjadi secara alami pada tubuh perempuan. Dalam praktiknya, sebagian perempuan dapat mengalami gangguan pada siklus menstruasi. oleh karena itu, setiap perempuan perlu memiliki pemahaman yang memadai mengenai kondisi tubuhnya agar deteksi dini terhadap kemungkinan adanya gangguan atau penyakit yang menyertai dapat dilakukan secara tepat, (Nurbaety & Nisa, 2024).

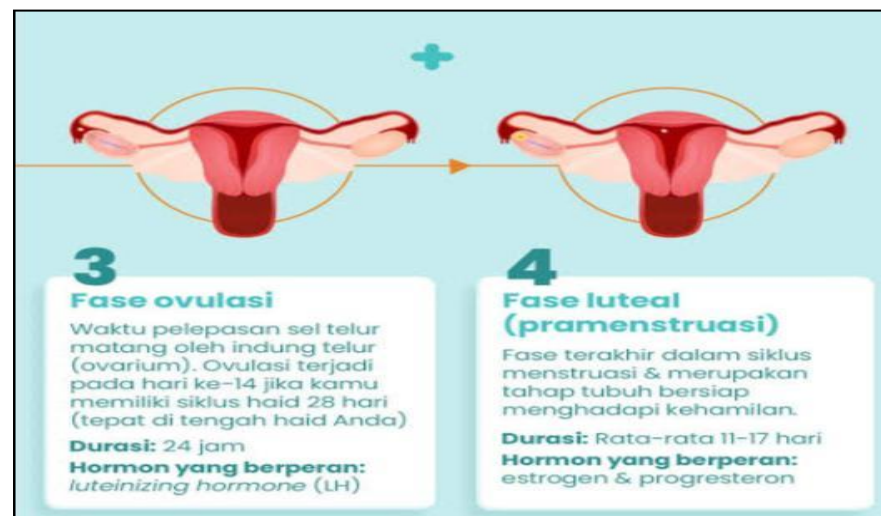
Menstruasi didefinisikan sebagai siklus biologis alami pada perempuan yang umumnya berlangsung sekitar 28 hari, dihitung sejak hari pertama menstruasi hingga hari pertama menstruasi berikutnya. Namun demikian, panjang siklus menstruasi dapat bervariasi

antarindividu. Pada beberapa perempuan, siklus menstruasi dapat terjadi lebih cepat atau lebih lambat. Dalam kondisi tertentu, seperti ketika terjadi pembuahan, perubahan hormonal akan memicu aktivitas korpus luteum untuk memproduksi hormon progesteron, (Nurbaety & Nisa, 2024).

2. Proses Terjadinya Menstruasi

Menstruasi merupakan keluarnya darah melalui vagina pada perempuan sebagai bagian dari proses fisiologis yang alami, sehingga tidak perlu menimbulkan kekhawatiran. Setiap perempuan yang berada dalam kondisi sehat pada umumnya akan mengalami menstruasi. Menstruasi pertama (menarke) biasanya terjadi pada usia 11 – 14 tahun, namun saat ini kecenderungannya terjadi lebih dini, bahkan dapat dialami sejak usia sekitar 9 tahun (Helwiah, 2020).

Secara umum, proses menstruasi terjadi secara siklik setiap bulan. Darah yang keluar pada saat menstruasi berasal dari lapisan dinding rahim (endometrium) yang meluruh akibat penurunan kadar hormon estrogen dan progesteron. Penurunan kadar kedua hormon tersebut memicu terjadinya menstruasi. Selain itu, hormon yang dihasilkan oleh kelenjar hipofisis di otak berperan dalam merangsang pelepasan hormon estrogen. Hormon estrogen ini menyebabkan berbagai perubahan pada dinding rahim sebagai persiapan kehamilan. Pada fase selanjutnya, sel telur bergerak menuju permukaan ovarium dan dilepaskan ke dalam tuba falopi. Proses pelepasan sel telur dari ovarium tersebut dikenal sebagai ovulasi, (Sari *et al.*, 2021).



Gambar 2.1 Terjadinta Menstruasi, (Pratiwi & Rusinani, 2021).

3. Siklus Dan Lama Menstruasi

Siklus menstruasi merupakan proses fisiologis yang terjadi secara berkala setiap bulan akibat perubahan hormonal pada perempuan, yang ditandai dengan terjadinya perdarahan menstruasi. Perhitungan siklus menstruasi dimulai dari hari pertama menstruasi hingga hari pertama menstruasi pada periode berikutnya. Rata - rata lama siklus menstruasi adalah 28 hari, namun pada setiap perempuan dapat berbeda, umumnya berkisar antara 21 hingga 35 hari. Selama fase menstruasi, darah dikeluarkan melalui vagina secara normal dengan durasi sekitar 2 – 7 hari. Jumlah darah yang keluar dapat bervariasi, baik sedikit maupun banyak, yang dipengaruhi oleh keseimbangan hormon estrogen dan progesteron. Fluktuasi kedua hormon tersebut berperan penting dalam mengatur berlangsungnya siklus menstruasi (Helwiah, 2020).

5. Menjaga Kebersihan Menstruasi

Manajemen Kebersihan Menstruasi (MKM) adalah pengelolaan kebersihan dan kesehatan pada saat perempuan mengalami menstruasi (Helwiah, 2020).

Ada beberapa cara menjaga kebersihan saat menstruasi yaitu:

1. Penggunaan Pembalut

Siklus menstruasi merupakan proses fisiologis yang terjadi secara berkala setiap bulan akibat perubahan hormonal pada perempuan, yang ditandai dengan terjadinya perdarahan menstruasi. Perhitungan siklus menstruasi dimulai dari hari pertama menstruasi hingga hari pertama menstruasi pada periode berikutnya. Rata-rata lama siklus menstruasi adalah 28 hari, namun pada setiap perempuan dapat berbeda, umumnya berkisar antara 21 hingga 35 hari. Selama fase menstruasi, darah dikeluarkan melalui vagina secara normal dengan durasi sekitar 2 – 7 hari. Jumlah darah yang keluar dapat bervariasi, baik sedikit maupun banyak, yang dipengaruhi oleh keseimbangan hormon estrogen dan progesteron. Fluktuasi kedua hormon tersebut berperan penting dalam mengatur berlangsungnya siklus menstruasi.

Pembalut perlu diganti secara teratur dengan interval maksimal setiap empat jam, meskipun jumlah darah menstruasi yang keluar relatif sedikit. Namun, dalam praktiknya masih banyak remaja yang menunda penggantian pembalut hingga darah tampak penuh atau digunakan selama enam jam atau lebih. Kebiasaan tersebut

berpotensi menimbulkan gangguan kesehatan, seperti infeksi saluran reproduksi, infeksi saluran kemih, serta iritasi pada kulit area genital. Darah menstruasi merupakan media yang dapat mendukung pertumbuhan bakteri, di mana bakteri dapat berkembang biak dalam waktu singkat, bahkan mulai berlipat ganda dalam waktu sekitar 30 menit, sehingga dalam 1 – 2 jam jumlah bakteri dapat meningkat secara signifikan. Oleh karena itu, penggantian pembalut sebaiknya dilakukan secara rutin, terutama saat aliran darah masih banyak, seperti pada pagi hari, pertengahan pagi, siang, pertengahan siang, sore, pertengahan sore, dan malam hari. Jenis maupun harga pembalut yang digunakan bukan menjadi faktor utama, melainkan keteraturan dalam mengganti pembalut. Selain itu, remaja dianjurkan untuk tidak menggunakan bahan lain yang tidak sesuai sebagai pengganti pembalut. seperti koran karena dapat menyebabkan infeksi. Selain itu yang harus selalu diperhatikan bahwa perlu untuk selalu mencuci tangan sebelum dan sesudah mengganti pembalut.

2. Cara Membuang Pembalut

Pembuangan pembalut yang tepat perlu dilakukan untuk mencegah risiko penularan penyakit. Pembalut bekas sebaiknya dibungkus terlebih dahulu sebelum dibuang. Apabila pembalut mengandung darah dalam jumlah banyak, dianjurkan untuk membersihkannya terlebih dahulu dengan air mengalir, kemudian dibungkus dan dibuang. Dalam kondisi keterbatasan air, pembalut

dapat langsung dibungkus dengan rapat sebelum dibuang. Pembalut bekas hendaknya dipisahkan dari sampah rumah tangga. Mengingat pembalut mengandung bahan plastik pada lapisan luarnya yang bersifat tidak mudah terurai, diperlukan sistem pembuangan khusus yang dikelola secara resmi oleh petugas kebersihan. Di wilayah yang belum memiliki sistem pengelolaan sampah khusus, seperti di pedesaan, pembalut bekas dapat dikumpulkan sementara dalam wadah tertutup rapat sebelum dibuang ke tempat pembuangan akhir.

6. **Gangguan Menstruasi**

Menurut (Pramita et al., 2023) Gangguan menstruasi dapat dialami oleh sebagian besar perempuan pada fase tertentu dalam kehidupannya. Kondisi ini merupakan salah satu permasalahan yang umum ditemukan dalam kesehatan reproduksi perempuan. Gangguan menstruasi memiliki berbagai bentuk yang dapat diklasifikasikan ke dalam beberapa jenis, antara lain sebagai berikut:

1. Gangguan Menstruasi Berdasarkan Jumlah Perdarahan

a. Hipermenorea (menoragia)

Menoragia merupakan kondisi menstruasi dengan perdarahan yang berlebihan dan berlangsung lebih lama dari durasi normal. Kondisi ini dapat disebabkan oleh ketidakseimbangan hormon, adanya mioma uteri, polip endometrium, penebalan dinding rahim (hiperplasia endometrium), maupun keganasan pada rahim. Tanda utama hipermenorea adalah keluarnya darah menstruasi dalam

jumlah banyak sehingga memerlukan penggunaan pembalut lebih dari lima buah per hari.

b. Hipomenorea

Hipomenorea adalah kondisi yang berlawanan dengan hipermenorea, ditandai dengan jumlah darah menstruasi yang sedikit meskipun siklus menstruasi tetap normal. Pada kondisi ini, jumlah pembalut yang digunakan umumnya kurang dari tiga buah per hari. Faktor penyebab hipomenorea antara lain gangguan hormonal, status gizi yang tidak adekuat, serta adanya penyakit tertentu.

2. Gangguan Menstruasi Berdasarkan Siklus

a. Polimenorea

Polimenorea merupakan gangguan menstruasi yang ditandai dengan frekuensi menstruasi yang lebih sering dari normal, dengan panjang siklus kurang dari 20 hari, sehingga bersifat abnormal.

b. Oligomenorea

Oligomenorea adalah kondisi menstruasi dengan siklus yang memanjang, yaitu lebih dari 35 hari, dengan jumlah perdarahan yang relatif sama seperti menstruasi normal. Gangguan ini umumnya disebabkan oleh ketidakseimbangan hormonal.

c. Amenorea

Amenorea merupakan keadaan tidak terjadinya menstruasi selama lebih dari tiga bulan berturut-turut. Kondisi ini dapat

bersifat fisiologis, seperti pada kehamilan, menyusui secara eksklusif, dan menopause. Amenorea dibedakan menjadi amenorea primer dan amenorea sekunder. Amenorea primer terjadi apabila seorang perempuan tidak mengalami menstruasi sejak masa pubertas, yang dapat disebabkan oleh kelainan anatomis pada alat reproduksi atau gangguan hormonal. Sementara itu, amenorea sekunder terjadi pada perempuan yang sebelumnya pernah mengalami menstruasi, namun kemudian berhenti selama lebih dari tiga bulan, yang dapat disebabkan oleh gangguan gizi dan metabolisme, ketidakseimbangan hormonal, adanya tumor pada organ genitalia, atau penyakit kronis.

3. Perdarahan di Luar Siklus Menstruasi

a. Metroragia

Metroragia merupakan perdarahan abnormal yang terjadi di luar siklus menstruasi normal. Kondisi ini dapat disebabkan oleh gangguan hormonal maupun kelainan anatomis pada organ reproduksi, dengan ciri berupa perdarahan bercak yang berlangsung terus - menerus atau menstruasi yang berkepanjangan.

4. Gangguan Lain yang Menyertai Menstruasi

Selain gangguan siklus dan jumlah perdarahan, terdapat beberapa kondisi lain yang sering menyertai menstruasi dan menimbulkan ketidaknyamanan, antara lain dismenorea (nyeri

haid), *mastodinia*, ketegangan pramenstruasi (*premenstrual tension*), *vicarious menstruation*, serta *mittelschmerz*.

3. Personal Hygiene Pada Saat Menstruasi

1. Pengertian *Personal Hygiene*

Perawatan diri atau kebersihan diri (*personal hygiene*) merupakan serangkaian tindakan yang dilakukan individu secara mandiri untuk menjaga dan meningkatkan kesejahteraan fisik maupun psikologis. Pemenuhan kebutuhan perawatan diri dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain budaya, nilai sosial yang dianut oleh individu atau keluarga, tingkat pengetahuan mengenai perawatan diri, serta persepsi individu terhadap pentingnya perawatan diri tersebut (Ani & Yorinda, 2019).

2. Faktor Yang Mempengaruhi *Personal Hygiene*

Menurut (Ani & Yorinda, 2019) Beberapa faktor yang memengaruhi penerapan *personal hygiene* pada individu antara lain sebagai berikut.

1. Citra Tubuh (*Body Image*)

Persepsi individu terhadap kondisi fisik dirinya dapat memengaruhi perilaku kebersihan diri. Perubahan fisik tertentu dapat menyebabkan individu kurang memperhatikan kebersihan dirinya.

2. Praktik Sosial

Kebiasaan yang dibentuk dalam lingkungan sosial, khususnya pada masa kanak - kanak, berperan dalam pembentukan perilaku *personal hygiene*. Anak yang selalu dimanjakan dalam

pemenuhan kebersihan diri berpotensi mengalami perubahan atau ketergantungan dalam pola perawatan diri.

3. Status Sosial Ekonomi

Pelaksanaan *personal hygiene* memerlukan ketersediaan sarana dan prasarana, seperti sabun, pasta gigi, sikat gigi, sampo, dan perlengkapan mandi lainnya, yang membutuhkan dukungan finansial untuk pemenuhannya.

4. Pengetahuan

Tingkat pengetahuan mengenai *personal hygiene* sangat berpengaruh terhadap status kesehatan individu. Pengetahuan yang baik dapat mendorong perilaku kebersihan diri yang tepat, misalnya pada penderita diabetes melitus yang perlu menjaga kebersihan kaki secara optimal.

5. Budaya

Nilai dan kepercayaan budaya dalam masyarakat dapat memengaruhi praktik kebersihan diri. Pada beberapa kelompok masyarakat, individu dengan kondisi sakit tertentu memiliki larangan untuk mandi atau melakukan perawatan diri tertentu.

6. Kebiasaan

Kebiasaan pribadi dalam menggunakan produk perawatan diri, seperti jenis sabun, sampo, dan produk lainnya, turut memengaruhi praktik *personal hygiene* sehari-hari.

7. Kondisi Fisik

Kondisi kesehatan fisik individu juga memengaruhi kemampuan dalam melakukan perawatan diri. Pada keadaan sakit tertentu, kemampuan individu untuk merawat diri dapat menurun sehingga memerlukan bantuan dari orang lain.

3. *Personal Hygiene* Pada Saat Menstruasi

Hygiene pada saat menstruasi mencakup aspek pengetahuan serta praktik yang dimiliki remaja dalam menjaga kebersihan alat kelamin selama menstruasi. Praktik tersebut meliputi cara membersihkan alat kelamin dengan benar, yaitu membasuh dari arah depan ke belakang, pemilihan dan penggunaan pembalut yang higienis serta tidak kedaluwarsa, pemahaman mengenai cara penggunaan pembalut yang tepat, serta tata cara pembuangan pembalut yang benar tanpa membuangnya ke dalam toilet (Astyandini et al., 2023).

Personal hygiene yang perlu diketahui dan diterapkan oleh remaja putri selama menstruasi menurut (Polwandari et al., 2023) meliputi beberapa aspek sebagai berikut:

1. Perawatan Kulit Dan Wajah

Wajah merupakan bagian tubuh yang sensitif, khususnya pada remaja putri. Pada masa menstruasi terjadi peningkatan aktivitas kelenjar sebacea yang menyebabkan produksi sebum meningkat, sehingga berpotensi menimbulkan jerawat. Oleh karena itu, pembersihan wajah dianjurkan dilakukan sebanyak dua hingga tiga kali sehari untuk membantu mencegah timbulnya masalah kulit.

2. Kebersihan Rambut

Menjaga kebersihan rambut selama menstruasi tetap diperlukan. Keramas secara teratur berperan dalam menjaga kebersihan rambut dan kulit kepala serta meningkatkan rasa nyaman dan kepercayaan diri. Keramas dianjurkan dilakukan minimal dua hari sekali.

3. Kebersihan Anggota Badan

Selama menstruasi, aktivitas kelenjar keringat meningkat sehingga produksi keringat menjadi lebih banyak. Oleh sebab itu, mandi dengan menggunakan sabun dianjurkan dilakukan minimal dua kali sehari guna menjaga kebersihan tubuh dan mencegah bau badan.

4. Kebersihan Tangan Dan Kuku

Kebersihan tangan dan kuku perlu diperhatikan secara khusus selama menstruasi. Mencuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir harus dilakukan sebelum dan sesudah menyentuh genitalia. Tangan dan kuku yang tidak bersih dapat menjadi media masuknya kuman, terutama saat melakukan pembersihan organ genitalia.

5. Kebersihan Genetalia

Perawatan kebersihan genetalia dilakukan dengan membersihkan area tersebut menggunakan air bersih tanpa penggunaan cairan pembersih antiseptik, karena dapat mengganggu

keseimbangan bakteri normal di vagina. Penggunaan bedak dan parfum di area genetalia juga tidak dianjurkan. Cara membersihkan organ reproduksi yang benar adalah dari arah depan (vagina) ke belakang (anus) untuk mencegah perpindahan bakteri dari area anus ke vagina yang dapat menyebabkan infeksi. Setelah dibersihkan, area vagina perlu dikeringkan menggunakan handuk bersih atau tisu kering agar tidak lembap.

6. Penggunaan Pembalut

Pembalut berfungsi sebagai alat penyerap darah menstruasi dan harus digunakan sesuai dengan ketentuan kebersihan. Pembalut tidak dianjurkan digunakan lebih dari empat jam dan perlu diganti setelah mandi, buang air kecil, atau buang air besar. Pembalut juga harus segera diganti apabila telah penuh atau terdapat gumpalan darah, karena kondisi tersebut dapat menjadi tempat berkembangnya bakteri dan jamur. Disarankan menggunakan pembalut sekali pakai yang telah diproduksi secara higienis, bukan pembalut kain, karena berisiko tidak steril akibat perawatan yang kurang optimal. Pemilihan pembalut sebaiknya memperhatikan daya serap yang tinggi, permukaan yang tetap kering, bahan yang lembut dan lentur, tidak beraroma, tidak terbuat dari bahan daur ulang, serta belum kedaluwarsa.

7. Kebersihan rambut genetalia

Kebersihan rambut genetalia selama menstruasi juga perlu diperhatikan. Pembersihan bulu kemaluan dengan cara mencabut tidak dianjurkan karena dapat menimbulkan luka kecil yang berpotensi menjadi pintu masuk bakteri, kuman, dan jamur. Perawatan rambut genetalia disarankan dilakukan dengan cara merapikan atau memendekkan menggunakan gunting secara berkala, maksimal setiap 40 hari, agar tidak menjadi tempat berkembangnya kutu dan jamur.

8. Kebersihan pakaian

Menjaga kebersihan pakaian, khususnya pakaian dalam, merupakan hal yang penting selama menstruasi. Pakaian dalam yang dianjurkan adalah yang berbahan katun karena mampu menyerap keringat dengan baik. Celana dalam sebaiknya tidak terlalu ketat agar sirkulasi udara tetap lancar dan tidak menimbulkan iritasi, namun tetap dapat menopang pembalut dengan baik. Penggantian pakaian dalam dianjurkan minimal dua kali sehari dan segera diganti apabila terkena noda darah.

7. Tujuan *Personal Hygiene* Pada Saat Menstruasi

Perawatan alat genitalia sebagai bagian dari *personal hygiene* pada masa menstruasi bertujuan untuk mencegah terjadinya infeksi, menurunkan risiko iritasi kulit, meningkatkan rasa nyaman, serta mempertahankan kebersihan diri. Praktik perawatan yang tepat juga berperan dalam menjaga keseimbangan lingkungan genital dan mencegah berkembangnya mikroorganisme patogen. Bagian alat

genitalia eksternal perempuan yang memerlukan perhatian dalam perawatan meliputi mons pubis, labia mayor, klitoris, uretra, vagina, perineum, hingga area anus, yang seluruhnya perlu dibersihkan secara benar dan teratur guna menunjang kesehatan reproduksi tanpa mengubah fungsi fisiologisnya, (Ninta & Siregar, 2023).

8. Bentuk Perilaku *Personal Hygiene* Saat Menstruasi

Pada remaja putri, pemeliharaan kebersihan organ reproduksi memiliki tantangan khusus seiring dengan adanya siklus menstruasi dan pengeluaran cairan vagina yang bersifat fisiologis (Daniati *et al.*, 2025). Beberapa perilaku *personal hygiene* pada saat menstruasi yaitu:

- a. Membersihkan area genital dari arah depan ke belakang guna mencegah perpindahan bakteri dari anus ke vagina.
- b. Selama periode menstruasi, pembalut dianjurkan untuk diganti secara teratur setiap 3 – 4 jam sebagai upaya mencegah timbulnya bau tidak sedap, iritasi kulit, serta pertumbuhan mikroorganisme.
- c. Remaja putri disarankan untuk tidak melakukan praktik vaginal douching atau pembersihan pada bagian dalam vagina, karena tindakan tersebut dapat mengganggu keseimbangan flora normal dan meningkatkan risiko terjadinya infeksi.
- d. Penggunaan pakaian dalam yang terlalu ketat atau berbahan sintetis juga sebaiknya dihindari, mengingat kondisi tersebut dapat meningkatkan kelembapan pada area genital sehingga berpotensi menimbulkan iritasi maupun infeksi.

9. Dampak *Personal Hygiene* Yang Buruk Saat Menstruasi

Perilaku kebersihan menstruasi yang buruk pada remaja putri merupakan isu kesehatan yang penting karena berpotensi menimbulkan dampak yang serius. Apabila kondisi ini tidak mendapatkan perhatian yang memadai, dapat meningkatkan risiko terjadinya sindrom syok toksik serta infeksi pada saluran reproduksi. Jenis infeksi saluran reproduksi bagian bawah yang paling sering dijumpai meliputi bakterial vaginosis, kandidiasis vulvovaginal, dan infeksi *Trichomonas vaginalis*. Meskipun pada kasus bakterial vaginosis umumnya tidak ditemukan peradangan pada vagina, kondisi ini tetap menjadi salah satu faktor risiko yang signifikan bagi perempuan usia reproduksi di kemudian hari, terutama karena keterkaitannya dengan berbagai luaran kehamilan yang merugikan, seperti kelahiran prematur (Fajria & Herien, 2023).

4. Pengetahuan

1. Pengertian Pengetahuan

Secara etimologis, istilah pengetahuan berasal dari bahasa Inggris knowledge. Dalam Ensiklopedia Filsafat, pengetahuan diartikan sebagai suatu keyakinan yang benar. Secara terminologis, pengetahuan memiliki beragam definisi yang dikemukakan oleh para ahli. Menurut Drs. Sidi Gazalba, pengetahuan merupakan segala sesuatu yang diketahui oleh manusia sebagai hasil dari proses mengetahui. Proses mengetahui tersebut mencakup aktivitas menyadari, memahami, dan mengembangkan kecerdasan. Pengetahuan juga dipahami sebagai keseluruhan isi atau unsur yang terdapat dalam pikiran manusia. Dengan demikian, pengetahuan dapat disimpulkan sebagai hasil dari

upaya manusia melalui proses kognitif untuk memperoleh pemahaman terhadap suatu objek atau fenomena (Ismail et al., 2024).

Ilmu pengetahuan, yang juga dikenal sebagai pengetahuan (*knowledge*), merupakan sekumpulan informasi yang diperoleh, disusun, dan diorganisasikan melalui proses pengamatan, eksperimen, serta penalaran rasional. Konsep ilmu pengetahuan mencakup pemahaman terhadap berbagai aspek kehidupan, baik yang berkaitan dengan dunia fisik, alam, maupun sosial, serta berbagai fenomena lain yang terdapat di lingkungan sekitar (Fatimah & Nuryaningsih, 2018).

2. Tingkat Pengetahuan

Menurut (Meha et al., 2025) pengetahuan terdiri atas enam tingkatan, yaitu sebagai berikut:

a. Tahu (*Know*)

Tingkat tahu diartikan sebagai kemampuan individu dalam mengingat kembali informasi atau memori yang telah tersimpan sebelumnya setelah melakukan pengamatan terhadap suatu objek. Tingkat ini dapat diidentifikasi melalui pertanyaan yang bertujuan untuk mengetahui sejauh mana seseorang mengenali atau mengetahui suatu hal.

b. Pemahaman (*Comprehension*)

Pemahaman merupakan kemampuan individu tidak hanya dalam menyebutkan atau mengenali suatu objek, tetapi juga dalam menafsirkan makna objek tersebut secara tepat dan benar.

c. Aplikasi (*Application*)

Aplikasi adalah kemampuan individu yang telah memahami suatu materi untuk menggunakan atau menerapkan prinsip, konsep, atau teori yang telah dipelajari ke dalam situasi atau konteks lain yang relevan.

d. Analisis (*Analysis*)

Analisis merupakan kemampuan individu dalam menguraikan atau memisahkan suatu masalah atau objek ke dalam bagian - bagian yang lebih kecil, kemudian mengidentifikasi hubungan antar komponen tersebut. Pada tahap ini, individu mampu membedakan, mengelompokkan, mengklasifikasikan, serta menggambarkan pengetahuan yang dimiliki terhadap suatu objek.

e. Sintesis (*Synthesis*)

Sintesis mengacu pada kemampuan individu dalam mengintegrasikan berbagai unsur pengetahuan untuk membentuk hubungan yang logis dan menyeluruh.

f. Evaluasi (*Evaluation*)

Evaluasi berkaitan dengan kemampuan individu dalam menilai, mempertimbangkan, atau memberikan pembenaran terhadap suatu objek, konsep, atau tindakan berdasarkan kriteria tertentu.

3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan

Menurut (Meha et al., 2025) tingkat pengetahuan seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor, yang dikelompokkan ke dalam faktor internal dan faktor eksternal.

1. Faktor Internal

a. Pendidikan

Pendidikan berperan penting dalam memperluas cara pandang individu. Seseorang dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi umumnya memiliki pengetahuan dan wawasan yang lebih luas dibandingkan dengan individu yang memiliki tingkat pendidikan lebih rendah.

b. Pengalaman

Pengalaman dapat bersumber dari pengalaman pribadi maupun pengalaman orang lain. Meskipun pengalaman tidak sepenuhnya ditentukan oleh usia, keduanya sering kali saling berkaitan. Kemampuan memanfaatkan pembelajaran masa lalu untuk menyelesaikan permasalahan di masa mendatang merupakan bentuk pengalaman sebagai sumber pengetahuan.

c. Kepercayaan

Keyakinan, baik yang bersifat positif maupun negatif, yang diturunkan melalui keluarga dan terkadang diterima tanpa pembuktian terlebih dahulu, dapat memengaruhi tingkat pengetahuan seseorang.

2. Faktor Eksternal

a. Fasilitas

Ketersediaan fasilitas informasi berpengaruh terhadap tingkat pengetahuan individu. Berbagai sarana seperti buku, radio, televisi, surat kabar, dan media lainnya dapat menjadi sumber informasi yang memengaruhi pengetahuan seseorang.

b. Pendapatan atau Kondisi Ekonomi

Secara tidak langsung, tingkat pendapatan memungkinkan individu memperoleh sumber daya yang diperlukan untuk menunjang keberlanjutan pendidikan, sehingga berdampak pada peningkatan pengetahuan.

c. Sosial Budaya

Lingkungan sosial dan budaya, termasuk kebiasaan dalam keluarga dan masyarakat setempat, dapat memengaruhi pengetahuan, pandangan, serta sikap individu terhadap suatu hal.

4. Defenisi Perilaku

Perilaku manusia terbentuk dari dorongan internal yang terdapat dalam diri individu. Perilaku tersebut merupakan hasil interaksi antara berbagai pengalaman yang dialami individu dengan lingkungan serta dengan sesama manusia, yang tercermin dalam aspek pengetahuan, sikap, dan tindakan. Dengan demikian, pengalaman yang diperoleh seseorang berperan penting dalam membentuk dan memengaruhi terjadinya perubahan perilaku (Kasmiati, 2021).

5. Perilaku Kesehatan

Perilaku kesehatan merupakan salah satu unsur fundamental dalam upaya peningkatan kualitas hidup individu maupun masyarakat secara menyeluruh. Perilaku kesehatan dapat diartikan sebagai berbagai tindakan atau pilihan yang dilakukan oleh individu atau kelompok dalam rangka mempertahankan, meningkatkan, serta memulihkan kondisi kesehatan. Perilaku ini dipengaruhi oleh beragam faktor, antara lain tingkat pengetahuan, sikap, norma sosial, budaya, serta lingkungan fisik dan sosial. Pemahaman terhadap landasan teori perilaku kesehatan menjadi sangat penting, khususnya dalam menghadapi berbagai tantangan kesehatan global di era modern, seperti pandemi, perubahan pola hidup, dan meningkatnya prevalensi penyakit tidak menular (PTM) (Kasmiati, 2021).

6. Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Kesehatan

Menurut (Sartika et al., 2022) Kesehatan reproduksi dipengaruhi oleh berbagai faktor yang secara umum dapat menjadi empat kategori utama, yang masing-masing berpotensi memberikan dampak negatif. Berikut penjelasannya:

1. Faktor Demografis - Ekonomi

Aspek ekonomi yang mempengaruhi kesehatan reproduksi meliputi kemiskinan, tingkat pendidikan yang rendah, serta kurangnya pengetahuan tentang perkembangan seksual dan proses reproduksi. Selain itu, faktor - faktor seperti usia pertama

kali berhubungan seksual, usia pertama menikah, dan usia pertama hamil juga ikut berperan. Dari sisi demografi, akses ke layanan kesehatan, proporsi remaja yang tidak bersekolah, serta lokasi atau tempat tinggal yang terpencil merupakan unsur penting yang dapat mempengaruhi kesehatan reproduksi.

2. Faktor Budaya dan Lingkungan

Faktor ini mencakup praktik tradisional yang merugikan kesehatan reproduksi, keyakinan bahwa memiliki banyak anak akan membawa rejeki, informasi tentang fungsi reproduksi yang saling bertentangan sehingga membingungkan anak dan remaja, pandangan agama, status perempuan, ketidaksetaraan gender, lingkungan tempat tinggal serta cara bersosialisasi, persepsi masyarakat terhadap fungsi, hak, dan tanggung jawab reproduksi individu, serta dukungan atau komitmen politik.

3. Faktor Psikologis

Contoh faktor ini antara lain rasa rendah diri atau "harga diri rendah", tekanan dari teman sebaya atau "tekanan teman sebaya", tindakan kekerasan di rumah atau lingkungan, serta dampak konflik antara orang tua dan remaja. Selain itu, depresi akibat ketidakseimbangan hormon, dan perasaan tidak berharga yang dirasakan wanita terhadap pria yang membeli kebebasan secara materi juga termasuk dalam kategori ini.

4. Faktor Biologis

Faktor biologi meliputi ketidaksempurnaan organ reproduksi atau cacat bawaan, kerusakan pada saluran reproduksi akibat penyakit menular seksual, kondisi gizi buruk kronis, anemia, radang panggul, atau adanya keganasan pada organ reproduksi.

Semua faktor di atas dapat berdampak buruk pada kesehatan perempuan, sehingga terjadi penanganan yang tepat. Dengan demikian, diharapkan semua perempuan dapat memperoleh hak reproduksinya dan menikmati kehidupan reproduksi yang lebih berkualitas.

5. Hubungan Pengetahuan Terhadap Perilaku *Personal Hygiene*

Terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan dengan tindakan *personal hygiene* saat menstruasi yang menunjukkan arah hubungan positif dengan kekuatan hubungan sedang. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi skor pengetahuan yang dimiliki remaja putri, maka semakin baik pula tindakan *personal hygiene* yang mereka lakukan selama menstruasi. Pengetahuan remaja putri mengenai *menarche* dan proses menstruasi berperan penting dalam membentuk *praktik personal hygiene* menstruasi yang tepat. Remaja putri yang memperoleh pendidikan dan pemahaman yang baik tentang menstruasi cenderung menerapkan perilaku kebersihan diri yang lebih baik selama masa menstruasi. Sebaliknya, rendahnya tingkat pengetahuan tentang menstruasi berkaitan dengan praktik *personal hygiene* menstruasi yang kurang baik (Astyandini et al., 2023).

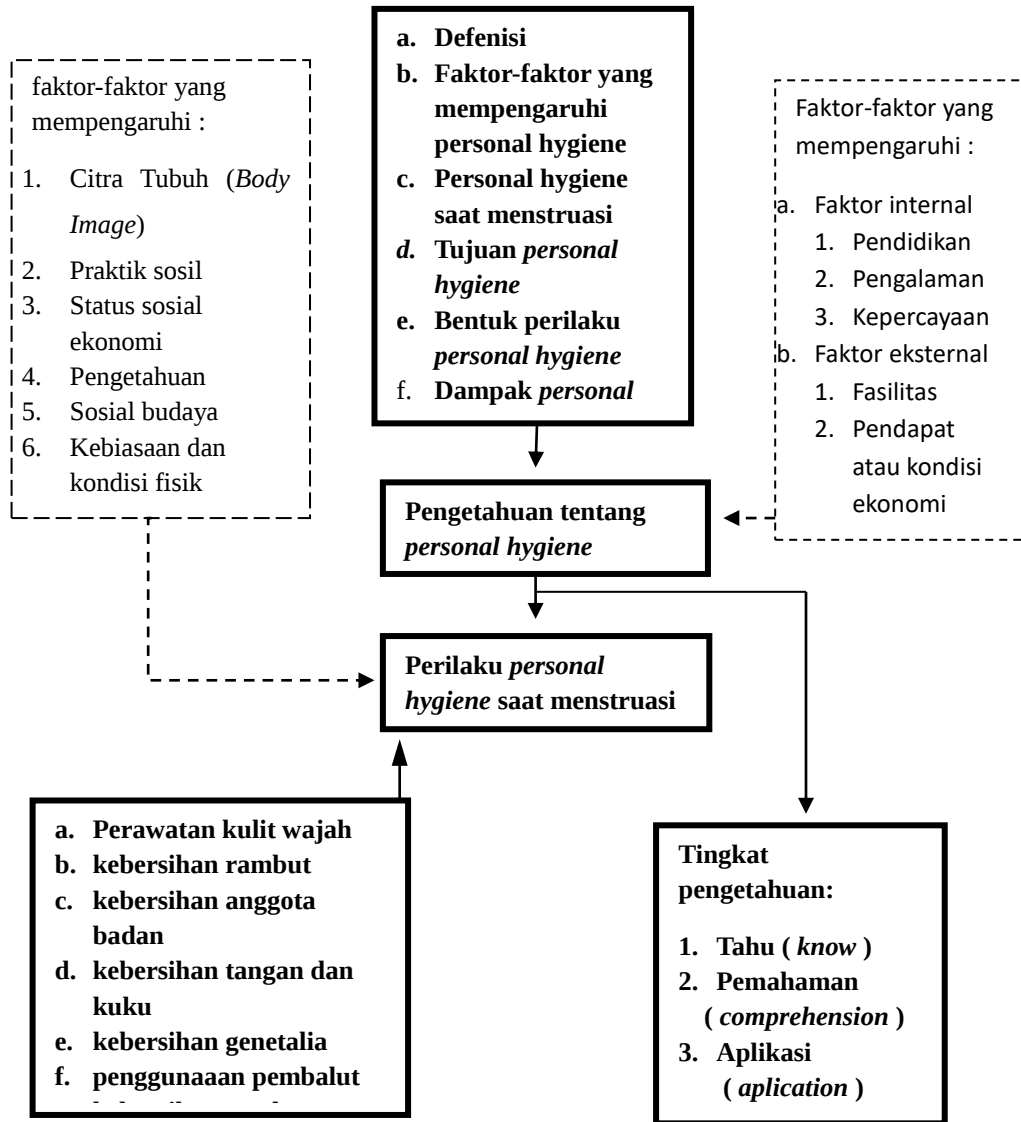
Pengetahuan berperan penting dalam membentuk perilaku *personal hygiene* selama menstruasi, karena tingkat pemahaman remaja putri terkait menstruasi, metode perawatan organ reproduksi, serta risiko kesehatan yang mungkin timbul akan mempengaruhi sikap dan praktik yang dijalankan. Remaja putri yang memiliki pengetahuan yang memadai cenderung menyadari pentingnya menjaga kebersihan diri selama masa menstruasi, seperti mengganti pembalut secara berkala, membersihkan area genital dengan teknik yang tepat, serta merawat kebersihan tubuh dan pakaian, sehingga dapat mencegah infeksi atau gangguan kesehatan reproduksi. Sebaliknya, defisiensi pengetahuan dapat mengakibatkan praktik kebersihan pribadi yang tidak sesuai, misalnya jarang mengganti pembalut atau membersihkan area intim secara tidak benar, yang berpotensi meningkatkan risiko masalah kesehatan. Oleh karena itu, pengetahuan berfungsi sebagai landasan utama yang mempengaruhi pembentukan perilaku personal hygiene yang optimal selama menstruasi (Fadilasani et al., 2023).

Pemahaman yang baik mengenai *hygiene* organ reproduksi selama menstruasi akan mendorong terbentuknya perilaku yang positif. Semakin tinggi tingkat pengetahuan individu tentang *hygiene* organ reproduksi, maka semakin baik pula perilaku yang ditunjukkan. Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar remaja putri memiliki praktik *personal hygiene* yang baik, yang dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan mereka yang memadai mengenai kesehatan organ

reproduksi. Selain pengetahuan, faktor lain yang turut berperan adalah usia dan tingkat pendidikan, di mana responden merupakan pelajar yang masih memperoleh pembelajaran kesehatan secara aktif melalui lingkungan sekolah (Hidayati et al., 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh (Armang et al., 2025) menunjukkan adanya hubungan signifikan antara tingkat pengetahuan dan perilaku *personal hygiene*. Temuan penelitian tersebut menjelaskan bahwa subjek dengan pengetahuan yang tinggi cenderung menunjukkan perilaku *personal hygiene* yang lebih baik jika dibandingkan dengan subjek yang memiliki pengetahuan rendah. Pengetahuan yang cukup berperan krusial dalam membangun kesadaran individu mengenai pentingnya menjaga kebersihan diri, sehingga memfasilitasi munculnya perilaku higienis yang berkelanjutan dalam aktivitas harian.

B. Kerangka Teori

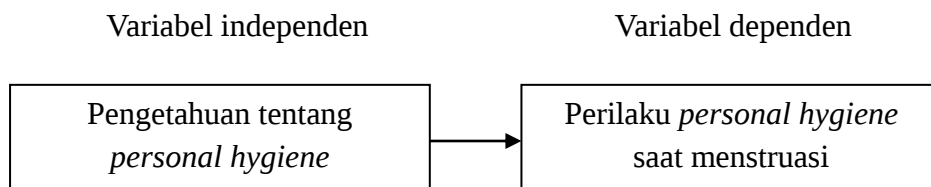


Skema 2.1 kerangka teori

Keterangan :

- :Variabel yang di teliti
- :Variabel yang tidak di teliti
- :Variabel yang mempengaruhi
- :Variabel yang tidak mempengaruhi

C. Kerangka Konsep



Skema 2.2 kerangka konsep

D. Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap permasalahan yang sedang di teliti. *Hipotesis* merupakan saran penelitian ilmiah karena hipotesis adalah instrumen kerja dari suatu teori dan bersifat spesifik yang siap di uji secara empiris. *Hipotesis* merupakan jawaban sementara terhadap tujuan penelitian yang diturunkan dari kerangka pemikiran yang telah dibuat. *Hipotesis* merupakan pernyataan tentang hubungan antara dua variabel atau lebih. *Hipotesis* merupakan dugaan sementara dari jawaban masalah penelitian.

Ha : Ada hubungan pengetahuan remaja putri terhadap perilaku *personal hygiene* pada saat menstruasi di SMKN 01 Ujung Batu.

Ho : Tidak ada hubungan pengetahuan remaja putri terhadap *personal hygiene* pada saat menstruasi di SMKN 01 Ujung Batu.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Dan Rancangan Penelitian

Jenis penelitian ini adalah jenis penelitian kuantitatif dengan desain penelitian analitik korelasi. Penelitian ini menggunakan metode *cross-sectional*. Penelitian analitik korelasi adalah penelitian yang menekankan adanya hubungan antara satu variabel dengan variabel lainnya. Pendekatan *cross-sectional* adalah jenis penelitian yang menekankan waktu pengukuran atau observasi data variabel independen dan dependen hanya satu kali pada satu saat tanpa ada tindak lanjut atau *follow up*. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisa adanya hubungan pengetahuan remaja putri terhadap perilaku *personal hygiene* pada saat menstruasi pada siswi kelas X dan XI SMKN 01 Ujung Batu.

1. Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif yaitu penelitian yang menghasilkan data penelitian berupa angka-angka yang kemudian diolah dan dianalisis menggunakan statistik untuk diambil kesimpulan.

2. Desain penelitian

Penelitian ini analitik menggunakan rencana pengambilan dengan pendekatan Cross Sectional. Pengumpulan data primer dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan kuesioner agar dapat melihat sejauh mana pengetahuan terhadap perilaku *personal hygiene* saat menstruasi pada remaja putri. Dimana variabel independen (Pengetahuan) dan variabel

dependen (Perilaku *personal hygiene* saat menstruasi) dikumpulkan dalam waktu bersamaan.

B. Populasi, Sampel Dan Teknik Sampel

1. Populasi

Populasi adalah jumlah total hal atau subjek yang memenuhi kriteria tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk memudahkan studi dan penarikan kesimpulan tentang hal atau topik tersebut. Populasi pada penelitian ini berjumlah 318 orang siswi kelas X dan XI yang berada di SMKN 01 Ujung Batu.

3. Sampel

Sampel merupakan sebagian atau wakil dari populasi yang yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Jumlah sampel dalam penelitian ini menggunakan rumus slovin

$$n = \frac{N}{1+N(e)^2}$$

Keterangan:

n = jumlah sampel

N= jumlah populasi (318 orang)

e = tingkat kesalahan (10% = 0,1)

substitusi nilai

$$n = \frac{318}{1+318(0,1)^2}$$

$$n = \frac{318}{1+318(0,01)}$$

$$n = \frac{318}{1+3,18}$$

$$n = \frac{318}{4,18}$$

$$n = 76,08$$

4. Teknik *Sampling*

Teknik sampling adalah cara pengambilan sampel dari populasi dengan menggunakan metode tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian. Dalam penelitian ini, teknik sampling yang digunakan adalah purposive sampling.

Purposive sampling merupakan teknik pengambilan sampel yang dilakukan dengan cara memilih responden berdasarkan kriteria atau pertimbangan tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti. Kriteria tersebut disesuaikan dengan tujuan penelitian sehingga sampel yang dipilih dianggap paling mampu memberikan informasi yang relevan dan akurat.

Dalam penelitian ini peneliti menentukan sampel yang akan digunakan dalam penelitian sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi.

1). kriterian inklusi

1. Remaja putri yang sudah mengalami menstruasi
2. Bersedia menjadi responden
3. Hadir saat pengambilan data

2). kriteria eksklusi

1. Remaja putri yang tidak hadir saat pengumpulan data
2. Tidak mengisi kuesioner secara lengkap

C. Ruang Lingkup Penelitian

Adapun ruang lingkup tempat dan waktu penelitian ini adalah:

- 1). Tempat penelitian ini dilakukan di SMKN 01 Ujung Batu.
- 2). Penelitian ini dilakukan pada bulan April 2026.

D. Variabel Penelitian

Ada 2 jenis variabel yang di gunakan pada penelitian ini yaitu :

1. Variabel bebas (*independen*) pada penelitian ini adalah pengetahuan remaja putri terhadap *personal hygiene*.
2. Variabel terikat (*dependen*) pada penelitian ini adalah perilaku *personal hygiene* saat menstruasi.

E. Defenisi Operasional

Defenisi operasional bertujuan untuk memberikan batasan yang jelas terhadap variabel yang diteliti.

Tabel 3.1 Defenisi Operasional

No	Variabel	Defenisi	Alat ukur	Skala	Kategori
		operasional			
1	Variabel independen Pengetahuan remaja putri terhadap personal hygiene.	Pengetahuan remaja putri adalah tingkat pemahaman yang di miliki remaja putri mengenai personal hygiene, meliputi pengertian, tujuan, manfaat, serta cara menjaga kebersihan kulit, rambut, tangan dan kuku, serta kebersihan organ reproduksi khususnya saat menstruasi (Ruspita, 2022)	Kuesioner, Dengan 10 pertanyaan, skor benar = 1 dan skor salah = 0	Ordinal	Baik : skor 8 – 10 (> 76 %) Kurang baik: skor 0 – 7 (< 76 %)

2	Variabel dependen perilaku <i>personal hygiene</i> saat menstruasi.	Tingkah laku atau tindakan remaja putri dalam melakukan <i>personal hygiene</i> saat menstruasi dengan cara menjaga kebersihan tubuh saat menstruasi (Ruspita, 2022)	Kuesioner, Dengan 10 pertanyaan, skor benar = 1 dan skor salah = 0	Ordinal	Baik : skor 8 – 10 ($\geq 76\%$) Kurang baik: skor 0 – 7 ($\leq 76\%$)
---	---	--	--	---------	---

F. Jenis Data

Jenis data yang digunakan adalah untuk variabel dependen dan independan menggunakan jenis data ordinal. Ordinal adalah jenis skala data yang digunakan untuk mengelompokkan data ke dalam kategori yang memiliki urutan atau tingkatan, tetapi jarak antar kategori tidak dapat diukur secara pasti. Skala ordinal merupakan skala pengukuran yang menunjukkan peringkat atau tingkat suatu variabel, namun tidak menunjukkan selisih yang sama antar tingkat tersebut.

G. Teknik Pengumpulan Data

1. Data *Primer*

Data diperoleh secara langsung dari responden melalui pengisian kuesioner yang berisi pertanyaan mengenai pengetahuan tentang menstruasi dan *personal hygiene* saat menstruasi. Hasil pengukuran kemudian dikategorikan menjadi baik, cukup, dan kurang.

2. Data Sekunder

Data *sekunder* adalah data pendukung yang diperoleh tidak langsung dari responden, melainkan dari sumber yang telah tersedia.

H. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian pada variabel independen dalam penelitian ini adalah pengetahuan remaja putri tentang *personal hygiene* saat menstruasi. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner tertutup yang bertujuan untuk mengukur tingkat pengetahuan responden mengenai *personal hygiene* saat menstruasi. Instrumen penelitian pada variabel dependen adalah perilaku *personal hygiene* remaja putri saat menstruasi. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner tertutup yang bertujuan untuk menilai tindakan atau kebiasaan responden dalam menjaga kebersihan diri selama menstruasi.

I. Pengolahan data

1. Editing

Editing merupakan kegiatan memeriksa kembali kelengkapan dan kejelasan data yang telah dikumpulkan. Pada tahap ini peneliti memeriksa kelengkapan pengisian kuesioner, memastikan tidak ada jawaban ganda atau kosong, mengeluarkan kuesioner yang tidak lengkap

2. Coding

Coding adalah proses pemberian kode atau angka pada setiap jawaban responden untuk memudahkan proses analisis data.

Variabel pengetahuan dikodekan sebagai berikut:

1 = Kurang Baik

2 = Baik

Variabel perilaku *personal hygiene* dikodekan sebagai berikut:

1 = Kurang baik

2 = Baik

3. *Scoring*

Scoring adalah proses pemberian nilai pada setiap jawaban responden sesuai dengan ketentuan instrumen penelitian. Pada variabel perilaku *personal hygiene*, setiap jawaban yang sesuai diberi skor 1 dan jawaban yang tidak sesuai diberi skor 0. Skor total diperoleh dengan menjumlahkan seluruh skor jawaban responden (Siti et al., 2022).

Kategori perilaku *personal hygiene* ditentukan berdasarkan persentase skor sebagai berikut:

Baik : $\geq 50\%$ dari skor maksimal

Kurang baik : $< 50\%$ dari skor maksimal

4. *Tabulating*

Tabulating adalah proses penyusunan data ke dalam bentuk tabel untuk memudahkan analisis. Data disajikan dalam Tabel distribusi frekuensi Tabel silang (*cross-tabulation*) antara pengetahuan dan perilaku

5. *Entri data*

Entry data merupakan proses memasukkan data ke dalam program pengolahan data. setiap responden diberi satu baris data dan setiap variabel ditempatkan pada kolom yang sesuai.

6. *Cleaning data*

Cleaning data adalah proses pengecekan ulang data yang telah di-*entry* untuk memastikan tidak ada kesalahan input, data ganda, atau data yang tidak logis.

J. **Analisi data**

1. Analisis *univariat*

Analisis *univariat* bertujuan untuk mendeskripsikan karakteristik masing-masing variabel secara terpisah. Penelitian ini menggunakan analisis *univariat* meliputi distribusi dan frekuensi presentase tingkat pengetahuan remaja putri dan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi. Data disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi dan persentase.

Persentase dihitung menggunakan rumus:

$$p = \frac{f}{n} \times 100\%$$

Keterangan:

p = persentase

f = jumlah responden pada setiap kategori

n = jumlah seluruh responden

a. tingkat pengetahuan remaja putri:

1). Baik,

2). Kurang Baik

b. perilaku *personal hygiene* saat menstruasi:

1). Baik

2). Kurang Baik

2. Analisis *bivariat*

Analisis *bivariat* adalah analisis untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan yang signifikan antara dua kelompok atau lebih. Analisis untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan yang signifikan antara dua variabel yaitu variabel bebas “pengetahuan *personal hygiene*” dan variabel terikat “perilaku *personal hygiene* saat menstruasi”. Setelah mengumpulkan data yang dikumpulkan melalui kuesioner, analisis data dilakukan dengan menggunakan uji Chi-Square dengan program SPSS. Dengan dengan tingkat kemaknaan (α) sebesar 0,05.

Kriteria pengambilan keputusan adalah sebagai berikut:

Jika $p\text{-value} < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a gagal ditolak.

Jika $p\text{-value} \geq 0,05$ maka H_0 gagal ditolak dan H_a ditolak.

K. Etika Penelitian

Etika penelitian mencakup perilaku peneliti atau perlakuan peneliti terhadap subjek penelitian serta sesuatu yang dihasilkan oleh peneliti bagi masyarakat. Etika dalam penelitian menunjukkan pada prinsip-prinsip etis yang diterapkan dalam kegiatan penelitian. Pelaku penelitian atau peneliti dalam melakukan penelitian hendaknya berpegang teguh pada etika penelitian, meskipun mungkin penelitian yang dilakukan tidak akan merugikan atau membahayakan subjek penelitian. Secara garis

besar dalam melaksanakan penelitian prinsip-prinsip yang harus di pegang teguh adalah :

1. Prinsip kerahasiaan (*Confidentiality*)

Setiap orang mempunyai hak - hak dasar individu termasuk privasi dan kebebasan individu dalam memberikan informasi. Setiap orang berhak untuk tidak memberikan apa yang diketahuinya kepada orang lain. Oleh sebab itu, peneliti tidak boleh menampilkan informasi mengenai identitas dan kerahasiaan subjek. Peneliti cukup menggunakan coding sebagai pengganti identitas responden. Dalam penelitian peneliti tidak menampilkan informasi mengenai identitas dan kerahasiaan responden. Semua informasi yang telah di dapatkan dijamin kerahasiaannya oleh peneliti dan tidak akan disebarluaskan.

2. Prinsip Manfaat (*Benefit*)

Penelitian ini dilaksanakan dengan mengutamakan prinsip manfaat, yaitu memberikan manfaat sebesar-besarnya bagi responden dan masyarakat pada umumnya serta meminimalkan risiko yang mungkin timbul bagi subjek penelitian. Peneliti berupaya menghindari segala bentuk tindakan yang dapat merugikan responden. Oleh karena itu, pelaksanaan penelitian dirancang sedemikian rupa agar tidak menimbulkan dampak negatif serta dapat mengurangi risiko terjadinya gangguan kesehatan pada responden. Dalam penelitian ini, pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner berbasis Google Form yang

diharapkan dapat menambah pengetahuan responden mengenai personal hygiene pada saat menstruasi.

3. Prinsip keadilan dan keterbukaan (*Respect For Justice On Inclesiveness*)

Prinsip keadilan dan keterbukaan dalam penelitian ini dijunjung tinggi oleh peneliti dengan mengedepankan kejujuran, keterbukaan, dan kehati-hatian selama proses penelitian. Peneliti menjelaskan secara jelas dan transparan mengenai tujuan, prosedur, serta tahapan penelitian kepada seluruh responden. Prinsip keadilan menjamin bahwa setiap responden memperoleh perlakuan dan kesempatan yang sama untuk berpartisipasi dalam penelitian tanpa adanya diskriminasi berdasarkan agama, suku, etnis, maupun latar belakang lainnya. Dalam penelitian ini, seluruh responden diberikan penjelasan yang sama terkait prosedur penelitian dan hak-hak responden.

3. *Inform Consent*

Informed consent merupakan bentuk persetujuan antara peneliti dan responden penelitian setelah responden memperoleh penjelasan yang lengkap mengenai tujuan, prosedur, manfaat, serta risiko penelitian. Persetujuan ini diberikan sebelum penelitian dilaksanakan. Responden yang bersedia berpartisipasi diminta untuk menandatangani lembar persetujuan sebagai tanda kesediaan mengikuti penelitian. Apabila responden tidak bersedia, maka peneliti wajib menghormati hak responden tersebut tanpa adanya paksaan. Dalam penelitian ini, peneliti memberikan informed consent kepada responden sebelum proses

pengumpulan data sebagai bentuk persetujuan antara peneliti dan responden penelitian.

4. *Anonimity* (Tanpa Nama)

Penelitian ini menerapkan prinsip anonimitas dengan tidak mencantumkan nama responden pada lembar kuesioner maupun lembar pengumpulan data. Setiap responden hanya diberikan kode atau inisial tertentu untuk menjaga kerahasiaan identitas responden. Data yang diperoleh dari responden digunakan semata-mata untuk kepentingan penelitian dan disajikan dalam bentuk data agregat sehingga tidak dapat mengidentifikasi individu secara persona