

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Pada masa menstruasi terjadi perubahan-perubahan psikologis pada remaja diantaranya adalah cemas terhadap menstruasi, mudah tersinggung atau marah, perubahan pola makan, serta malas melakukan aktivitas. Keadaan tersebut cenderung menimbulkan masalah kesehatan secara umum. Salah satu diantara masalah kesehatan itu adalah ketika remaja yang sedang mengalami menstruasi mengalami malas dalam memenuhi kebutuhan kebersihan dirinya sendiri (*personal hygiene*) seperti malas ganti pembalut saat menstruasi, mandi, menjaga kebersihan kulit kepala dan rambut serta seluruh tubuh.

Menurut *World Health Organization* (WHO) di beberapa negara, remaja putri berusia 10-14 tahun mempunyai permasalahan terhadap reproduksinya. Sedangkan data statistik di Indonesia dari 43,3 juta jiwa remaja putri berusia 10-14 tahun berperilaku hygiene sangat buruk.(1)

Data SKKR (Survei Kesehatan Reproduksi Remaja Indonesia) menyatakan bahwa secara nasional remaja yang melakukan perilaku personal hygiene dengan benar sebesar 21,6%. Hasil survei menunjukkan remaja yang terpapar informasi PIK-Remaja (Pusat Informasi Dan Konseling Remaja) mencapai 28%. Berarti hanya 28 dari 100 remaja yang akses dengan kegiatan informasi kesehatan reproduksi yang berkaitan dengan menstruasi.

Hasil SDKI 2012 menunjukkan dari sebagian besar remaja putri membicarakan kesehatan reproduksi dengan teman 60%, ibu 44%, dan guru 43%.(2)

Berdasarkan data yang dihimpun dari Badan Pusat Statistik dan Badan Perencanaan Pembangunan Nasional menyatakan bahwa 63 juta remaja di Negara Indonesia berisiko melakukan perilaku yang tidak sehat. Misalnya kurangnya tindakan merawat kebersihan organ reproduksi ketika mengalami menstruasi. Angka insiden penyakit infeksi yang terjadi pada saluran reproduksi pada remaja (10-18 tahun), yaitu 35 sampai 42%, serta dewasa muda (18-22 tahun) sebesar 27 hingga 33%. Menurut penelitian Rahmatika 2010 mengungkapkan bahwa faktor pemicu kasus ISR antara lain imunitas yang rendah sejumlah 10%, perilaku yang kurang dalam merawat *hygiene* ketika menstruasi sejumlah 30%, lingkungan buruk dan tata cara dalam penggunaan pembalut yang kurang tepat ketika menstruasi sejumlah 50%.(3)

Remaja adalah masa peralihan dari masa kanak-kanak. Defenisi lain menjelaskan bahwa remaja adalah kelompok penduduk yang berusia 10-24 tahun (menurut UNFPA) dan belum menikah. Sebagian remaja adalah mengalami kematangan organ reproduksi dan dapat berfungsi atau bereproduksi, namun secara sosial dan mental mereka belum dewasa. Remaja akan mengalami banyak masalah jika pendidikan dan pengasuhan seksualitas dan reproduksinya terabaikan.(4)

Remaja masih belum mampu menguasai dan memfungsikan secara maksimal fungsi fisik maupun psikisnya. Namun, yang perlu ditekankan disini adalah bahwa fase remaja merupakan fase perkembangan yang tengah berada pada masa amat potensial, baik dilihat dari aspek kognitif, emosi maupun fisik. dan pada fase ini remaja sudah mengalami fase menstruasi.(5)

Menstruasi biasanya dimulai pada usia 11-14 tahun. Menstruasi adalah pelepasan dinding rahim (endometrium), yang di sertai dengan perdarahan dan terjadi setiap bulannya. Meskipun sedang menstruasi, tentunya seorang wanita harus tetap bersih dan sehat, untuk menghindari pembusukan dan berkembangnya jamur yang bisa menimbulkan keputihan dan sebagainya. Dampak yang terjadi apabila perilaku *personal hygiene* tersebut tidak dilakukan antara lain remaja putri tidak akan bisa memenuhi kebersihan alat reproduksinya, penampilan dan kesehatan sewaktu menstruasi juga tidak terjaga sehingga dapat terkena infeksi saluran kemih, keputihan, kanker serviks dan kesehatan reproduksi lainnya.(6)

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 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 dikatakan tidak normal jika siklus haidnya kurang dari 21 hari dan lebih dari 40 hari.(6)

Salah satu keluhan yang dirasakan pada saat menstruasi adalah rasa gatal yang disebabkan oleh jamur kandida yang akan subur tumbuhnya pada saat haid serta dapat menyebabkan keputihan yang bisa disebabkan karena pemakaian pantyliner yang tidak berkesinambungan, dan tidak menjaga kebersihan diri saat menstruasi.(7)

Personal hygiene saat menstruasi yaitu tindakan untuk memelihara kesehatan dan kebersihan pada daerah kewanitaan pada saat menstruasi. Bila saat menstruasi tidak menjaga higienitas yang baik akan beresiko mengalami infeksi alat reproduksi. Hal ini disebabkan oleh peristiwa menstruasi yang mengeluarkan darah kotor pada saat menstruasi, pembuluh darah dalam rahim sangat mudah terkena infeksi karena darah dan keringat keluar serta menempel pada vulva dapat menyebabkan daerah genetalia menjadi lembab jika pada saat itu tidak menjaga kebersihan genetalia dengan benar, dalam keadaan lembab, jamur dan bakteri yang berada di daerah genetalia akan tumbuh subur sehingga menyebabkan rasa gatal dan infeksi pada daerah tersebut.(8)

Kebersihan saat menstruasi berguna untuk menjaga kesehatan reproduksi remaja. Pembinaan kesehatan reproduksi remaja dilakukan untuk memberikan informasi dan pengetahuan yang berhubungan dengan perilaku hidup sehat bagi remaja, disamping mengatasi masalah yang ada. Dengan pengetahuan yang memadai dan adanya motivasi untuk menjalani masa remaja secara sehat, para remaja diharapkan mampu memelihara kesehatan dirinya agar dapat memasuki masa kehidupan keluarga dengan reproduksi yang sehat.(8)

Kebersihan diri yang harus diperhatikan saat menstruasi yaitu mengganti pembalut setiap 4 jam sekali atau 4 sampai 5 kali dalam sehari, cuci pembalut sebelum dibuang dan pakai pembalut yang nyaman dan aman atau pembalut herbal, setelah mandi atau buang air, dan basuh vagina dari arah depan kebelakang anus, vagina dikeringkan dengan tisu atau handuk agar tidak lembab. Pemakaian celana dalam yang baik terbuat dari bahan yang mudah menyerap

keringat. Akibat dari kurangnya perawatan organ eksterna (bagian luar) selama menstruasi tersebut mereka mengeluhkan gejala keputihan, infeksi seperti gatal-gatal dan perih pada area kewanitaan.(8)

Faktor yang mempengaruhi seseorang melakukan personal hygiene antara lain faktor budaya yang berkaitan dengan mitos-mitos yang diyakini oleh remaja dalam melakukan praktik kebersihan perorangan, status sosial ekonomi yang berkaitan dengan upaya pemenuhan sarana dan prasarana dalam melakukan perawatan diri, agama, tingkat pengetahuan, status kesehatan, kebiasaan dan cacat jasmani.(9)

Salah satu masalah kesehatan reproduksi wanita yaitu *flour albus* (keputihan) yang disebabkan karena kurangnya memperhatikan *personal hygiene*. Angka kejadian keputihan di dunia sangat besar, rata-rata lebih dari 50% perempuan disetiap dunia mengalaminya, selain sangat mengganggu aktifitas, keputihan juga merupakan salah satu tanda keganasan. Keputihan memiliki dua jenis yaitu keputihan normal dan tidak normal. Keputihan normal dapat terjadi pada masa menjelang dan sesudah menstruasi, juga terjadi melalui rangsangan seksual. Sedangkan keputihan yang tidak normal dapat terjadi pada semua infeksi alat kelamin (infeksi bibir kemaluan, liang senggama, mulut rahim). Keputihan dapat mengakibatkan kemandulan dan kanker servik. Hampir setiap wanita pernah mengalami infeksi *flour albus* (keputihan). Kondisi seperti ini bisa dicegah dengan melakukan vulva hygiene yang baik, sedangkan kebiasaan ini sendiri merupakan perilaku yang harus di biasakan oleh setiap individu dan disertai dengan pengetahuan.(7)

Infeksi *flour albus* dapat juga disebabkan oleh kurangnya perawatan remaja terhadap alat *genital* seperti mencuci vagina dengan air yang tergenang di ember, memakai pembilas secara berlebihan, menggunakan celana dalam yang ketat yang tidak menyerap keringat, jarang mencuci celana dalam dan tidak sering mengganti pembalut.(7)

Kasus *flour albus* (keputihan) di indonesia semakin meningkat. Berdasarkan hasil penelitian menyebutkan bahwa tahun 2010 sebanyak 52%, tahun 2011 sebanyak 60%, tahun 2012 sebanyak 70% dan pada tahun 2013 sebanyak 55% wanita pernah mengalami keputihan. Tingginya angka keputihan diatas dapat menyebabkan timbulnya kanker serviks, dimana remaja sangat membutuhkan perhatian khusus. Kanker seviks ini disebabkan kurangnya personal hygiene saat menstruasi.(7)

Hasil penelitian Dahlis mengatakan bahwa ada hubungan antara pengetahuan, sikap, budaya yang mempercayai bahwa saat menstruasi dilarang keramas. (7)

Hasil penelitian Wahyuni mengatakan bahwa ada hubungan antara peran tenaga kesehatan dengan perilaku siswi terhadap kebersihan alat genetalia saat menstruasi.(7)

Hasil penelitian Irtawati menunjukkan bahwa dari sumber informasi yang diketahui oleh responden tentang *hygiene* saat menstruasi sebanyak 82,9% responden mendapatkan informasi dari keluarga dan sebanyak 7,6% responden mendapatkan informasi dari guru.(7)

Hasil penelitian Ansure (2014) bahwa kurang dari setengah remaja perempuan memiliki pengetahuan yang baik tentang kebersihan menstruasi, hal ini mengidentifikasi bahwa masih kurangnya pengetahuan yang memadai mengenai kebersihan menstruasi di kalangan remaja perempuan. Dengan demikian, perlu program pendidikan kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan tentang kebersihan menstruasi. Tempat terbaik untuk memberikan pendidikan tentang kebersihan menstruasi untuk remaja perempuan adalah sekolah.(2)

Berdasarkan survei awal yang dilakukan pada siswi kelas X, XI, XII MAN Manyak Payed. Pada siswi kelas X didapatkan jumlah siswi sebanyak 28 siswi, terdapat 4 siswi yang yang tidak mengetahui cara mencuci alat kelamin dengan benar. Pada siswi kelas XI didapatkan jumlah siswi sebanyak 46 siswi, terdapat 7 siswi yang yang tidak mengetahui cara mencuci alat kelamin dengan benar, dan kurang memperhatikan pembalutnya pada saat menstruasi dan pada siswi kelas XII didapatkan jumlah siswi sebanyak 43 siswi, terdapat 6 siswi yang yang tidak mengetahui cara mencuci alat kelamin dengan benar, dan kurang memperhatikan pembalutnya pada saat menstruasi.

Berdasarkan data diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian di kelas XI karena terdapat masalah yang paling tinggi dengan jumlah siswi sebanyak 46 siswi. Setelah melakukan wawancara pada 10 siswi, terdapat 7 siswi yang yang tidak mengetahui cara mencuci alat kelamin dengan benar, lalu ada juga diantara mereka yang kurang memperhatikan pembalutnya pada saat menstruasi, sedangkan 3 siswi lainnya sudah mengerti cara mencuci alat kelaminnya dengan baik, dan kapan saja mereka harus mengganti pembalutnya.

Berdasarkan hal tersebut, penulis tertarik untuk meneliti Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Prilaku *Personal Hygiene* Pada Saat Menstruasi Di Kelas XI MAN Manyak payed Aceh Tamiang 2018.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas maka yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku *Personal Hygiene* Pada Saat Menstruasi Di Kelas XI MAN Manyak Payed Aceh Tamiang Tahun 2018”

1.3. Tujuan Penelitian

1. Diketahui distribusi frekuensi pengetahuan dengan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi pada siswi kelas XI MAN Manyak Payed Aceh Tamiang Tahun 2018
2. Diketahui distribusi frekuensi sumber informasi dengan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi pada siswi kelas XI MAN Manyak Payed Aceh Tamiang Tahun 2018
3. Diketahui distribusi frekuensi sosial budaya dengan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi pada siswi kelas XI MAN Manyak Payed Aceh Tamiang Tahun 2018
4. Diketahui distribusi frekuensi pendapatan orang tua dengan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi pada siswi kelas XI MAN Manyak Payed Aceh Tamiang Tahun 2018

5. Diketahui hubungan pengetahuan dengan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi pada siswi kelas XI MAN Manyak Payed Aceh Tamiang Tahun 2018
6. Diketahui hubungan sumber informasi dengan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi pada siswi kelas XI MAN Manyak Payed Aceh Tamiang Tahun 2018
7. Diketahui hubungan sosial budaya dengan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi pada siswi kelas XI MAN Manyak Payed Aceh Tamiang Tahun 2018.
8. Diketahui hubungan pendapatan orang tua dengan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi pada siswi kelas XI MAN Manyak Payed Aceh Tamiang Tahun 2018.
9. Diketahui faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi pada siswi kelas XI MAN Manyak Payed Aceh Tamiang Tahun 2018.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan secara teori kepada penulis dan pembaca yang bermanfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan dan pendidikan.

1.4.2. Manfaat Praktis

1. Bagi Peneliti

Untuk menambah wawasan dan pengetahuan bagi penulis tentang *personal hygiene* dan perilaku kebersihan pada saat menstruasi

2. Bagi Tempat Penelitian

Sebagai bahan masukan dalam meningkatkan mutu pendidikan di MAN Manyak PayedAceh Tamiang

3. Bagi Institut Kesehatan Helvetia

Sebagai bahan referensi atau sumber informasi untuk melakukan proses belajar-mengajar

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini di harapkan dapat dijadikan masukan dan bahan perbandingan untuk peneliti selanjutnya sehingga diperoleh hasil yang lebih baik.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Tinjauan Penelitian Terdahulu

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Nita Rahman, yang berjudul Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Personal Hygiene Pada Saat Menstruasi Di SMP Muhammadiyah 5 Yogyakarta Tahun 2014, bahwa jenis penelitian ini *Diskriptif Korelasional* dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel diambil dengan menggunakan *total sampling*, sejumlah 49 responden pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner. Teknik analisis adalah *Chi square*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Personal Hygiene yang ditunjukkan dengan hasil uji *chi square* yaitu sumber informasi (8,09) dengan nilai signifikansi (p-value) sebesar 0,018 ($p > 5\%$), kebiasaan 8.87 dengan nilai signifikansi (p-value) sebesar 0,017 ($p > 5\%$).⁽⁹⁾

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Mariane W, yang berjudul Faktor Yang Berhubungan Dengan Praktik *Hygiene* Menstruasi Pada Siswi SMA Negeri 1 Sesean kabupaten Toraja Utara, bahwa jumlah populasi sebanyak 174 siswi. Pengambilan sampel dilakukan dengan metode *proporsional stratified random sampling*. Hasil penelitian menunjukkan sebanyak 49,4%. Terdapat hubungan antara tingkat pendidikan ibu ($p=0,000$; $q=0,528$), pengetahuan ($p=0,000$; $q=0,444$), peran media massa ($p=0,010$; $q=0,207$), dan status sosial ekonomi ($p=0,000$; $q=0,488$) dengan praktik *hygiene* menstruasi, tetapi faktor

jenis pembalut ($p=1,000$) dan usia *menarche* ($p=0,954$) tidak memiliki hubungan dengan praktik *hygiene* menstruasi.(10)

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Supatmi, yang berjudul *Tindakan Personal Hygiene (Vulva Hygiene) Saat Menstruasi Pada Siswi SMP Muhammadiyah X Surabaya*, bahwa populasi dari penelitian ini adalah semua siswi SMP Muhammadiyah X Surabaya yang mengalami menstruasi, sampel diambil dengan teknik *random sampling* pada siswi yang mengalami menstruasi. Dari 58 responden siswi kelas X SMP Muhammadiyah X usia rata-rata 14 tahun (34,5%), dalam melakukan tindakan personal hygiene saat menstruasi sebagian besar (58,6%) dalam kategori baik, dan setelah dilakukan Health Education terjadi peningkatan jumlah responden dengan kriteria baik sebesar (84,5%). Analisis dengan *Paired-Test* didapatkan hasil $p=0,000$ dengan $\alpha < 0,05$ yang artinya *Health Education* dapat meningkatkan tindakan responden dalam melakukan *vulva hygiene* saat menstruasi menjadi lebih baik.(11)

2.2. Telaah Teori

2.2.1. Menstruasi

1. Pengertian Menstruasi

Menstruasi adalah perdarahan yang siklik dari uterus. Panjang siklus darai uterus. Panjang siiklus haid ialah jarak antara tanggal mulainya haid yang lalu dan mulainya haid yang baru. Hari di mulai pendarahan dinamakan hari pertama siklus. Panjang siklus haid yang normal di anggap sebagai siklus yang klasik ialah 28 hari, tetapi variasinya cukup luas, bukan saja

antara beberapa wanita yang sama. Lebih dari 90% wanita mempunyai siklus menstruasi antara 24 sampai 35 hari.(12)

Lama haid biasanya antara 3-6 hari, ada yang 1-2 hari dan diikuti darah sedikit-sedikit, dan ada yang sampai 7-8 hari. Pada setiap wanita biasanya lamanya tetap. Kurang lebih 50% darah menstruasi dikeluarkan dalam 24 jam pertama. Cairan menstruasi terdiri dari autolisis fungsional, exudat inflamasi, sel darah merah, dan enzyme proteolitik.

Siklus menstruasi normal pada manusia dibagi menjadi dua sekmen yaitu siklus ovarium dan siklus uterus. Siklus ovarium lebih lanjut dibagi menjadi :

- a. Fase folikuler : pada fase ini terjadi umpan balik hormon yang menyebabkan maturisasi folikel pada pertengahan siklus yang dipersiapkan untuk ovulasi. Lama fase folikuler ini kurang lebih 10 sampai 14 hari.
- b. Fase ovulatoir : fase dalam siklus menstruasi ini ditandai oleh lenjakan sekresi LH hipofise yang memuncak saat dilepaskannya ovum yang matang melalui ovarium.
- c. Fase luteal : yaitu fase waktu dari awal ovulasi sampai awal menstruasi, dengan waktu kurang dari 14 hari.
- d. Fase menstruasi : hari pertama menstruasi yang menandai permulaan siklus berikutnya.(12)

2. Siklus dan proses menstruasi

Siklus haid berkaitan dengan pembentukan sel telur dan pembentukan endometrium. Lamanya siklus haid yang normal atau dianggap siklus

haid klasik adalah 28 hari ditambah atau dikurangi 2 sampai 3. Siklus ini dapat berbeda pada wanita yang sehat dan normal. Siklus haid mulai teratur jika wanita sudah berusia 25 tahun. Siklus ini di kendalikan oleh hormone–hormone reproduksi yang dihasilkan oleh hipotalamus,hipofisis, dan ovarium.(13)

3. Fase-fase menstruasi

Setiap satu siklus menstruasi terdapat 4 fase perubahan yang terjadi dalam uterus. Fase fase ini merupakan hasil kerja sama yang sangat terkoordinasi antara *hipofisis anterior*, *ovarium*, dan *uterus*. Fase-fase menstruasi ialah :

a. Fase deskuamasi

Pada fase ini, endometrium terlepas dari dinding uterus yang disertai pendarahan dan berlangsung selama 3-4 hari

b. Fase pasca menstruasi (fase regenerasi)

Pada fase ini sudah berlangsung penyembuhan luka akibat lepasnya *endometrium*. Kondisi ini mulai sejak fase menstruasi terjadi dan berlangsung selama \pm 4 hari.

c. Fase intermenstrum (fase proliferasi)

Setelah luka sembuh, terjadi penebalan pada endometrium \pm 3,5 mm dan fase ini *berlangsung* hari 5 sampai 14 dari siklus menstruasi. Fase proliferasi dibagi menjadi tiga tahap yaitu :

1) Fase proliferasi dini, terjadi pada hari 4- 7 yang dapat dikenali dari epitel permukaan yang tipis dan regenerasi epitel.

- 2) Fase proliferasi madya, terjadi hari 8 – 10. Fase ini merupakan bentuk transisi dan dapat dikenali dari epitel permukaan yang berbentuk torak tinggi.
- 3) Fase proliferasi akhir, berlangsung antara hari 11 -14. Fase ini dapat dikenali dari permukaan yang tidak rata dan di jumpai banyaknya mitosis.

d. Fase Pramenstruasi (fase sekresi)

Fase ini berlangsung dari hari 14 – 28. Pada fase ini endometrium kira-kira tetap tebalnya, tetapi bentuk kelenjar berubah menjadi panjang berkelok kelok dan mengeluarkan getah yang semakin lama makin nyata. Bagian dalam sel endometrium mengandung likogel dan kapur yang diperlukan sebagai bahan makanan untuk telur yang dibuahi.

Fase sekresi dibagi menjadi 2 tahap, yaitu :

- 1) Fase sekresi dini, pada fase ini endometrium lebih tipis dari fase sebelumnya karena kehilangan cairan.
- 2) Fase sekresi lanjut, pada fase ini kelenjar dalam endometrium berkembang dan menjadi lebih ber kelok-kelok. Sekresi mulai mengeluarkan getah yang mengandung glikogen dan lemak.(14)

4. Peran tenaga kesehatan bagi remaja pada saat menstruasi

Peran adalah suatu yang di harapkan dari seseorang dalam situasi social tertentu agar memenuhi harapan. Peran petugas kesehatan adalah suatu krgiatan yang diharapkan dari seorang petugas kesehatan yang

memberikan pelayanan kesehatan kepada masyarakat untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat khususnya remaja.(15)

Bidan profesional tidak hanya di lihat dari kemampuan menjaga dan merawat klien, tetapi juga kemampuan memberikan pelayanan secara menyeluruh, baik dari aspek biologis, psikologis, social, serta spiritual dengan penuh semangat yang diiringi dengan senyuman ikhlas dan tulus. Adapun peran bidan bagi remaja dalam promosi kesehatan adalah sebagai berikut :

a. Peran sebagai advokator

Advokasi adalah suatu pendekatan pada seseorang / badan organisasi yang diduga mempunyai pengaruh terhadap keberhasilan suatu program atau kelancaran suatu kegiatan. Bentuk kegiatan advokator, antara lain adalah :

- 1) Seminar mengenai kesehatan reproduksi remaja
- 2) Bidan menyajikan masalah kesehatan diwilayah kerjanya termasuk masalah pada remaja.
- 3) Bidan menyampaikan masalah kesehatan remaja menggunakan media dalam bentuk lisan, artikel, berita, diskusi, penyampaian pendapat untuk bentuk opini publik.

b. Peran sebagai edukator

Memberikan pendidikan kesehatan dan konseling bagi remaja dalam asuhan dan pelayanan kebidanan disetiap tatanan pelayanan kesehatan agar mereka mampu memelihara dan meningkatkan kesehatan mereka

seperti pendidikan kesehatan mengenai *personal hygiene* pada saat menstruasi.

c. Peran sebagai fasilitator

Bidan mempunyai tanggung jawab untuk menciptakan, mengkondisikan iklim kelompok remaja yang harmonis, serta memfasilitasi terjadinya proses Saling belajar dalam kelompok remaja.

d. Peran sebagai motivator

Upaya yang dilakukan bidan sebagai pendamping adalah menyadarkan dan mendorong kelompok remaja untuk mengenali potensi dan masalah, dan dapat mengembangkan potensinya untuk memecahkan masalah itu. Memberikan motivasi kepada remaja sehingga remaja mampu menjaga kesehatan alat reproduksinya pada saat menstruasi, sehingga mendorong para remaja untuk meningkatkan *personal hygiene* mereka pada saat menstruasi.(15)

2.2.2. *Personal Hygiene*

1. Pengertian *personal hygiene*

Personal hygiene berasal dari bahasa Yunani yang berarti *personal* yang artinya perorangan dan *hygiene* berarti sehat. Kebersihan perorangan adalah suatu tindakan yang dilakukan untuk memelihara kebersihan dan kesehatan setiap orang untuk kesejahteraan fisik dan psikis. (16)

Personal hygiene merupakan perawatan diri sendiri yang dilakukan untuk mempertahankan kesehatan baik secara fisik maupun psikologis.

Difenisi – defenisi diatas dapat disimpulkan bahwa *personal hygiene* merupakan kegiatan atau tindakan membersihkan seluruh anggota tubuh yang bertujuan untuk memelihara kebersihan dan kesehatan seseorang.

Hygiene adalah ilmu kesehatan dan pengetahuan tentang dan pemeliharaan kesehatan. *Hygiene personal* adalah perawatan diri dengan cara melakukan beberapa fungsi seperti mandi, toileting, hygiene tubuh umum, dan berhias. *Hygiene* adalah persoalan yang sangat pribadi dan ditentukan oleh berbagai faktor, termasuk nilai nilai dan praktik individual. *Hygiene* meliputi perawatan kulit, rambut, kuku, gigi, rongga mulut dan hidung, mata, telinga dan area *perenium genetal*. (16)

2. Tujuan *Personal Hygiene*

Tujuan dari *personal hygiene* adalah

- a. Meningkatkan derajat kesehatan
- b. Memelihara kebersihan diri
- c. Memperbaiki *personal hygiene*
- d. Pencegahan penyakit
- e. Meningkatkan percaya diri
- f. Menciptakan keindahan.(16)

3. Dampak Yang Timbul Pada Masalah *Personal Hygiene*

Dampak yang sering timbul pada masalah *personal hygiene*, meliputi:

a. Dampak fisik

Banyak gangguan kesehatan yang diderita seseorang karena tidak terpelihara kebersihan perorangan dengan baik. Gangguan fisik yang

sering terjadi adalah gangguan integritas kulit, gangguan membran mukosa mulut, infeksi pada mata dan telinga, dan gangguan fisik pada kuku.

b. Dampak psikososial

Masalah sosial yang berhubungan dengan *personal hygiene* adalah gangguan kebutuhan rasa nyaman, kebutuhan dicintai dan mencintai, kebutuhan harga diri, dan gangguan interaksi sosial. (16)

4. Jenis – Jenis *Personal Hygiene*

a. Perawatan diri pada kulit

Kulit merupakan salah satu bagian penting dari tubuh yang dapat melindungi tubuh dari berbagai kuman atau trauma sehingga diperlukan perawatan yang adekuat dalam mempertahankan fungsinya.

Fungsi kulit :

- 1) Proteksi tubuh
- 2) Pengaturan temperature tubuh
- 3) Pengeluaran pembuangan air
- 4) Sensasi dari stimulus lingkungan
- 5) Membantu keseimbangan cairan dan elektrolit
- 6) Memproduksi dan mengabsorsi vitamin D

Faktor yang mempengaruhi perubahan dan kebutuhan pada kulit

- 1) Umur
- 2) Jaringan kulit
- 3) Kondisi atau keadaan lingkungan

b. Mandi

Mandi bermanfaat untuk menghilangkan atau membersihkan bau badan, keringat, dan sel yang mati serta merangsang sirkulasi darah dan membuat rasa nyaman.

c. Perawatan diri pada kaki dan kuku

Perawatan pada kaki dan kuku untuk mencegah infeksi, bau kaki, dan cedera jaringan lunak. Integritas kaki dan kuku jari penting untuk mempertahankan fungsi normal kaki sehingga orang dapat berdiri atau berjalan dengan nyaman.

d. Perawatan rambut

Rambut merupakan bagian dari tubuh yang memiliki fungsi sebagai proteksi dan pengatur suhu. Indikasi perubahan status kesehatan diri juga dapat dilihat dari rambut. Perawatan ini bermanfaat mencegah infeksi daerah kepala

Kebersihan kepala dan rambut dengan cara cuci rambut secara teratur paling sedikit 2x seminggu untuk menghilangkan debu dan kotoran yang melekat dirambut dan kulit kepala.

e. Perawatan gigi dan mulut

Gigi dan mulut adalah bagian penting yang harus dipertahankan kebersihannya. Sebab melalui organ ini berbagai kuman dapat masuk.

Memelihara kebersihan gigi yaitu:

- 1) Menggosok gigi secara benar dan teratur
- 2) Memakai sikat gigi sendiri

- 3) Menghindari makanan yang merusak gigi
- 4) Membiasakan makan buah-buahan yang menyehatkan gigi
- 5) Memeriksa gigi secara teratur.

f. Perawatan perenial wanita

Perawatan perenial wanita meliputi genetalia eksternal. Prosuder biasanya dilakukan selama mandi. Perawatan perenial mencegah dan mengontrol penyebaran infeksi, mencegah kerusakan kulit, meningkatkan kenyamanan dan memperthankan kebersihan.

g. Kebutuhan kebersihan lingkungan

Kebersihan lingkungan adalah kebersihan pada tempat tidur. Melalui kebersihan tempat tidur diharappkan pasien dapat tidur dengan nyaman tanpa gangguan selama tidur sehingga dapat membantu proses penyembuhan. (16)

5. *Personal hygiene* saat menstruasi

a. Pengertian *hygiene* saat menstruasi

Hygiene saat menstruasi merupakan komponen *personal hygiene* (kebersihan perorangan yang memegang peranan penting dalam status prilaku kesehatan seseorang, termasuk menghindari adanya gangguan pada fungsi alat reproduksi. Pada saat menstruasi pembuluh darah dalam rahim sangat mudah terinfeksi. Oleh karena itu kebersihan alat kelamin harus dijaga karena kuman mudah sekali masuk dan dapat menimbulkan infeksi saluran reproduksi (ISR). (16)

b. Tujuan.

Tujuan dari perawatan selama menstruasi adalah untuk pemeliharaan kebersihan dan kesehatan individu yang dilakukan selama masa menstruasi sehingga mendapatkan kesejateraan fisik dan fisikis serta dapat meningkatkan derajat kesehatan seseorang. (16)

c. Pelaksanaan

Hal hal yang perlu diperhatikan oleh remaja putrid pada saat menstruasi yaitu :

1) Perawatan kulit dan wajah

Wajah merupakan bagian yang paling sensitif bagi seorang remaja terutama remaja putri. Masalah jerawat pada remaja terkait dengan penampilan mereka. Pada saat menstruasi kerja dari kelenjar sebaceous akan meningkat sehingga produksi keringat meningkat. Pada saat menstruasi sangat bermanfaat untuk membersihkan muka 2 sampa 3 x sehari guna membantu mencegah timbulnya jerawat.

2) Kebersihan rambut

Menjaga kebersihan rambut sangat lah penting karena pada saat menstruasi kulit kepala lebih berminyak dan berkeringat sehingga akan memudahkan timbulnya ketombe dan mikro organism lainnya.(16)

3) Kebersihan tubuh

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

biasa, pada saat mandi organ reproduksi luar perlu cermat dibersihkan. Cara membersihkan daerah kewanitaan yang terbaik ialah membasuhnya dengan air bersih. Satu hal yang harus diperhatikan dalam membasuh daerah kewanitaan kita, terutama setelah buang air besar (BAB), yaitu dengan membasuhnya dari arah depan ke belakang (dari vagina ke arah anus). Bukan sebaliknya. Karena apabila terbalik arah membasuhnya, maka kuman dari daerah anus akan terbawa kesepan dan dapat masuk ke dalam vagina.

Pada saat membersihkan alat kelamin, tidak perlu dibersihkan dengan cairan pembersih atau cairan lain dan douche karena cairan tersebut akan semakin merangsang bakteri yang menyebabkan infeksi. Apabila menggunakan sabun, sebaiknya gunakan sabun yang lunak (dengan pH 3,5), misalnya sabun bayi yang biasanya ber-pH netral. Setelah memakai sabun, hendaklah dibasuh dengan air sampai bersih (sampai tidak ada lagi sisa sabun yang tertinggal), sebab bila masih ada sisa sabun yang tertinggal malah dapat menimbulkan penyakit. Setelah di basuh, harus dikeringkan dengan handuk atau tissue, tetapi jangan digosok-gosok. Dengan menjaga kebersihan tubuh dapat memberikan kesegaran bagi tubuh dan memperlancar peredaran darah.(16)

4) Kebersihan pakaian sehari-hari

Mengganti pakaian setiap hari sangat lah penting terutama pakain dalam, menggunakan pakaian dalam yang kering, dan menyerap

kering karena pakaian dalam yang basah akan mempermudah tumbuhnya jamur. Pakain dalam yang telah terkena darah sebaiknya direndam terlebih dahulu dan setelah sering disetrika. Pemakaian celana yang terlalu ketat sebaiknya dihindari, karena hal ini menyebabkan kulit susah bernafas dan akhirnya bias menyebabkan daerah kewanitaan menjadi lembab dan teriritasi. Untuk pemilihan bahan, sebaiknya gunakan bahan yg nyaman dan menyerap keringat, seperti misalnya katun. Pemakaian pantyliner setiap hari secara terus menerus juga tidak di ancurkan. Pantyline sebaiknya hanya digunakan pada saat keputihan banyak saja, dan sebaiknya jangan memilih pantyliner yang berfarfum karena dapat menimbulkan iritasi kulit. (16)

5) Penggunaan pembalut

Pada saat menstruasi, pembuluh darah pada rahim sangat mudah terinfeksi, oleh karena itu kebersihan alat kelamin harus lebih dijaga karena kuman mudah sekali masuk dan dapat menimbulkan penyakit pada saluran reproduksi. Pilihlah pembalut yang daya seratnya tinggi sehingga tetap merasa nyaman selama menggunakannya. Sebaiknya pilih pembalut yang tidak mengandung gel, sebab gel dalam pembalut kebanyakan dapat menyebabkan iritasi dan menyebabkan timbulnya rasa gatal. Pembalut selama menstruasi harus diganti secara teratur 4 sampai 5 kali atau setiap setelah mandi dan buang air kecil.

Penggantian pembalut yang tepat adalah apabila dipermukaan pembalut telah ada gumpalan darah. Alasannya ialah karena gumpalan darah yang terdapat dipermukaan pembalut tersebut merupakan tempat yang sangat baik untuk perkembangan bakteri dan jamur, jika menggunakan pembalut sekali pakai sebaiknya dibersihkan dulu sebelum dibungkus lalu dibuang ketempat sampah. Untuk pembalut lainnya sebaiknya direndam memakai sabun ditempat tertutup terlebih dahulu sebelum dicuci. (16)

d. Bahaya atau akibat

Akibat yang sering terjadi karena kurangnya kebersihan pada saat menstruasi adalah:

- 1) Demam
- 2) Radang pada permukaan vagina
- 3) Gatal-gatal pada kulit vagina
- 4) Keputihan
- 5) Rasa panas atau sakit pada bagian bawah perut.(16)

2.2.3. Perilaku

1. Pengertian Perilaku

Dari segi biologis, perilaku adalah suatu kegiatan atau aktivitas organisme (mahluk hidup) yang bersangkutan. Dari sudut pandang biologis, semua mahluk hidup mulai dari tumbuhan, hewan dan manusia berperilaku karena mempunyai aktivitas masing-masing. Sehingga yang dimaksud perilaku manusia pada hakekatnya adalah tindakan atau aktivitas dari

manusia itu sendiri yang mempunyai bentangan yang sangat luas antara lain: berjalan, berbicara, menangis, tertawa, bekerja dan sebagainya. Dari uraian ini dapat disimpulkan bahwa perilaku adalah semua kegiatan atau aktivitas manusia baik yang dapat di amati langsung maupun yang tidak diamati oleh pihak luar. (4)

Skinner merumuskan bahwa perilaku merupakan respon atau reaksi seseorang terhadap stimulus. Oleh karena perilaku ini terjadi melalui proses adanya stimulus terhadap organisme, dan kemudian organisme tersebut merespons. (4)

Menurut teori Lawrence Green perilaku dipengaruhi oleh tiga faktor utama yaitu:

a. Faktor predisposisi (*Predisposing factor*)

Faktor ini mencakup pengetahuan dan sikap masyarakat terhadap kesehatan, tradisi dan kepercayaan masyarakat terhadap hal-hal yang berkaitan dengan kesehatan, sistem nilai yang dianut masyarakat, tingkat pendidikan, tingkat sosial ekonomi dan sebagainya.

b. Faktor pemungkin (*Enabling Factor*)

Faktor ini mencakup ketersediaan sarana dan prasarana atau fasilitas kesehatan bagi masyarakat, misalnya air bersih, tempat pembuangan sampah, ketersediaan makanan bergizi dan sebagainya.

c. Faktor Penguat (*Reinforcing Factor*)

Faktor ini meliputi faktor sikap dan perilaku tokoh masyarakat, tokoh agama, sikap dan perilaku para petugas termasuk petugas kesehatan. (4)

2. Tingkat-Tingkat Perilaku

a. Persepsi (*Perseption*)

mengenal dan memilih berbagai objek sehubungan dengan tindakan yang akan diambil merupakan praktik tingkat pertama. Misalnya, seorang ibu dapat memilih makanan yang bergizi tinggi bagi anak balitanya.

b. Respon terpimpin (*Guided Response*)

Dapat melakukan sesuatu sesuai dengan urutan yang benar sesuai dengan contoh adalah indikator praktik tingkat dua. Misalnya, seorang ibu dapat memasak sayur dengan benar, mulai dari cara mencuci, dan memotong-motongnya, lamanya memasak, menutup panci dan sebagainya.

c. Mekanisme (*Mecanism*)

Apabila seseorang telah melakukan sesuatu dengan benar dan secara otomatis, atau sesuatu itu sudah merupakan kebiasaan maka ia sudah mencapai praktik tingkat tiga. Misalnya, seorang ibu yang sudah mengimunitasikan bayi yang pada umur-umur tertentu tanpa menunggu perintah atau ajakan oranglain.

d. Adopsi (*Adoption*)

Adopsi adalah suatu praktik atau tindakan yang sudah berkembang dengan baik. Artinya, tindakan itu sudah dimodifikasikannya tanpa mengurangi kebenaran tindakan tersebut. Misalnya, ibu dapat memilih dan memasak makanan yang bergizi tinggi berdasarkan bahan-bahan yang murah dan sederhana.

Pengukuran perilaku dapat dilakukan secara tidak langsung yakni dengan wawancara terhadap kegiatan-kegiatan yang telah dilakukan beberapa jam, hari, atau bulan yang lalu (*recall*). Pengukuran juga dapat dilakukan secara langsung yakni, dengan mengobservasi tindakan atau kegiatan responden. Pengukuran praktik (*overt behavior*) juga dapat diukur dari hasil perilaku tersebut. Misalnya perilaku hygiene perorangan (*personal hygiene*) dapat diukur dari kebersihan kulit, kuku, rambut, dan sebagainya.(17)

2.2.4. Remaja

1. Pengertian Remaja

Masa remaja adalah masa transisi yang ditandai oleh adanya perubahan fisik, emosi dan psikis. Masa rema, yakni antara usia 10-19 tahun, adalah suatu periode masa pematangan organ reproduksi manusia, dan sering disebut masa pubertas. (5)

Remaja masih belum mampu menguasai dan memfungsikan secara maksimal fungsi fisik maupun fisiknya namun yang perlu ditekankan disini adalah bahwa fase remaja merupakan fase perkembangan yang tengah berada pada masa amat potensial, baik dilihat dari aspek kognitif, emosi, maupun fisik.(5)

2. Tahap Perkembangan Remaja

Perkembangan dalam segi rohani atau kejiwaan juga melewati tahapan – tahapan, yang dalam hal ini di mungkinkan dengan adanya kontak terhadap lingkungan atau sekitarnya. Masa remaja dibedakan menjadi :

- a. Masa remaja awal (10 – 13 tahun)
 - 1) Tampak dan memang merasa lebih dekat dengan teman sebaya
 - 2) Tampak dan merasa ingin bebas
 - 3) Tampak dan memang lebih banyak memperhatikan keadaan tubuhnya dan mulai berfikir hayal (abstrak)
 - b. Masa remaja tengah (14 - 16 tahun)
 - 1) Tampak dan merasa ingin mencari identitas diri
 - 2) Ada keinginan untuk berkencan atau tertarik pada lawan jenis
 - 3) Timbul perasaan cinta yang mendalam.
 - 4) Kemampuan berfikir abstrak (berkhayal semakin berkembang)
 - 5) Berkhayal mengenai hal hal yang berkaitan dengan seksual
 - c. Masa remaja akhir (17-19 tahun)
 - 1) Menampakkan pengungkapan kebebasan diri
 - 2) Dalam mencari teman sebaya lebih selektif
 - 3) Memiliki citra (gambaran, keadaan, peranan) terhadap dirinya.
 - 4) Dapat menghujutkan perasaan cinta
 - 5) Memiliki kemampuan berfikir khayal atau abstrak.(5)
3. Perubahan fisik pada remaja
- a. Perubahan fisik remaja awal
 - 1) Buah dada mulai terbentuk
 - 2) Pembesaran dan pematangan alat reproduksi perempuan akibat rangsangan hormone ekstrogen .
 - 3) Pertumbuhan rambut kemaluan dan rambut ketiak

- 4) Munculnya akne atau jerawat
- 5) Gigi taring dan gerahang pertama tanggal pada awal remaja dan tumbuh gigi tetap

b. Perubahan Fisik Remaja Menengah

- 1) Remaja perempuan mendapat pertambahan tinggi badan rata-rata 8 cm pertahun pada umur rata-rata 12 tahun
- 2) Perkembangan karakteristik seks kunder berupa pembesaran buah dada dan pada saat ini sekitar 75 % anak gadis akan memiliki batas uti dan buah dada yang lebih tegas
- 3) Rambut kemaluan lebih gelap, kasar, ikal, dan lebih menyebar
- 4) Haid
- 5) Masa ini di pengaruhi berbagai faktor namun yang terutama adalah faktor genetik, faktor lain adalah status gizi. (18)

c. Perubahan fisik remaja lanjut

- 1) Proporsi dan ukuran tubuh sudah menyerupai ukuran dewasa muda
- 2) Perkembangan karakteristik seks skunder menjadi tuntas dengan pertumbuhan rambut kemaluan yang menebal sampai bagian paha perempuan
- 3) Penampilan buah dada dewasa pada perempuan
- 4) Rahim akan mencapai bentuk dewasa. (18)

4. Psikososial Remaja

Remaja awal (10 – 13 tahun)

a. Keinginan untuk keleluasaan pribadi

- b. Menjaga jarak keakraban fisik dari orang tua yang berbeda jenis kelamin dengan anak
- c. Keinginan remaja yang tidak terucapkan pada orang tua yang dapat memicu terjadinya konflik dan stress bila tidak diselesaikan dengan baik.
- d. Cenderung berpaling pada kelompok sebaya sejenis
- e. Persahabatan pada masa remaja awal secara khas menembuhkan kelompok sebaya yang sejenis
- f. Kecenderungan melakukan aktifitas bersama ketimbang interaksi sendiri

Remaja menengah (11 – 14 tahun)

- a. Hubungan remaja dengan keluarga, sekolah dan kelompok sebaya.
- b. Sekolah dan kelompok mendapat porsi lebih utama.
- c. Perbedaan seks pada kelompok sebaya tampak lebih jelas.
- d. Tujuan pada perkembangan lebih menimbulkan kemampuan interpersonal dan cinta.
- e. Kesetiaan, keterlibatan, dan keakraban tentang suatu informasi lebih berharga di lingkungan remaja putri
- f. Proses pacaran mulai terjadi

Remaja lanjut (13 – 17 Tahun)

- a. Permasalahan penentuan karir sudah harus dengan berat, bahkan kadang kala sudah harus di tentukan.
- b. Perasaan ingin memberontak secara bertahap akan berubah kembali menjadi pendekatan keluarga

- c. Meski masih sering berfikir moralistis dan absolute, remaja pada tahap ini sudah mampu berdialog dengan orang tua.
- d. Mulai timbul kemampuan untuk terlibat dalam hubungan interpersonal yang empatik
- e. Sering kali hubungan seksual sebelumnya yang eksploitatif dan narsistik akan berubah.(18)

2.2.5. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi dan berhubungan dengan praktik *personal hygiene* saat menstruasi.

1. Pengetahuan

Pengetahuan adalah hasil “tahu” dan ini terjadi setelah orang mengadakan pengindraan terhadap suatu objek tertentu. Pengindraan terhadap objek terjadi melalui panca indera manusia yakni penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba dengan sendiri. Pengetahuan seseorang dapat diketahui dan diinterpretasikan dengan skala yang bersifat kualitatif yaitu :

- 1. Baik : Hasil presentase 76% - 100%
- 2. Cukup : Hasil presentase 56% - 75%
- 3. Kurang : Hasil presentase >56%.

Pengetahuan tentang pentingnya *personal hygiene* dan implikasinya bagi kesehatan mempengaruhi praktik *personal hygiene*. Namun, pengetahuan itu sendiri tidaklah cukup, karena seseorang juga harus termotivasi untuk memelihara perawatan dirinya.(19)

Dalam proses pertumbuhan dan perkembangan seorang anak, sebaiknya orang tua memberikan pendidikan seks kepada anaknya. Pendidikan yang dapat diberikan orang tua kepada anak perempuannya mencakup berbagai informasi mengenai perubahan psikologis, karakteristiknya, serta pemeliharaan kebersihan saat menstruasi. Pemberian informasi yang lebih awal akan menyebabkan perilaku anak remaja terhadap *personal hygiene* saat menstruasi lebih baik.(19)

2. Sumber informasi

Sumber informasi mengenai *personal hygiene* saat menstruasi dapat diperoleh dari orang tua, keluarga, teman sebaya, guru, tenaga kesehatan, dan dari media. Masing-masing memberikan pengaruh terhadap perilaku hygiene menstruasi mereka. Informasi yang didapaat dari sumber yang mereka percaya akan menuntun mereka dalam perilaku yang mereka lakukan sehari hari.(20)

3. Sosial Budaya

Kebudayaan dan nilai pribadi mempengaruhi kemampuan perawatan *personal hygiene*. Seseorang dari latar belakang kebudayaan yang berbeda mengikuti praktek perawatan *personal hygiene* yang berbeda. Keyakinan yang didasari kultur sering menentukan defenisi tentang kesehatan dan perawatan diri.(18)

Budaya atau kebiasaan remaja putri yang mengalami menstruasi adalah tidak boleh keramas, dengan alasan bahwa pada masa menstruasi, seorang wanita sedang dalam kotor, sehingga tidak perlu membersihkan rambut sebaga lambang pembersihan tubuh, keramas boleh dilakukan setelah berakhirnya menstruasi sebagai lambang pembersihan diri. Larangan keramas saat menstruasi hanya mitos

dan tidak ada penjelasan dari sisi ilmiah yang bisa menjelaskan tentang mitos tersebut, justru hal yang harus dilakukan wanita ketika menstruasi adalah menjaga kebersihan seluruh tubuh.(21)

4. Pendapatan orang tua

Pendapatan dapat mempengaruhi kemampuan keluarga untuk menyediakan fasilitas dan kebutuhan-kebutuhan yang diperlukan untuk menunjang hidup dan kelangsungan hidup keluarga. Sumber daya ekonomi seseorang mempengaruhi jenis dan tingkatan praktik personal hygiene. 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).(18)

2.3 Hipotesis

Hipotesis merupakan pernyataan tentatif (sementara) mengenai kemungkinan hasil dari suatu kemungkinan dari suatu penelitian. Hipotesis merupakan jawaban yang sifatnya sementara terhadap permasalahan yang diajukan dalam penelitian.(22)

Ha : Ada hubungan faktor pengetahuan, sumber informasi, sosial budaya dan pendapatan orang tua dengan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi pada siswi kelas XI MAN Manyak Payed tahun 2018

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1. Desain Penelitian

Penelitian ini bersifat survey analitik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui informasi mengenai perilaku *personal hygiene* saat menstruasi di MAN Manyak Payed Aceh Tamiang Tahun 2018. Penelitian ini menggunakan pendekatan *cross sectional*, yaitu suatu rancangan penelitian dengan melakukan pengukuran pada saat bersamaan.(22)

3.2. Lokasi dan Waktu Penelitian

3.2.1. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di MAN Manyak Payed Aceh Tamiang Tahun 2018.

3.2.2. Waktu Penelitian

Waktu penelitian ini dilakukan mulai dari bulan Mei sampai September Tahun 2018.

3.3. Populasi dan Sampel

3.3.1. Populasi

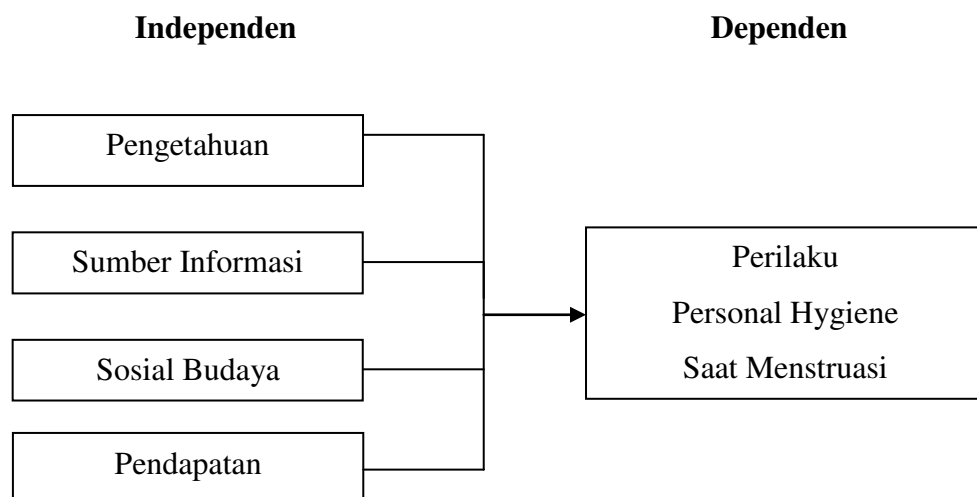
Populasi adalah wilayah generasi yang terdiri atas subjek/objek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.(22) Adapun populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri MAN Manyak Payed Di Kelas XI yaitu berjumlah 46 orang.

3.3.2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Sedangkan sampling berarti mengambil sampel atau mengambil sesuatu bagian dari populasi atau semesta sebagai wakil (representasi) populasi atau semesta itu.(22) Teknik pengambilan sampel ini menggunakan teknik *sampling jenuh*, teknik ini merupakan teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel.(23) Adapun jumlah sampel dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri MAN Manyak Payed Di Kelas XI yaitu berjumlah 46 orang.

3.4. Kerangka Konsep

Kerangka Konsep dalam penelitian ini tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi Di MAN Manyak Payed Kelas XI Tahun 2018 adalah sebagai berikut :



Gambar 3.1 Kerangka Konsep Penelitian

3.5. Definisi Operasional dan Aspek Pengukuran

3.5.1. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah batasan yang digunakan untuk mendefinisikan variabel-variabel atau faktor-faktor yang mempengaruhi variabel pengetahuan. Definisi operasional bermanfaat untuk mengarahkan kepada pengukuran atau pengamatan terhadap variabel-variabel yang bersangkutan serta pengembangan-pengembangan instrumen (alat ukur).(22)

1. Pengetahuan

Yang dimaksud pengetahuan dalam penelitian ini adalah pengetahuan responden (remaja) tentang personal hygiene saat menstruasi.

2. Sumber Informasi

Yang dimaksud sumber informasi dalam penelitian ini adalah darimana informasi yang didapat responden (remaja) tentang *personal hygiene* saat menstruasi.

3. Sosial Budaya

Yang dimaksud sosial budaya dalam penelitian ini adalah apakah responden masih mempercayai adanya mitos – mitos.

4. Pendapatan Orang Tua

Yang dimaksud pendapatan orang tua adalah penghasilan yang didapatkan orang tua responden dalam kurun waktu sebulan.

3.5.2. Aspek Pengukuran

Aspek pengukuran adalah aturan-aturan yang meliputi cara dan alat ukur (instrumen), hasil pengukuran, kategori dan skala ukur yang digunakan untuk menilai suatu variabel.(22)

TABEL 3.1. *Aspek Pengukuran Variabel Independen (X variabel) dan Dependen (Y variabel)*

No	Nama Variabel	Jumlah Pertanyaan	Cara Dan Alat Ukur	Skala Pengukuran	Value	Jenis Skala Ukur
Variabel X						
1	Pengetahuan	15	Menghitung skor pengetahuan (skor max=15)	1. Skor 12-15 (76%-100%) 2. Skor 9-11 (56%-75%) 3. Skor 0-8 (<56)	3 : Baik 2 : Cukup 1 : Kurang	Ordinal
2	Sumber Informasi	1	Kuesioner	1. Orang Tua 2. Guru 3. TV dan majalah 4. Teman	1 2 3 4	Nominal
3	Sosial Budaya	1	Kuesioner	1. Percaya terhadap mitos 2. Tidak percaya terhadap mitos	1 2	Nominal
4	Pendapatan orang tua	1	Kuesioner	1. ≤ 2,7 juta 2. ≥ 2,7 juta	1 : dibawah UMR 2 : diatas UMR	Ordinal
Variabel Y						
5	Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi	10	Menghitung skor perilaku remaja (max=10) dengan menggunakan kuesioner	1. Skor 0-5 (<50%) 2. Skor 6-10 (51%-100%)	1 : Kurang 2: Baik	Ordinal

3.6. Metode Pengumpulan Data

3.6.1. Jenis Data

Jenis data diantaranya adalah sebagai berikut :

1. Data Primer

Data primer merupakan data karakteristik responden, data primer yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner.

2. Data Sekunder

Data sekunder meliputi deskriptif di lokasi penelitian yang mendukung analisis terhadap data primer.

3. Data Tersier

Data tersier diperoleh dari berbagai referensi yang sangat valid, seperti jurnal, *text book* dan sumber elektronik.(22)

3.6.2. Teknik Pengumpulan Data

1. Data Primer

Data primer yaitu data yang didapat melalui pengisian kuesioner oleh responden untuk menunjang hasil penelitian tentang faktor – faktor yang berhubungan dengan perilaku personal hygiene saat menstruasi di MAN Manyak Payed Kelas XI Tahun 2018.

2. Data Sekunder

Data sekunder yaitu data yang diperoleh dari kumpulan data sebagai data penunjang atau pelengkap yang diambil dari MAN Manyak Payed.

3. Data Tersier

Data tersier adalah data riset yang sudah dipublikasikan secara resmi seperti jurnal, dan laporan penelitian.(22)

3.6.3. Uji Validitas dan Reliabilitas

1. Uji Validitas

Validitas adalah suatu indeks yang menunjukkan alat ukur itu benar-benar mengukur apa yang diukur. Menentukan derajat ketepatan dari instrument penelitian berbentuk kuesioner. Pengujian validitas konstruk SPSS adalah menggunakan korelasi, instrumen valid apabila nilai korelasi adalah positif, dan nilai probabilitas korelasi (sig.2-tailed) \leq taraf signifikan (α) sebesar 0,05 dan 0,01.

Uji validitas dilakukan di SMA Negeri 1 Manyak Payed tepatnya di desa Tualang Cut Kecamatan Manyak Payed dengan jumlah responden sebanyak 10 orang dan kuesioner berjumlah 33 pernyataan, 20 pertanyaan untuk pengetahuan, 10 pertanyaan untuk perilaku personal hygiene saat menstruasi, dan masing masing 1 pertanyaan untuk sumber informasi, sosial budaya dan pendapatan orang tua.(23)

TABEL 3.2. Hasil Uji Validitas Pengetahuan

No.	Item Pernyataan	Sig.(2-tailed)	Taraf Signifikan	Keterangan
1.	Pertanyaan 1	0,021	0,05	Valid
2.	Pertanyaan 2	0,041	0,05	Valid
3.	Pertanyaan 3	0,021	0,05	Valid
4.	Pertanyaan4	0,041	0,05	Valid
5.	Pertanyaan5	0,000	0,05	Valid
6.	Pertanyaan6	0,000	0,05	Valid
7.	Pertanyaan 7	0,021	0,05	Valid
8.	Pertanyaan8	0,005	0,05	Valid
9.	Pertanyaan9	0,001	0,05	Valid
10.	Pertanyaan 10	0,008	0,05	Valid
11.	Pertanyaan 11	0,029	0,05	Valid
12.	Pertanyaan 12	0,020	0,05	Valid
13.	Pertanyaan 13	0,012	0,05	Valid
14.	Pertanyaan 14	0,118	0,05	Tidak Valid
15.	Pertanyaan 15	0,059	0,05	Tidak Valid
16.	Pertanyaan 16	0,073	0,05	Tidak Valid
17.	Pertanyaan 17	0,624	0,05	Tidak Valid
18.	Pertanyaan 18	0,042	0,05	Valid
19.	Pertanyaan 19	0,042	0,05	Valid
20.	Pertanyaan 20	0,382	0,05	Tidak Valid

Berdasarkan tabel 3.2 dapat diketahui hasil uji validitas dari 20item pertanyaan kuesioner pengetahuan menunjukkan bahwa 15item pertanyaan valid karena mempunyai nilai Sig.(2-tailed) < 0,05, sedangkan 5 item pertanyaan lainnya tidak valid karena memiliki nilai Sig.(2-tailed) >0,05. Sehingga hanya 15item pertanyaan yang dapat digunakan sebagai instrumen pengambilan untuk penelitian.

TABEL 3.3. Hasil Uji Validitas Perilaku

No.	Item Pernyataan	Sig.(2-tailed)	Taraf Signifikan	Keterangan
1.	Pernyataan 1	0,007	0,05	Valid
2.	Pernyataan 2	0,037	0,05	Valid
3.	Pernyataan 3	0,007	0,05	Valid
4.	Pernyataan 4	0,048	0,05	Valid
5.	Pernyataan 5	0,004	0,05	Valid
6.	Pernyataan 6	0,000	0,05	Valid
7.	Pernyataan 7	0,000	0,05	Valid
8.	Pernyataan 8	0,008	0,05	Valid
9.	Pernyataan 9	0,002	0,05	Valid
10.	Pernyataan 10	0,034	0,05	Valid

Tabel 3.3 menunjukkan uji validitas dari 10 item pernyataan perilkudiperoleh hasil 10 item pernyataan valid karena mempunyai nilai Sig.(2-tailed) < 0,05. Sehingga 10 item pernyataan tersebut dapat digunakan sebagai instrumen pengambilan untuk penelitian.

2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas ialah indeks yang menunjukkan sejauh mana suatu alat pengukur dapat dipercaya atau dapat diandalkan. Menentukan derajat konsistensi dari instrument penelitian berbentuk kuesioner. Tingkat reliabilitas dapat dilakukan menggunakan SPSS melalui Uji Cronchbach Alpha yang dibandingkan dengan Tabel r.(23)

TABEL 3.4. Hasil Uji Reliabilitas Pengetahuan

<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>N of Items</i>
0,935	10

Berdasarkan tabel 3.4.diketahui bahwa hasil uji reliabilitas dengan *Cronbach's Alpha* sebesar 0,935dan nilai r tabel yang digunakan adalah 0,632,oleh karena nilai r hitung > r tabel maka dapat dinyatakan bahwa soal uji coba tersebut reliabel.

TABEL 3.5. Hasil Uji Reliabilitas Perilaku

<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>N of Items</i>
0,931	10

Dari tabel 3.5. menunjukkan hasil uji reliabilitas dapat dinyatakan reliabel karena nilai r hitung $>$ r tabel dengan *Cronbach's Alpha* sebesar 0,931 dan nilai r tabel yang digunakan adalah 0,632.

3.7. Metode Pengolahan Data

Pengolahan data secara Komputerisasi dengan langkah-langkah sebagai berikut:

1. *Collecting*

Collecting adalah mengumpulkan data yang berasal dari kuesioner angket maupun observasi.

2. *Checking*

Checking dengan memeriksa kelengkapan jawaban kuesioner atau lembar observasi dengan tujuan agar data diolah secara benar sehingga pengolahan data memberikan hasil yang valid dan reliabel dan terhindar dari bias.

3. *Coding*

Coding ini pada langkah ini penulis melakukan pemberian kode pada variabel-variabel yang diteliti.

4. *Entering*

Entering yaitu jawaban-jawaban dari masing-masing yang masih dalam bentuk kode (angka atau huruf) dimasukkan ke dalam program komputer yang digunakan peneliti yaitu program SPSS for Windows.

5. *Data Processing*

Data *processing* ini sumber data yang telah di input kedalam aplikasi komputer akan diolah sesuai dengan kebutuhan dari penelitian.(22)

3.8. Analisis Data

Teknik analisis data yang dilakukan yaitu :

3.8.1. Analisis Univariat

Analisis univariat bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan data yang dilakukan pada tiap variabel dari hasil penelitian. Data disajikan dalam tabel distribusi frekuensi. (22)

3.8.2. Analisis Bivariat

Setelah diketahui karakteristik masing-masing variabel pada penelitian, maka analisis dilanjutkan pada tingkat bivariat. Untuk mengetahui hubungan (korelasi) antara variabel bebas (*independent variable*) dengan variabel terikat (*dependent variable*).(22)

Untuk membuktikan adanya hubungan yang signifikan antara variabel bebas dengan variabel terikat digunakan analisis *chi-square*, pada batas kemaknaan perhitungan statistik p value (0,05). Apabila hasil perhitungan menunjukkan nilai $p < p \text{ value } (0,05)$ maka dikatakan (H_0) ditolak, artinya kedua variabel secara statistik mempunyai hubungan yang signifikan. (22)