

PENTINGNYA PERSONAL HYGIENE

SELAMA MENSTRUASI

Personal hygiene berasal dari bahasa Yunani yaitu personal yang artinya perorangan dan hygiene berarti sehat. Kebersihan seseorang adalah suatu tindakan untuk memelihara kebersihan dan kesehatan seseorang untuk kesejahteraan fisik dan psikis. Personal hygiene saat menstruasi adalah tindakan untuk memelihara kesehatan dan kebersihan pada daerah kewanitaannya pada saat menstruasi (Sulistyo, 2012).

Hygiene pada saat menstruasi merupakan hal penting dalam menentukan kesehatan organ reproduksi remaja putri, khususnya terhindar dari infeksi alat reproduksi. Oleh karena itu pada saat menstruasi seharusnya perempuan benar-benar dapat menjaga kebersihan organ reproduksi dengan baik, terutama pada bagian vagina, karena apabila tidak dijaga kebersihannya, maka akan menimbulkan mikroorganisme seperti bakteri, jamur dan virus yang berlebihan sehingga dapat mengganggu fungsi organ reproduksi, menyebabkan keputihan dan jika keputihan tidak segera diobati dapat menyebabkan infertilitas. Disamping itu, kebersihan diri juga sangat penting untuk membuang racun dari tubuh dan membantu proses penyembuhan. Salah satu aktivitas kebersihan diri diantaranya adalah kebersihan genital dan perineal.



Anggota IKAPI
Ds. Kalianyar RT. 003/ RW. 002, Kec. Ngronggot, Kab. Nganjuk Jatim

www.dewapublishing.com dewapublishing
publishingdewa@gmail.com 0877-7141-5004



DEWA
PUBLISHING

PENTINGNYA PERSONAL HYGIENE SELAMA MENSTRUASI

Bd. Kristin Natalia, SST, M.Kes

DEWA
PUBLISHING

PENTINGNYA PERSONAL HYGIENE

SELAMA MENSTRUASI

Bd. Kristin Natalia, SST, M.Kes

**PENTINGNYA PERSONAL
HYGIENE SELAMA
MENSTRUASI**

Sanksi Pelanggaran Pasal 113 Undang-Undang No. 28 Tahun 2014 Tentang Hak Cipta

1. Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 100.000.000 (seratus juta rupiah).
 2. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).
 3. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan/atau huruf g untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah).
 4. Setiap Orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 4.000.000.000,00 (empat miliar rupiah).
-

PENTINGNYA PERSONAL HYGIENE SELAMA MENSTRUASI

Bd. Kristin Natalia, SST, M.Kes



2023

PENTINGNYA PERSONAL HYGIENE SELAMA MENSTRUASI

Bd. Kristin Natalia, SST, M.Kes

Editor Naskah : Achmad Wahdi
Perancang Sampul : Tim Dewa Publishing
Penata Letak : Tim Dewa Publishing

Diterbitkan oleh:



Redaksi:

CV. Dewa Publishing
Desa Kalianyar RT 003/RW 002, Kec. Ngronggot
Kab. Nganjuk, Jawa Timur

Email : publishingdewa@gmail.com
Website : www.dewapublishing.com
Phone : 0877-7141-5004

Cetakan Pertama, Juni 2023
i-vii+142 hlm, 15.5 cm x 23 cm

ISBN 978-623-8292-36-3

Hak Cipta dilindungi Undang-undang

Dilarang memperbanyak atau memindahkan Sebagian atau seluruh isi buku ini ke dalam bentuk apa pun secara elektronik maupun mekanis, tanpa izin tertulis dari penerbit

All Rights Reserved

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Tuhan yang maha esa atas berkat dan rahmat karuniaNya telah menyelesaikan buku dengan judul “Pentingnya Personal Hygiene Selama Menstruasi “ini dapat diselesaikan dengan sebaik-baiknya. Penulis berharap dengan hadirnya buku “Pentingnya Personal Hygiene Selama Menstruasi “ dapat bermanfaat bagi mahasiswa dan dosen.

Penulis mengucapkan terimakasih kepada orangtua dan teman-teman yang sudah mensupport penulis untuk menyelesaikan buku ini dengan tepat waktu. Kiranya kepada pihak-pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu layak disampaikan ucapan terima kasih. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan ridohNya sesuai dengan amal dan perbuatannya dan semoga apa yang tersirat dalam buku ini dapat memperluas pengetahuan kita sekalian dan bermanfaat. Akhirnya penulis sampaikan mohon maaf atas segala kekurangan dan kekhilafan, sekaligus mohon saran yang membangun atas kekurangan dalam penyusunan buku ini.

Medan, Maret 2023

Penulis

Bd. Kristin Natalia, SST, M.Kes

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vi
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1. LATAR BELAKANG	1
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	12
2.1. Sejarah Perkembangan Reproduksi	12
2.2. Remaja	18
2.2.1. Kesehatan Reproduksi Remaja Putri	22
2.2.2. Ruang Lingkup Kesehatan Reproduksi dalam Siklus Kehidupan Secara Luas, Ruang Lingkup Kesehatan Reproduksi	23
2.2.3. Menarche	25
2.2.4. Menstruasi	34
2.2.5. Fisiologi Menstruasi	35
2.2.6. Tanda dan Gejala Menstruasi	37
2.2.7. Hal-hal yang Perlu Diperhatikan Saat Menstruasi	38
2.2.8. Dampak atau Bahaya Kurangnya Kebersihan Saat Menstruasi	39
2.2.9. Perawatan Genetalia Externa Selama Menstruasi	47
2.2.10. Mitos yang dianut oleh masyarakat mengenai menstruasi	48

2.2.11.	Anatomi Alat Reproduksi Wanita	57
2.3.	Personal Hygiene Saat Menstruasi	60
2.3.1.	Tujuan Personal Hygiene	61
2.3.2.	Macam-macam personal hygiene	61
2.3.3.	Manajemen kebersihan saat menstruasi	67
2.3.4.	Penggunaan material yang tepat sebagai bahan dasar pakaian dalam	80
2.3.5.	Dampak yang timbul akibat minimnya personal hygiene dan pemakaian pakaian dalam yang terlalu ketat	86
2.3.6.	Dampak Personal Hygiene	93
2.3.7.	Jenis-jenis penyakit yang akan terjadi akibat vulva hygiene yang tidak benar	94
2.3.8.	Promosi Kesehatan dalam edukasi personal hygiene	101
2.4.	Faktor yang Memengaruhi Personal Hygiene	105
2.4.1.	Pengaruh Pengetahuan Pada personal Hygiene	110
2.4.2.	Pengaruh sikap Terhadap Personal Higiene pada saat menstruasi	118
2.5.	Landasan Teori	121
BAB 3 PEMBAHASAN		124
3.1.	Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Remaja Putri	124
3.2.	Determinan yang Memengaruhi Personal Hygiene Saat Menstruasi di SMA Dharma Bakti Medan Tahun 2015	125

3.2.1.	Pengaruh Pengetahuan dengan Personal Hygiene Saat Menstruasi	125
3.2.2.	Pengaruh Citra Diri dengan Personal Hygiene Saat Menstruasi	127
3.2.3.	Pengaruh Budaya dengan <i>Personal</i> <i>Hygiene</i> Saat Menstruasi	130
3.2.4.	Pengaruh Status Sosial Ekonomi dengan Personal Hygiene Saat Menstruasi	131
3.2.5.	Pengaruh Dukungan Keluarga dengan Personal Hygiene Saat Menstruasi	133
3.2.6.	Pengaruh Dukungan Guru dengan Personal Hygiene Saat Menstruasi	135
3.2.7.	Pengaruh Motivasi dengan Personal Hygiene Saat Menstruasi	136
	DAFTAR PUSTAKA	139
	BIOGRAFI PENULIS	142

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. LATAR BELAKANG

Personal hygiene berasal dari bahasa Yunani yaitu *personal* yang artinya perorangan dan *hygiene* berarti sehat. Kebersihan seseorang adalah suatu tindakan untuk memelihara kebersihan dan kesehatan seseorang untuk kesejahteraan fisik dan psikis (Laksmiana, 2010). *Personal hygiene* saat menstruasi adalah tindakan untuk memelihara kesehatan dan kebersihan pada daerah kewanitaan pada saat menstruasi (Sulistyo, 2012).

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

mengganggu fungsi organ reproduksi, menyebabkan keputihan dan jika keputihan tidak segera diobati dapat menyebabkan infertilitas. Disamping itu, kebersihan diri juga sangat penting untuk membuang racun dari tubuh dan membantu proses penyembuhan. Salah satu aktivitas kebersihan diri diantaranya adalah kebersihan genital dan perineal (*perineal care*) (Sulistyo, 2012).

Masa remaja merupakan salah satu periode pertumbuhan yang terjadi antara usia 10-19 tahun. Pada masa remaja terjadi perubahan-perubahan, baik secara fisiologis, psikologis maupun kognitif di mana seorang anak akan menjadi dewasa muda. Kekhawatiran terhadap citra tubuh (*body image*) merupakan masalah umum yang terjadi selama masa remaja, terutama pada remaja putri. Citra tubuh yaitu persepsi ukuran tubuh (kebenaran mengenai persepsi ukuran tubuh seseorang seperti keyakinan bahwa ukuran tubuhnya lebih besar daripada ukuran tubuhnya yang sebenarnya).

Remaja putri yang sudah matang alat reproduksi maupun hormon-hormon dalam tubuhnya akan mengalami menstruasi. Pengetahuan tentang menstruasi sangat dibutuhkan oleh remaja putri. Menstruasi atau haid adalah perdarahan secara periodik, disertai pelepasan (*deskuamasi*) *endometrium* (Proverawati, 2012). Menstruasi sesungguhnya yang disertai ovulasi sebagian besar dicapai pada umur sekitar 17-18 tahun (Manuaba, 2010).

Menstruasi pertama (*menarche*) pada remaja putri biasanya terjadi pada rentang usia 8-16 tahun. Terjadinya

menarche biasanya pada setiap wanita tidak sama karena ada beberapa faktor yang memengaruhi, antara lain faktor sosial ekonomi, keturunan, kesehatan dan gizi (Andira, 2010).

Mengenai umur beberapa anak dikatakan remaja masih terdapat berbagai pendapat. WHO (World Health Organisation) mendefinisikan remaja bila anak telah mencapai umur 12-24 tahun. Menurut Departemen Kesehatan Republik Indonesia (Depkes RI) remaja adalah antara 10-19 tahun dan belum menikah. Sedangkan menurut BKKBN (Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional) adalah 10-19 tahun (Widiastuti, 2011).

Menurut Biro Pusat Statistik (2012) kelompok umur 10-19 tahun adalah sekitar 49,1% remaja perempuan. Berdasarkan data Departemen Kesehatan Republik Indonesia (Depkes RI) tahun 2010, remaja Indonesia berjumlah sekitar 20% dari jumlah penduduk. Ini sesuai dengan proporsi remaja di dunia, dimana jumlah remaja diperkirakan 1,2 miliar atau sekitar 1/5 dari jumlah penduduk dunia.

Data demografi menunjukkan sekitar seperlima dari penduduk dunia adalah remaja berusia 10-19 tahun. Penelitian yang pernah dilakukan di Asia Selatan di daerah Bengal Selatan tentang kebersihan organ reproduksi pada saat menstruasi dari 160 anak perempuan didapatkan 32,5% berpengetahuan baik, 67,5% berpengetahuan kurang (Tartylah, 2010).

Pengetahuan remaja terhadap kesehatan reproduksi manusia masih sangat rendah. Hasil Survei Kesehatan

Reproduksi Indonesia (SKRRI) 2002-2003 menunjukkan bahwa 21% perempuan tidak mengetahui tanda perubahan fisik apapun dari lawan jenisnya. Kurangnya pengetahuan tentang biologi dasar pada remaja mencerminkan kurangnya pengetahuan tentang resiko yang berhubungan dengan tubuh mereka dan cara menghindarinya (Pinem, 2011).

Berdasarkan hasil survei BKKBN Provinsi Jawa Barat menunjukkan bahwa 83% remaja tidak tahu tentang konsep kesehatan reproduksi yang benar, 61,8% tidak tahu persoalan di sekitar masa subur dan masalah haid, 40,6% tidak tahu risiko kehamilan remaja, dan 42,4% tidak tahu tentang risiko PMS. Perilaku hygiene sangat penting dilakukan karena jika tidak diterapkan dengan baik maka akan berdampak negatif terhadap kesehatan reproduksi. Berdasarkan data WHO tahun 2010, angka prevalensi candidiasis(25-50%), bacterial vaginosis (20-40%) dan trichomoniasis(5-15%).

Angka kejadian akibat infeksi alat reproduksi di dunia diperkirakan sekitar 2,3 juta pertahun. 1,2 juta diantaranya ditemukan dinegara berkembang, sedangkan jumlah penderita baru sekitar 5 juta pertahun dan terdapat di negara berkembang sekitar 3 juta (Berman, 2009). Kesehatan reproduksi merupakan bagian paling penting dari program kesehatan, mengingat pengaruhnya terhadap setiap orang dan mencakup banyak aspek kehidupan, sejak dalam kandungan sampai usia lanjut.

Berdasarkan hasil penelitian Indah (2010) pada remaja putri di Desa Kembang Arum Mranggen di dapatkan dari 15

remaja putri hanya 2 remaja putri yang memiliki perilaku baik dalam menjaga kebersihan organ genitalia eksterna wanita. Berdasarkan penelitian Zuriati (2011) di SMA Negeri 1 Matur Kabupaten Agam bahwa pemahaman siswa terhadap kesehatan reproduksi remaja masih rendah. Hal ini akan sangat berpengaruh terhadap perkembangan remaja yaitu perkembangan fisik yang berhubungan dengan organ reproduksi pada siswa.

Hasil penelitian di SLTP Bogor yang melakukan perawatan genitalia secara benar pada saat tidak menstruasi sebesar 49,6% dan 45,5% pada saat menstruasi dan di SLTP 27 Kota Semarang diperoleh 41,01% yang melakukan perawatan organ reproduksi bagian luar dengan benar (Prawono, 2012). Untuk merespon masalah tersebut, Pemerintah (Tim dari BKKBN) telah melaksanakan dan mengembangkan program kesehatan reproduksi remaja (KRR) yang merupakan salah satu program pokok pembangunan nasional yang tercantum dalam Rencana Pembangunan Jangka Menengah.

Hasil penelitian yang dilakukan Puspitaningrum (2012) tentang hubungan dukungan keluarga dengan personal hygiene pada anak SMA Negeri 1 Gambiran Kecamatan Pamotan Kabupaten Rembang, didapatkan mendapatkan dukungan keluarga yaitu 20,4%, sedangkan yang kurang mendapat dukungan keluarga yaitu 46,3%. Mengenai perilaku personal hygiene, didapatkan yang kurang sebanyak 42,6%, yang cukup sebanyak 31,5%, yang baik 25,9%. Kurangnya dukungan dari keluarga mengakibatkan kurangnya

pengetahuan remaja putri untuk menjaga kebersihan diri saat menstruasi.

Menurut Tim Politeknik Kesehatan Departemen Kesehatan Jakarta (2010) bahwa remaja yang sehat adalah remaja yang produktif dan kreatif sesuai dengan tahap perkembangannya. Oleh karena itu, guru pembimbing perlu memberikan pemahaman terhadap tumbuh kembang remaja dalam menilai keadaannya. Pada masa remaja, sudah memasuki fase selanjutnya yaitu masa baligh yang ditandai dengan baru berkembangnya organ-organ reproduksi remaja. Untuk itu, siswa harus memahami kesehatan dari reproduksi remaja.

Pendidikan mengenai kesehatan reproduksi remaja sudah seharusnya diberikan. Hal ini dilakukan untuk mencegah bias pendidikan seks maupun pengetahuan tentang kesehatan reproduksi di kalangan siswa. Di sekolah, pihak guru pembimbing bekerja sama kepada pihak BKKBN untuk memberikan pemahaman kepada siswa dalam menjaga kesehatan reproduksi remaja. Tetapi, hal itu belum dilakukan secara rutin. Dikarenakan sekolah yang akan di datangi oleh Tim BKKBN cukup banyak. Kegiatan tersebut dilakukan dengan menggunakan metode ceramah secara umum dengan jumlah siswa yang sangat banyak sehingga memungkinkan keefektifan dari kegiatan tersebut masih kurang.

Hal ini ditemukan di lapangan berdasarkan pengamatan yang didapatkan di SMA Negeri 1 Padang bahwa kegiatan kesehatan reproduksi remaja telah diadakan di sekolah, tetapi

pada saat ini kurang efektif dikarenakan jadwal kegiatan belajar mengajar yang sangat padat sehingga pemberian layanan mengenai kesehatan reproduksi remaja belum optimal. Kenyataannya bahwa layanan informasi sudah pernah diberikan, baik itu dari guru pembimbing maupun melalui BKKBN. Guru pembimbing memberikan layanan informasi mengenai kesehatan reproduksi tidak secara spesifik, melainkan menyangkut materi tugas perkembangan remaja dan BKKBN memberikan layanan informasi mengenai kesehatan reproduksi hanya sekali dalam satu semester.

Siswa seringkali merasa tidak nyaman atau tabu untuk membicarakan masalah seksualitas dan kesehatan reproduksinya. Akan tetapi karena faktor keingintahuannya mereka akan berusaha untuk mendapatkan informasi ini. Siswa merasa bahwa orang tuanya menolak membicarakan mengenai kesehatan reproduksi dan kemudian mencari alternatif sumber informasi lain seperti teman dan media massa. Sehingga dapat menyebabkan simpang siur atau pemahaman yang salah karena tidak adanya bimbingan dari orang tua. Problematika yang dihadapi oleh remaja tidak lain bersumber pada kurangnya informasi tentang kesehatan reproduksi. Dalam masa transisi dari anak menuju dewasa, remaja membutuhkan informasi berkaitan dengan perubahan-perubahan dalam dirinya, baik secara fisik, mental maupun sosial, yang tidak terlepas dari fungsi, proses dan sistem reproduksinya. Remaja putri yang tidak paham tentang kesehatan

reproduksi, bagaimana pun terkait dengan sistem di lingkungan yang lebih meminggirkan dalam banyak hal.

Kurangnya pengetahuan kesehatan reproduksi tentang personal hygiene pada remaja putri yang diperoleh dari orang tua maupun sekolah, menyebabkan pengetahuan dan perilaku remaja putri tentang personal hygiene masih sangat kurang. Sehingga masih ada remaja putri yang belum mengetahui cara personal hygiene yang baik dan benar, kapan harus mengganti pembalut, dan cara mencuci pembalut. Perilaku yang kurang dari perawatan hygiene pada saat menstruasi adalah malas mengganti pembalut. Beberapa penyakit yang mudah muncul pada wanita adalah infeksi jamur dan bakteri. Kondisi tersebut biasanya terjadi pada saat wanita dalam masa menstruasi. Salah satu penyebabnya yaitu bakteri yang berkembang pada pembalut.

Upaya memengaruhi derajat kesehatan melalui masyarakat antara lain dengan membentuk kader kesehatan (Sistiarani, 2013). Dalam mewujudkan remaja sehat, salah satu upaya pemerintah adalah dengan pembentukan Program Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR). Program ini dapat dilaksanakan di Puskesmas, Rumah Sakit atau sentral-sentral dimana remaja berkumpul seperti mall (Depkes, 2011). Dalam pelaksanaan PKPR di Puskesmas, remaja diberikan pelayanan khusus melalui perlakuan khusus yang disesuaikan dengan keinginan, selera dan kebutuhan remaja. Secara khusus, program PKPR bertujuan untuk meningkatkan penyediaan pelayanan kesehatan remaja yang berkualitas,

meningkatkan pemanfaatan layanan Puskesmas oleh remaja untuk mendapatkan pelayanan kesehatan, meningkatkan pengetahuan dan keterampilan remaja dalam pencegahan masalah kesehatan dan meningkatkan keterlibatan remaja dalam perencanaan, pelaksanaan dan evaluasi pelayanan kesehatan remaja.

Kebiasaan menjaga kebersihan, termasuk kebersihan organ-organ seksual atau reproduksi, merupakan awal dari usaha menjaga kesehatan. Pada saat menstruasi, pembuluh darah dalam rahim terbuka sehingga sangat mudah terkena infeksi. Perawatan kesehatan dan kebersihan adalah hal yang banyak dibicarakan dalam masyarakat. Biasanya hal ini diajarkan oleh orang tua kita sejak kita masih kecil. Tetapi, karena orang tua seringkali tidak merasa nyaman membicarakan masalah seksual, biasanya masalah kesehatan dan kebersihan yang dibicarakan hanya menyangkut hal yang umum saja, sedangkan urusan kesehatan organ seksual jarang kita dapatkan dari mereka (Sarwono, 2012).

Berdasarkan hasil survei pendahuluan dengan melakukan wawancara kepada 10 siswa remaja putri di SMA Dharma Bakti Medan pada tanggal 27 Januari 2015, didapatkan tiga orang remaja putri mampu menyebutkan bagaimana cara merawat *organ genitalia eksternanya* selama menstruasi yaitu mengganti pembalut setiap empat jam sekali dan tujuh orang tidak mampu menyebutkan bagaimana cara merawat *organ genitalia eksternanya* selama menstruasi. Pada sikap didapat empat orang bersikap positif terhadap cara merawat organ

genetalia eksternanya selama menstruasi yaitu menyatakan setuju yang dilakukan pertama sekali sebelum membasuh alat kelamin adalah mencuci tangan, dan enam diantaranya bersikap negatif terhadap cara merawat organ *genetalia eksternanya* selama menstruasi karena menyatakan setuju cara membersihkan atau membasuh alat kelamin wanita dari arah belakang kedepan. Pihak sekolah tidak ada kerjasama dengan lintas sektoral seperti Dinas kesehatan, Puskesmas untuk memberikan penyuluhan tentang kesehatan reproduksi. Akibat dari kurangnya informasi tentang perawatan organ genetalia eksterna selama menstruasi tersebut remaja putri sering mengeluhkan gejala infeksi seperti *vaginitis* atau peradangan pada *vagina*, *iritasi*, gatal-gatal, dan rasa perih. Kebanyakan dari mereka tidak mau mencari informasi tentang cara merawat organ *genetalia eksternanya* saat menstruasi. Hal ini membuktikan bahwa masih tingginya remaja yang perilaku *hygienenya* rendah saat menstruasi.

Program kesehatan reproduksi remaja sangat diperlukan di sekolah dengan tujuan untuk meningkatkan pemahaman, sikap, dan perilaku positif siswa tentang kesehatan dan hak-hak reproduksi, guna meningkatkan derajat kesehatan reproduksinya dan mempersiapkan kehidupan berkeluarga dalam mendukung upaya peningkatan kualitas generasi mendatang. Selama masa ini siswa harus lebih peka lagi dengan keadaan fisiknya, yang semula kurang mendapatkan perhatian khusus dalam perawatan, maka pada saat ini membutuhkan perhatian khusus dalam perawatannya.

Organ-organ yang belum berfungsi secara sempurna ketika usia dini dan setelah usia remaja berfungsi kembali. Dengan aktifnya dan berfungsinya organ-organ reproduksi itu siswa perlu memahami bagaimana perkembangan dan pemeliharaan alat dan sistem reproduksi. siswa juga perlu mengetahui bahwa jika sistem reproduksi sudah berfungsi, maka siswa sudah dapat bereproduksi sebagai seorang dewasa normal.

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Sejarah Perkembangan Reproduksi

Perkembangan kesehatan reproduksi dimulai sejak terjadinya peningkatan jumlah penduduk. Peningkatan penduduk di dunia terjadi dengan sangat cepat sehingga banyak menimbulkan masalah di berbagai negara. Masalah yang timbulnya ini menimbulkan keprihatinan dan menjadi isu penting dunia (Harnani, Yessi., Marlina, Hastuti., 2015).

Sejarah awal kesehatan reproduksi di Indonesia dimulai sejak tahun 1960, pada tahun ini Perkumpulan Keluarga Berencana Indonesia (PKBI) memperkenalkan program "Keluarga Berencana" yang mendapat dukungan dari berbagai negara, namun program ini tampaknya mengalami kesulitan karena timbulnya efek samping sehingga pada tahun 1975-1985 mulai muncul isu mengenai kependudukan. Sejarah perkembangan kesehatan reproduksi mencatat terdapat beberapa konferensi awal yang memiliki peran penting dalam perubahan paradigma kesehatana reproduksi baik konferensi yang bersifat nasional maupun internasional.

Konferensi nasional perempuan I berlangsung pada tahun 1975 pada konferensi ini membahas tentang isu perempuan, konferensi selanjutnya dilaksanakan pada tahun 1980 dan pada Konferensi Perempuan II ini masih membahas mengenai perempuan. Pada konferensi nasional perempuan III tepatnya pada tahun 1985 mulai diangkat isu mengenai gender (Harnani, Yessi, Marlina, Hastuti, 2015). Puncaknya pada konferensi nasional yang diselenggarakan pada tahun 1990 muncullah pandangan baru mengenai seksualitas, kesehatan reproduksi perempuan dan hak asasi manusia berdasarkan hak asasi manusia. Perubahan paradigma ini juga terjadi di dunia Internasional hal ini terlihat dari beberapa pertemuan internasional yang diselenggarakan:

1. Konferensi WINA, 1993

Pada pertemuan yang dilakukan di Wina tepatnya pada tahun 1993 mulai mendiskusikan hak asasi manusia dalam perspektif gender dan isu kontroversial mengenai hak reproduksi dan seksual, pada konferensi ini juga dideklarasikan "Hak Asasi Manusia dan Anak Perempuan adalah Mutlak, Terpadu dan Merupakan bagian dari HAM".

2. Konferensi Internasional

Conference on Population Development, 1994 Konferensi International Conference on Population Development ini adalah konferensi internasional yang disponsori oleh Persatuan Bangsa Bangsa (PBB) yang

dihadiri oleh 11.000 perwakilan dari 18 negara dan dilaksanakan di Cairo Mesir. Konferensi ini menghasilkan kesepakatan baru mengenai kependudukan dan pembangunan yang tercantum pada "Program Aksi 20 Tahun". Program ini negara tidak laku terfokus pada target pencapaian populasi tertentu namun lebih mengutamakan kestabilan pertumbuhan penduduk yang berorientasi pada kepentingan pembangunan manusia. Program aksi ini mendorong setiap negara untuk meningkatkan status kesehatan, pendidikan dan hak individu khususnya perempuan dan anak serta mengintegrasikan program KB kedalam agenda kesehatan perempuan yang lebih luas. Kegiatan mendasar dalam program tersebut adalah negara harus berkomitmen untuk menyediakan pelayanan kesehatan yang menyeluruh terkait pelayanan keluarga berencana, pelayanan kehamilan dan pelayanan persalinan yang aman, pencegahan dan pengobatan penyakit infeksi menular seksual/IMS serta informasi dan konseling seksualitas juga pelayanan kesehatan kesehatan perempuan mendasar lainnya (Harnani, Yessi, Marlina, Hastuti., 2015).

3. Konferensi Fourth World Conference on Women, 1995

Konferensi perempuan sedunia ke 4 di Beijing pada 4-15 September 1995 menghasilkan 12 Critical Area of Concern (12 Area Kritis) yang menyebabkan terhambatnya kemajuan perempuan, yaitu:

a. Kemiskinan

Perempuan yang hidup dengan kondisi miskin lebih banyak jumlahnya daripada laki-laki hal ini karena akses perempuan terhadap sumber ekonomi terbatas.

b. Pendidikan dan pelatihan

Pada dasarnya pendidikan dan pelatihan termasuk dalam hak asasi manusia dan juga merupakan sarana yang dapat mewujudkan kesetaraan gender, pengembangan diri dan perdamaian, pada kenyataannya perempuan masih terbatas dalam mendapatkan pendidikan dan pelatihan karena adanya deskriminasi, pandangan budaya, pernikahan dan kehamilan dini.

c. Kesehatan

Kesehatan perempuan mencakup kesehatan fisik, mental dan psikososial yang tidak hanya dipengaruhi oleh kondisi sosial, politik dan ekonomi. Terwujudnya standar kesehatan sangat penting bagi kehidupan dan kesejahteraan perempuan. Kekerasan Secara umum perempuan lebih sering menjadi objek kekerasan fisik, seksual dan psikologis. Kekerasan yang terjadi tanpa dibatasi oleh status sosial ekonomi budaya baik di kehidupan pribadi maupun di masyarakat. Kekerasan dalam bentuk apapun sudah melanggar, merusak dan

merebut kemerdekaan perempuan untuk menikmati hak asasinya.

d. Kekerasan

Secara umum perempuan lebih sering menjadi objek kekerasan fisik, seksual dan psikologis. Kekerasan yang terjadi tanpa dibatasi oleh status sosial ekonomi budaya baik di kehidupan pribadi maupun di masyarakat. Kekerasan dalam bentuk apapun sudah melanggar, merusak dan merebut kemerdekaan perempuan untuk menikmati hak asasinya.

e. Konflik bersenjata

Pada saat terjadinya konflik bersenjata, pemerkosaan merupakan cara untuk memusnahkan kelompok

f. Ekonomi

Perempuan jarang dilibatkan dalam pengambilan keputusan dan tidak jarang diperlukan secara tidak adil seperti gaji rendah, kondisi kerja yang tidak memadai dan terbatasnya kesempatan kerja secara professional sehingga perempuan cenderung akan dirugikan. Ekonomi yang lemah akan membuat perempuan dekat dengan kemiskinan.

g. Pengambilan keputusan

Keputusan yang diambil oleh perempuan akan cenderung lebih dipertimbangkan lebih lama baik dalam system pemerintahan ataupun ditatanan masyarakat.

h. Mekanisme institusional

Politisi perempuan sering dikesampingkan dalam struktur kepemimpinan pemerintahan nasional, seperti tidak mendapatkan mandat yang jelas, keterbatasan sumber daya dan dukungan dari para politisi nasional

i. Hak Asasi Manusia

Hak asasi manusia bersifat universal sehingga perempuan baik sejak kecil sampai dewasa harus mendapatkan HAM

j. Media

Kondisi media yang malah membuat citra buruk perempuan karena terus menonjolkan sisi negative perempuan misalnya pornografi, pelecehan seksual dan kekerasan terhadap perempuan.

k. Lingkungan

Kerusakan akan lingkungan akan membawa dampak negatif bagi kesehatan, kesejahteraan dan kualitas hidup masyarakat khususnya perempuan disegala usia.

I. Diskriminasi

Diskriminasi pada perempuan telah terjadi sejak awal kehidupannya. Perilaku dan praktik yang berbahaya secara penuh, menyebabkan anak perempuan sering membuat anak perempuan tidak dapat bertahan hidup hingga dewasa. Kurangnya perlindungan hukum menyebabkan perempuan rentan terhadap kekerasan, konsekuensi hubungan seks yang tidak aman dan pernikahan usia dini.

2.2. Remaja

Remaja pada umumnya didefinisikan sebagai orang-orang yang mengalami masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Istilah ini menunjukkan masa dari awal pubertas sampai tercapainya kematangan biasanya mulai dari usia 14 tahun pada pria dan usia 12 tahun pada wanita. Pada masa pubertas organ-organ reproduksi telah mulai berfungsi. Salah satu ciri masa pubertas adalah mulai terjadinya menstruasi pada perempuan. Sedangkan pada laki-laki mulai mampu menghasilkan sperma (Marmi, 2013).

Perubahan yang terjadi pada saat seorang anak memasuki usia remaja antara lain dapat dilihat dari 3 dimensi yaitu dimensi biologis, dimensi kognitif dan dimensi sosial.

1. Dimensi Biologis

Pada saat seorang anak memasuki masa pubertas yang ditandai dengan menstruasi pertama pada remaja

putri ataupun mimpi basah pada remaja putra, secara biologis dia mengalami perubahan yang sangat besar. Pubertas menjadikan seorang anak memiliki kemampuan untuk berproduksi. Pada saat memasuki masa pubertas, anak perempuan akan mendapat menstruasi, sebagai pertanda bahwa sistem reproduksinya sudah aktif. Selain itu terjadi juga perubahan fisik seperti payudara mulai berkembang, panggul mulai membesar, timbul jerawat dan tumbuh rambut pada daerah kemaluan. Anak lelaki mulai memperlihatkan perubahan dalam suara, tumbuhnya kumis, jakun, alat kelamin menjadi lebih besar, otot-otot membesar, timbul jerawat dan perubahan fisik lainnya. Bentuk fisik mereka akan berubah secara cepat sejak awal pubertas dan akan membawa mereka pada dunia remaja.

2. Dimensi Kognitif

Perkembangan kognitif, remaja dalam pandangan Jean Piaget (2007) (seorang ahli perkembangan kognitif) merupakan periode terakhir dan tertinggi dalam tahap pertumbuhan operasi formal (*period of formal operations*). Pada periode ini, idealnya para remaja sudah memiliki pola pikir sendiri dalam usaha memecahkan masalah-masalah yang kompleks dan abstrak. Kemampuan berfikir para remaja berkembang sedemikian rupa sehingga mereka dengan mudah dapat membayangkan banyak alternatif pemecahan masalah

beserta kemungkinan akibat atau hasilnya. Kapasitas berfikir secara logis dan abstrak mereka berkembang sehingga mereka mampu berfikir multi-dimensi seperti ilmuwan. Para remaja tidak lagi menerima informasi apa adanya, tetapi mereka akan memproses informasi itu serta mengadaptasikannya dengan pemikiran mereka sendiri. Mereka juga mampu intergrasikan pengalaman lalu dan sekarang untuk ditransformasikan menjadi konklusi, prediksi dan rencana untuk masa depan.

3. Dimensi Moral

Masa remaja adalah periode dimana seseorang mulai bertanya-tanya mengenai berbagai fenomena yang terjadi di lingkungan sekitarnya sebagai dasar bagi pembentukan nilai diri mereka. Para remaja mulai membuat penilaian tersendiri dalam menghadapi masalah-masalah populer yang berkenaan dengan lingkungan mereka, misalnya: politik, kemanusiaan, perang, keadaan sosial dan sebagainya. Remaja tidak lagi menerima hasil pemikiran yang kaku, sederhana dan absolut yang diberikan pada mereka selama ini tanpa bantahan. Remaja mulai mempertanyakan keabsahan pemikiran yang ada dan mempertimbangkan lebih banyak alternatif yang lainnya. Secara kritis, remaja akan lebih banyak melakukan pengamatan keluar dan membandingkannya dengan hal-hal yang selama ini diajarkan dan ditanamkan kepadanya.

Masa remaja dibagi menjadi tiga tahap yaitu:

- a. Masa remaja awal (10-12 tahun)
 - 1) Cenderung tampak dan memang dekat dengan teman sebaya
 - 2) Tampak dan merasa ingin lebih bebas
 - 3) Cenderung lebih banyak memperhatikan keadaan tubuhnya dan mulai berfikir yang khayal (abstrak)
- b. Masa remaja tengah (13-15 tahun)
 - 1) Tampak dan merasa ingin mencari identitas diri
 - 2) Ada keinginan untuk berkencan atau ketertarikan pada lawan jenis
 - 3) Tumbuh perasaan cinta yang mendalam
 - 4) Kemampuan untuk berfikir abstrak (berkhayal) semakin berkembang
 - 5) Berkhayal mengenai hal-hal yang berkaitan dengan seksual
- c. Masa remaja akhir (16-19 tahun)
 - 1) Merupakan pengaruh kebebasan diri
 - 2) Dalam mencari teman sebaya lebih selektif
 - 3) Memiliki gambaran, keadaan, peran terhadap dirinya
 - 4) Dapat mewujudkan perasaan cinta

- 5) Memiliki kemampuan berfikir yang khayal atau abstrak.

Perkembangan seksual remaja ditandai dengan 2 ciri:

1. Ciri-ciri seks primer

Pada masa remaja wanita kematangan organ-organ seksnya ditandai dengan tumbuhnya rahim, vagina, dan ovarium secara cepat. Ovarium menghasilkan ovum (telur) dan mengeluarkan hormon-hormon yang diperlukan untuk kehamilan, menstruasi dan perkembangan seks sekunder. Pada masa inilah remaja kurang pengetahuan tentang kesehatan daerah kewanitaannya.

2. Ciri-ciri seks sekunder

Ciri-ciri seks sekunder pada masa remaja khususnya wanita adalah sebagai berikut:

- a. Tumbuh rambut pubis disekitar kemaluan dan ketiak
- b. Bertambah besarnya buah dada
- c. Bertambah besarnya panggul.

2.2.1. Kesehatan Reproduksi Remaja Putri

Kesehatan reproduksi menurut WHO, ICPD 1994 adalah suatu keadaan sejahtera fisik, mental, dan sosial secara utuh tidak semata-mata bebas dari penyakit atau kecacatan dalam suatu hal yang berkaitan dengan sistem reproduksi, fungsi dan prosesnya (Dewi, 2013).

Tujuan utama kesehatan reproduksi adalah memberikan pelayanan kesehatan reproduksi yang komprehensif kepada perempuan termasuk kehidupan seksual dan hak-hak reproduksi perempuan sehingga dapat meningkatkan kemandirian perempuan dalam mengatur fungsi dan proses reproduksinya yang pada akhirnya dapat membawa pada peningkatan kualitas kehidupannya (Pinem, 2011).

Kesehatan reproduksi remaja didefinisikan sebagai keadaan sejahtera fisik dan psikis seorang remaja, termasuk keadaan terbebas dari kehamilan yang tak dikehendaki, aborsi yang tidak aman, penyakit menular seksual (PMS) termasuk HIV/AIDS, serta semua bentuk kekerasan dan pemaksaan seksual (Dewi, 2013).

2.2.2. Ruang Lingkup Kesehatan Reproduksi dalam Siklus Kehidupan Secara Luas, Ruang Lingkup Kesehatan Reproduksi

1. Kesehatan ibu dan bayi baru lahir.
2. Pencegahan dan Penanggulangan Infeksi Saluran Reproduksi (ISR) termasuk PMS-HIV/AIDS.
3. Pencegahan dan penanggulangan kompliasi aborsi.
4. Kesehatan reproduksi remaja.
5. Pencegahan dan penanganan infertilitas.
6. Kanker pada usia lanjut dan osteoporosis.

7. Berbagai aspek kesehatan reproduksi lain, misalnya kanker serviks, mutilasi genital, fistula, dll.

Kesehatan reproduksi ibu dan bayi baru lahir meliputi perkembangan berbagai organ reproduksi mulai dari sejak dalam kandungan, bayi, remaja, wanita usia subur, klimakterium, menopause hingga meninggal. Kondisi kesehatan seorang ibu hamil memengaruhi pada kondisi bayi yang dilahirkannya, termasuk didalamnya kondisi kesehatan organ-organ reproduksi bayinya. Permasalahan kesehatan reproduksi remaja termasuk pada saat pertama anak perempuan mengalami haid atau *menarche* yang bisa berisiko timbulnya anemia, perilaku seksual yang mana bila kurang pengetahuan dapat tertular penyakit hubungan seksual, termasuk HIV/AIDS.

Selain itu juga menyangkut kehidupan remaja memasuki masa perkawinan, Remaja yang menginjak masa dewasa bila kurang pengetahuan dapat tertular penyakit hubungan seksual, termasuk HIV/AIDS. Selain itu juga menyangkut kehidupan remaja memasuki masa perkawinan. Remaja yang menginjak masa dewasa bila kurang pengetahuan dapat mengakibatkan risiko kehamilan usia muda yang mana mempunyai risiko terhadap kesehatan ibu hamil dan janinnya. Selain hal tersebut di atas, ICPD juga menyebutkan bahwa kesehatan reproduksi juga mengaplikasikan seseorang berhak atas kehidupan seksual yang memuaskan dan aman. Seseorang berhak terbebas dari kemungkinan tertular penyakit infeksi menular seksual yang bisa berpengaruh pada

fungsi organ reproduksi dan terbebas dari paksaan. Hubungan seksual dilakukan dengan memahami dan sesuai etika dan budaya yang berlaku (Widyastuti, 2011).

Penerapan pelayanan kesehatan reproduksi oleh Departemen Kesehatan RI dilaksanakan secara integratif memprioritaskan pada empat komponen kesehatan reproduksi yang menjadi masalah pokok di Indonesia yaitu paket Pelayanan Kesehatan Reproduksi Esensial (PKRE), yaitu:

1. Kesehatan ibu dan bayi baru lahir.
2. Keluarga Berencana
3. Kesehatan Reproduksi Remaja
4. Pencegahan dan penanganan infeksi saluran reproduksi, termasuk HIV/AIDS.

Sedangkan pelayanan kesehatan reproduksi komprehensif (PKRK) terdiri dari PKRE ditambah kesehatan reproduksi pada usia lanjut (Widyastuti, 2011).

2.2.3. Menarche

1. Pengertian Menarche

Menarche adalah periode menstruasi pertama, yang biasanya terjadi antara usia 11 hingga 15 tahun. Periode awal ini mungkin ditandai dengan keluarnya darah menstruasi, kram perut, dan perubahan suasana hati. Nantinya kondisi ini (Siklus menstruasi) akan terjadi berulang setiap 21 hingga 30 hari dan

berlangsung selama 3-7 hari. Namun, bisa berbeda-beda di tiap orangnya.

Menarche merupakan proses normal dan tanda bahwa remaja putri sedang memasuki masa pubertas. *Menarche* juga merupakan tanda bahwa anak perempuan sudah bisa hamil. Hal yang wajar untuk merasa tidak nyaman pada awalnya, ingatlah bahwa menstruasi adalah proses yang normal. Menstruasi adalah proses hidup dari semua gadis tumbuh dewasa. Ditandai dengan pendarahan, itu berarti organ reproduksi mulai aktif sampai dia siap menjadi seorang ibu. Bila darah haid terus mengalir selama 15 hari, Segera pergi ke rumah sakit, rumah sakit atau klinik untuk diperiksa oleh dokter. Wanita yang masih dalam masa subur mendapatkan menstruasi setiap bulan. Biasanya, pH asam vagina berkisar antara 3,8-4,5. Namun pH vagina akan meningkat selama masa menstruasi seiring dengan meningkatnya pH darah.

2. **Macam macam usia menarche**

Menurut Proverawati & Misaroh, (2009), macam-macam *menarche* dapat dibedakan menjadi:

a. Menarche dini

Menarche dini merupakan menstruasi pertama pada wanita yang dialami pada usia di bawah 12 tahun. Kondisi menarche dini dapat terjadi jika wanita mendapat produksi hormon estrogen lebih banyak dibanding wanita lain pada umumnya.

b. Menarche tarda

Menarche tarda adalah menarche yang baru datang setelah umur 14 tahun yang disebabkan oleh faktor keturunan, gangguan kesehatan dan kurang gizi

3. Hubungan Usia Menarche dan Perilaku Personal hygiene saat Menstruasi

Remaja yang mengalami *menarche* di usia remaja awal dan mempunyai pengetahuan yang masih kurang tentang menstruasi dapat menyebabkan kurangnya kesadaran mengenai pentingnya perilaku *hygiene* menstruasi. Sedangkan remaja yang mengalami *menarche* di usia lebih tua dan mungkin sudah mendapatkan pengetahuan dan informasi mengenai *hygiene* menstruasi dapat menyebabkan perilaku *hygiene* menstruasi yang lebih baik.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Dolang et al., (2013a), didapatkan hasil bahwa responden yang memiliki usia *menarche* cepat/normal terdapat sebesar 51,8% yang memiliki praktik *hygiene* menstruasi yang cukup dan hasil ini hampir sama dengan responden yang memiliki usia *menarche* lambat dan praktik *hygiene* menstruasi yang cukup yaitu sebesar 50,0% dari 118 responden. Hasil penelitian tersebut membuktikan bahwa tidak ada hubungan antara usia *menarche* dengan praktik *hygiene* menstruasi dapat menyebabkan perilaku *hygiene* menstruasi yang lebih baik.

4. Hal Yang Perlu Dipersiapkan Remaja Putri Dalam Menghadapi Menarche

a. Pembalut

Pembalut merupakan hal yang penting dan sangat dibutuhkan saat menstruasi. Fungsi pembalut untuk menampung darah agar tidak bocor serta menjaga agar pakaian tetap bersih dari darah. Pembalut terbagi menjadi dua macam, pembalut sekali pakai dan pembalut kain

1) Pembalut sekali pakai

Pembalut sekali pakai memiliki kelebihan, mudah, nyaman dipakai serta mudah didapatkan di toko atau warung terdekat.

Cara pakai:

- Buka bungkus pembalut.
- Rekatkan sisi yang ada lemnya ke pakaian dalam.
- Sesuaikan posisi pembalut agar tidak bergeser atau bocor.

Bila pembalut sudah penuh, maka segera dibuang, dan tentu ada cara serta aturan untuk membuangnya, Pembalut yang sudah penuh harus dilipat lalu dilapisi dengan kertas koran, kertas daur ulang atau plastik lalu, buang ke tempat sampah.

Pembalut bekas tidak perlu dicuci. Karena akan pembalut tidak higienis lagi, serta akan banyak bakteri bila tangan kita bersentuhan dengan darah. membuang pembalut sekali pakai ke dalam lubang WC akan membuat penyumbatan pada saluran pembuangan toilet. Dan jika mengubur pembalut sekali pakai di dalam tanah akan mencemari lingkungan karena, pembalut sekali pakai tidak dapat terurai di tanah

2) Pembalut kain

Pembalut kain merupakan jenis pembalut yang ramah lingkungan dan dapat dibuat sendiri. Cara membuat pembalut kain dengan melipat sepotong kain yang lumayan tebal menjadi 4 bagian hingga berbentuk persegi Panjang, lalu tempelkan ke celana dalam.

Adapun cara mencuci pembalut kain:

- a) Cuci dan bilas pembalut yang dibasahi sabun untuk pembersihan.
- b) Jemur di bawah terik matahari. Lalu, simpan pada tempat yang bersih dan kering.
- c) Jika telah digunakan dan dicuci beberapa kali, bungkus dan buang ke tempat sampah.
- d) Jika kamu khawatir ketahuan membuang handuk bekas di sekolah, kamu bisa

mengemasnya dan memasukkannya ke dalam ransel, membuangnya, atau mencucinya di rumah.

Mencuci pembalut kain dengan air panas dapat mengurangi penyerapan. Jadi pastikan air cucian bersih dan tidak terlalu panas. Serta ketika kita sedang haid, kita harus menjaga kebersihan tubuh kita secara khusus. Bakteri akan berkembang biak serta akan menimbulkan infeksi di saluran kemih jika malas untuk mengganti pembalut, maka saat pembalut sudah penuh dianjurkan untuk segera menggantinya. Pembalut kain harus diganti setiap 3-4 jam sekali. Jika tidak, maka kulit kamu akan iritasi dan lecet.

jika berada disekolah ada beberapa cara yang dapat dilakukan remaja putri untuk menjaga *personal hygiene*:

- a) Apabila air tidak tersedia, pembalut tetap harus diganti.
- b) Membawa pembalut cadangan atau pembalut kain dari rumah untuk ditukar.
- c) Jika menggunakan pembalut kain, bungkus terlebih dahulukoran, simpan dengan hati-hati di dalam tas dan segera cuci di rumah.

d) Penting untuk membersihkan area vagina/kemaluan dari darah setiap penggantian pembalut.

3) Perubahan emosi

Pada remaja putri yang mengalami *menarche* atau haid pertama, pasti merasa, malu, takut, bingung, panik liat darah di celana, yang awalnya dikira luka. Serta remaja putri akan sering mengalami perubahan suasana hati serta lebih sensitif terutama pada masa ovulasi dan masa haid, *Mood swing* yang dialami disebabkan oleh reaksi kimia dalam tubuh yang disebut hormon. Hormon mulai diproduksi saat kamu mencapai pubertas.

Pada menstruasi ada istilah PMS, yang merupakan kepanjangan dari *Pre Menstrual Syndrome* yaitu saat- saat sebelum datang menstruasi. Pada saat inilah biasanya diri akan menjadi lebih sensitif, mudah marah, mudah sedih atau mengalami suasana hati yang berubah-ubah.

perubahan suasana hati juga berpengaruh pada perilaku. Misalnya menjadi malas serta lebih gampang marah, berikut tips yang bisa dilakukan remaja putri dalam menghadapi perubahan emosi:

a) malas malasan,

Tubuh yang malas dikarenakan badan yang pegal pada saat haid. Dapat diatasi dengan

melakukan beberapa peregangan ringan untuk mengaktifkan kembali sirkulasi sambil berdiri dan berjingkat. Kemalasan akan membuat tubuhmu lemas. Menjaga kebersihan dari ujung kepala hingga ujung kaki, menyegarkan tubuh dan dapat menghilangkan rasa bosan dapat mengembalikan kebahagiaan. Coba untuk berjalan santai atau bisa berjemur di bawah sinar matahari. Ini akan membantu tubuh merasa lebih baik serta lebih segar.

b) Mudah marah.

Salurkan emosi ke dalam aktivitas yang lebih tenang, seperti membaca buku atau mendengarkan musik favorite.

4) Gangguan fisik

Pada saat menstruasi, juga akan mengalami beberapa gangguan fisik dan akan nada rasa kurang nyaman. Rasa sakit pada saat menstruasi berbeda-beda di setiap orang. hal ini dapat diatasi dengan beberapa tips seperti, jika keram perut maka dianjurkan tidur dengan posisi telentang dan kompres air hangat pada perut. Jika pusing minumlah lebih banyak air dan istirahat yang cukup. Jika perut kembung minumlah air hangat dan konsumsi lebih banyak buah dan sayur. Jika nyeri punggung lakukan peregangan atau bisa dengan

mandi air panas untuk merelaksasikan otot-otot. Jika tidak tahan dengan rasa sakitnya, maka dapat meminum obat penghilang rasa sakit dan juga konsultasikan dengan dokter.

5) Asupan gizi

Selama menstruasi tubuh perlu diberi nutrisi yang baik. Pada saat menstruasi, boleh makan apa saja, tetapi perlu mengonsumsi sayuran-sayuran, buah-buahan, daging, hati, tempe, tahu, telur, dan makanan yang tinggi protein dan kaya zat besi. minumlah pil penambah darah seminggu sekali untuk menggantikan zat besi yang hilang selama menstruasi.

6) Peran orang tua

Orang tua khususnya ibu memiliki peran yang penting dalam mendidik anak perempuannya mengenai perubahan-perubahan yang terjadi pada masa pubertas, termasuk informasi yang jelas dan akurat tentang *menarche*. Pengetahuan orang tua mengenai menstruasi meliputi pengertian, gejala fisik dan emosional, serta faktor internal dan eksternal yang mempengaruhi remaja putri saat *menarche* dan hal-hal tersebut harus dijelaskan kepada anak perempuan tentang menstruasi.

Ada beberapa hal yang perlu diinformasikan oleh orang tua kepada anak perempuannya tentang

menstruasi seperti, tentang pengertian dan bagaimana tanda-tanda haid, menjaga personal hygiene antara lain bagaimana pengaplikasian pembalut dan membersihkan pembalut, mencuci pakaian dalam yang benar dan membersihkan badan. Serta perlu dijelaskan pula tentang perubahan-perubahan yang terjadi setelah menstruasi, antara lain perubahan fisik, perilaku, dan emosi, serta pola yang perlu dijaga setelah menstruasi.

Orang tua juga bisa menjadi sahabat bagi anak untuk, memberi informasi tentang menstruasi serta menjadi panutan kepada anak perempuan bagaimana menjaga kebersihan diri (*personal hygiene*), menjaga serta mengawasi pergaulan anak, dan memberikan dukungan (*support*) fisik dan mental anak dalam menghadapi menarche

2.2.4. Menstruasi

Menstruasi atau haid adalah perdarahan secara periodik dari uterus, disertai pelepasan (*deskuamasi*) *endometrium*. Menstruasi terjadi karena sel telur yang dikeluarkan oleh salah satu ovarium tidak mengalami pembuahan (Proverawati, 2012). Menurut Kinanti (2010) menstruasi atau haid adalah mengacu kepada pengeluaran secara periodik darah dan sel-sel tubuh dari vagina yang berasal dari dinding rahim wanita. Biasanya menstruasi dimulai antara usia 10 dan 16 tahun,

tergantung pada berbagai faktor, termasuk kesehatan wanita, status nutrisi, dan berat badan relatif terhadap tinggi badan. Pada umumnya siklus menstruasi terjadi secara periodik setiap 28 hari (ada pula yang setiap 21 hari dan 30 hari) yaitu sebagai berikut : pada hari pertama sampai hari ke-14 terjadi pertumbuhan dan perkembangan folikel primer yang dirangsang oleh *folikel stimulating hormon* (FSH) (Proverawati, 2012).

2.2.5. Fisiologi Menstruasi

Menstruasi yang pertama kali disebut *menarche*. Pada wanita yang sehat dan tidak hamil setiap bulan secara teratur mengeluarkan darah dari alat kandunganya, dan disebut haid (Manuaba, 2010). Usia saat anak perempuan mulai mendapat menstruasi pertama kali (*menarche*) sangat bervariasi. *Menarche*, biasanya terjadi pada usia 12-13 tahun. Menurut (Manuaba, 2011), Satu siklus menstruasi dibagi 4 fase :

1. Stadium menstruasi (4 hari)

Pada masa ini *endometrium* dikeluarkan dari dinding rahim disertai dengan perdarahan, hanya lapisan tipis yang tinggal yang disebut *stratum basale*.

2. Stadium regenerasi (4 hari)

Luka yang terjadi karena *endometrium* dilepaskan, berangsur-angsur ditutup kembali oleh selaput lendir baru yang terjadi dari *sel epitel* kelenjar-kelenjar *endometrium*.

3. Stadium proliferasi (5-14 hari)

Pada masa ini *endometrium* tumbuh menjadi tebal, kelenjar-kelenjar tumbuhnya lebih cepat.

4. Stadium sekresi (14-28 hari)

Pada masa ini *endometrium* tebalnya sama tapi bentuk kelenjar berubah menjadi panjang dan berliku dan mengeluarkan getah. Dalam *endometrium* sudah tertimbun *glycogen* dan kapur yang nantinya diperlukan sebagai makanan untuk telur. Kejadian menstruasi dipengaruhi beberapa faktor yang mempunyai sistem tersendiri yaitu sistem susunan saraf pusat dengan panca inderanya, sistem *hormonal aksis hipotalamo-hipofisis-ovarial*, perubahan yang terjadi pada *ovarium*, perubahan yang terjadi pada *uterus* sebagai organ akhir dan rangsangan *estrogen* dan *progesterone* langsung pada *hipotalamus* dan melalui perubahan emosi (Manuaba, 2010).

Selain *estrogen* dan *progesterone*, hormon yang berpengaruh terhadap terjadinya proses menstruasi yaitu: *folikel stimulating hormon (FSH)*, berfungsi merangsang *folikel primordial* yang dalam perjalanannya mengeluarkan hormon *estrogen* untuk pertumbuhan tanda seks sekunder wanita, *lutetizing hormon (LH)* berfungsi merangsang indung telur (Sarwono, 2012).

2.2.6. Tanda dan Gejala Menstruasi

Tanda dan gejala yang dapat terjadi pada saat menstruasi yaitu:

1. Perut terasa mulas, mual dan panas
2. Terasa nyeri pada saat buang air kecil
3. Tubuh tidak fit
4. Demam
5. Sakit kepala dan pusing
6. Keputihan
7. Radang pada vagina
8. Gatal-gatal pada kulit
9. Emosi meningkat
10. Nyeri dan bengkak pada payudara
11. Bau badan tak sedap

Menurut Kusmiran (2011), beberapa tanda-tanda adanya masalah dalam menstruasi yang perlu dikonsultasikan kepada dokter spesialis kandungan, antara lain:

1. Apabila haid itu tidak pernah teratur walau telah melewati tahun-tahun “belajar” *menarche* (haid yang pertama)
2. Timbul nyeri hebat terutama jika baru muncul kemudian yang diperkirakan ada gangguan dalam organ

reproduksi, terutama jika rasa nyeri itu semakin lama semakin bertambah intensitasnya

3. Satu hal yang perlu diwaspadai adalah jika darah mengalir sangat berlebihan sehingga membutuhkan pembalut lebih dari selusin dalam sehari
4. Panjang hari haid lebih sembilan hari
5. Muncul bercak darah antara dua siklus haid (*spotting*);
6. Warna darah kelihatan tidak seperti biasa, menjadi lebih kecokelatan atau darah merah segar.

2.2.7. Hal-hal yang Perlu Diperhatikan Saat Menstruasi

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

3. Bila perut terutama daerah sekitar rahim terasa nyeri dan masih dapat diatasi ringan, tidak perlu dibiasakan minum obat penghilang rasa sakit, kecuali sangat mengganggu seperti misalnya hingga menyebabkan pingsan.
4. Makan-makanan bergizi, terutama yang banyak mengandung zat besi dan vitamin seperti hati ayam atau sapi, daging, telur, sayur dan buah.
5. Aktivitas harian tidak perlu diubah kecuali bila ada aktivitas fisik yang berlebihan misalnya olahraga berat, terutama pada siswa sekolah perlu dipertimbangkan.

2.2.8. Dampak atau Bahaya Kurangnya Kebersihan Saat Menstruasi

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

1. Demam

Peningkatan suhu tubuh adalah hal yang fisiologis terjadi pada Wanita pada saat masa subur, hal ini dikarenakan *hormon prostaglandin* yang dikeluarkan oleh tubuh pada saat menstruasi dapat meningkatkan suhu tubuh, dikarenakan hormon prostaglandin ini memiliki suatu zat yang dapat membuat suhu tubuh meningkat

Namun, perlu dikhawatirkan jika demam akibat menstruasi menjadi patologis. Seperti suhu tubuh

menjadi di atas 39 derajat celcius, dan suhu tubuh tidak menurun hingga berhari hari. Hal ini terjadi salah satunya dikarenakan kurangnya perhatian personal hygiene pada saat menstruasi. Kurangnya *personal hygiene* pada saat menstruasi akan mengakibatkan terjadinya infeksi bakteri, dengan begitu tubuh akan otomatis melawan bakteri tersebut, sehingga terjadi peningkatan suhu tubuh

2. Radang pada permukaan vagina

Radang pada permukaan vagina atau disebut dengan *vaginitis*. Pertumbuhan bakteri berlebih di vagina bisa memicu terjadinya infeksi serta peradangan, hal ini ditandai dengan bau yang tidak sedap, rasa gatal, dan kemerahan. Meskipun penyebabnya bermacam, kondisi ini juga terjadi karena kurangnya *personal hygiene*, seperti penggunaan sabun vagina yang mengandung parfum, penggunaan celana dalam yang ketat serta lembab, serta kesalahan dalam membersihkan organ intim dengan membersihkannya dari bagian anus ke vagina dimana, hal tersebut dapat membawa bakteri ke dalam vagina

3. Gatal-gatal pada kulit vagina

Gatal pada vagina tentunya akan menimbulkan rasa tidak nyaman pada wanita yang mengidapnya. Penyebabnya juga bisa berkisar dari infeksi jamur hingga stres. Meski terlihat tidak berbahaya dan bisa sembuh

dengan sendirinya, gatal pada vagina juga dapat menyebabkan kondisi medis yang lebih serius.

Karena minimnya kesadaran mengenai kebersihan diri, sehingga muncul gejala berupa gatal pada vagina. Merupakan tanggung jawab wanita untuk memastikan kebersihan vagina. Karena organ Kesehatan dari reproduksi wanita, kebersihan vagina dan kesehatan vagina memiliki pengaruh yang penting dalam kehidupan Wanita terutama dalam kehidupan seks

Di sarankan wanita untuk lebih rajin serta lebih memperhatikan kebersihan vagina setiap selesai buang air besar maupun buang air kecil. keringkan vagina bagian luar sebelum kembali beraktivitas agar tidak lembab. Wanita juga diminta untuk selalu mengganti celana dalam setidaknya dua kali sehari.

Gatal dan iritasi pada vagina biasanya akan hilang dengan sendirinya, namun perlu diwaspadai jika gejala tersebut berlangsung lebih dari seminggu, semakin memburuk, atau disertai gejala lain, seperti, Keputihan abnormal, bisul atau borok seperti tumor pada vagina atau vulva, buang air kecil terasa sulit atau menyakitkan, pendarahan dan pembengkakan vagina, keluhan saat berhubungan seksual, maka segera konsultasi ke dokter

4. Keputihan

Keputihan adalah kondisi saat dimana vagina mengeluarkan sekret yang berupa cairan atau lendir.

Keputihan merupakan hal yang normal terjadi, dimana ini merupakan cara tubuh menjaga alat kelamin wanita tetap bersih, lembab, dan aman dari infeksi, karena pada saat keputihan sekret yang dikeluarkan mengandung sel kulit mati serta bakteri

Namun, ada beberapa kondisi yang menyebabkan keputihan tidak normal. sehingga, penting bagi Wanita untuk mengetahui serta mengenali tanda-tanda keputihan baik yang normal maupun yang tidak normal agar alat kelamin wanita tetap bersih.

Tanda keputihan normal:

Biasanya, keputihan terjadi pada saat akan menstruasi atau pada masa subur. Keputihan yang normal memiliki warna yang bening serta transparan atau dapat dikatakan encer dan kental. Keputihan yang normal tidak memiliki bau atau tidak berbau yang tajam.

Terjadinya keputihan sangat dipengaruhi oleh sistem endokrin, sehingga sekresi atau jumlah sekret yaitu keputihan sangat bergantung pada siklus menstruasi.

Beberapa hal juga dapat menyebabkan peningkatan keputihan seperti, pada saat ibu hamil, menyusui, pasca seksual, penggunaan kontrasepsi oral, ovulasi, dan pada saat stres mampu menyebabkan peningkatan keputihan.

Tanda keputihan abnormal:

Sebaliknya, keputihan yang patologis, terjadi karena adanya infeksi bakteri, virus, dan jamur, atau parasit. Keputihan yang tidak wajar, ditandai dengan beberapa hal, seperti:

- a. Menyebabkan gatal di vagina dan di bibir luar vagina.
- b. Cairan bewarna kuning, kehijauan, dan putih pekat
- c. Teksturnya lebih kental.
- d. Ini mengeluarkan bau yang tidak enak.

Apabila sekret yang atau lendir yang dikeluarkan berwarna kuning, atau kehijauan, maka menjadi indikasi terjadi infeksi bakteri. Jika, lendir memiliki warna merah kehitaman atau coklat biasanya dikarenakan oleh menstruasi yang tidak stabil atau perdarahan pascapersalinan. Perlu diperhatikan, keputihan yang kental dan putih juga indikasi tanda infeksi.

Langkah terpenting agar terhindar keputihan yang tidak normal dengan tetap menjaga kebersihan areaewanitaan seperti:

- a. Untuk mencegah masuknya bakteri ke dalam vagina Tindakan yang benar ialah dengan membersihkan vagina dari vagina ke anus dengan sabun vagina yang tidak mengandung parfum dan bilas dengan air

hangat, dilakukan setelah buang air kecil atau buang air besar dan pasca senggama

- b. Untuk menjaga kelembapan vagina, gunakan celana dalam yang berbahan katun dan hindari memakai celana dalam yang terlalu ketat.
- c. Jangan menggunakan sabun pencuci vagina yang berbau wangi atau mengandung parfum karena dapat mengganggu keseimbangan bakteri baik di vagina
- d. Tetap menjaga kebersihan vagina dengan mengganti pembalut minimal 3-5 jam sekali selama menstruasi
- e. Teratur mengganti celana dalam dan panty linier setidaknya 2 kali sehari.
- f. Meminimalisir resiko infeksi menular seks dengan menggunakan kondom saat bersenggama dan hindari mengganti ganti pasangan seks.
- g. Memeriksa vagina Anda ke dokter Anda setidaknya setahun sekali

Penting untuk menjaga kebersihan alat kelamin setiap saat untuk menghindari gatal-gatal pada vagina. Hubungi dokter jika mengalami keputihan dengan salah satu tanda dan gejala tidak biasa yang tercantum di atas. Walaupun gejalanya tidak membaik setelah melakukan pengobatan sendiri di rumah.

Untuk menentukan apakah keputihan itu normal atau tidak normal, dokter akan menanyakan gejala, siklus menstruasi, dan riwayat seksual Anda. Dokter kemudian melakukan pemeriksaan panggul untuk memeriksa kondisi organ reproduksi wanita seperti vagina, leher rahim, dan rahim. Keputihan abnormal biasanya dapat dideteksi pada pemeriksaan awal. Namun, dokter dapat merekomendasikan pasien untuk menjalani pemeriksaan tambahan untuk memastikan diagnosis, seperti,

- a. Tes pH untuk memeriksa keasaman lendir vagina dan mendeteksi tanda-tanda infeksi pada vagina,
- b. Pengujian sampel cairan vagina untuk mengetahui adanya jamur, bakteri, atau parasit penyebab keputihan
- c. Tes IMS untuk tanda atau gejala IMS seperti gonore, klamidia dan trikomoniasis
- d. Pap test digunakan untuk mendeteksi kelainan pada jaringan serviks

Cara mengobati keputihan yang tidak normal tergantung dari penyebabnya, dokter akan meresepkan obat-obatan untuk mengatasi keputihan yang abnormal, misalnya dengan memberikan obat-obatan seperti:

- a. Antibiotik, seperti *clindamycin*, untuk membunuh bakteri penyebab keputihan. Antibiotik tersedia dalam bentuk tablet atau krim topikal.

- b. Antijamur seperti *flukonazol*, *klotrimazol*, dan *mikonazol* digunakan untuk mengobati infeksi jamur penyebab keputihan. Obat ini hadir dalam bentuk krim atau gel yang dioleskan ke vagina.
- c. *metronidazole* atau *tinidazole* digunakan untuk mengobati keputihan yang disebabkan oleh parasit trikomoniasis. Obat ini perlu dengan resep dokter.

Selain obat-obatan medis, keputihan dapat diobati dengan obat-obatan vagina konvensional. Namun, penggunaan obat tradisional tersebut harus didiskusikan terlebih dahulu dengan dokter.

5. Rasa panas atau sakit pada bagian bawah perut

Sensasi terbakar di perut bagian bawah dekat alat kelamin dapat mengindikasikan adanya infeksi saluran kemih atau kandung kemih pada wanita. Namun, hal ini tidak menutup kemungkinan terjadi pada wanita yang belum pernah berhubungan seks karena faktor lain seperti kebersihan yang buruk, daya tahan tubuh yang lemah, atau prosedur medis tertentu seperti pemasangan kateter urin, dll.

Selain rasa tidak nyaman (termasuk rasa panas) yang lazim di perut bagian bawah, penderita infeksi saluran kemih sering mengalami demam, mual, nyeri otot dan persendian, lemas, nafsu makan menurun, dan perubahan urin, seperti darah.

Jika gejala yang dirasakan sangat parah, sebaiknya langsung menghubungi dokter di fasilitas kesehatan terdekat untuk evaluasi dan penanganan lebih lanjut. Beberapa hal yang dapat dilakukan dalam menghadapi masalah ini

- a. Gunakan kompres dingin untuk memberikan tekanan pada area yang terasa panas
- b. Kenakan pakaian dan celana yang nyaman, longgar, dan bernapas
- c. Mandi secara teratur
- d. Jangan stress
- e. Jangan menahan buang air kecil
- f. Minumlah secukupnya
- g. Banyak istirahat
- h. Kurangi makan makanan pedas dulu

2.2.9. Perawatan Genetalia Externa Selama Menstruasi

Menurut Dito (2011), Konsep perawatan *genetalia eksterna* pada hari biasa dan selama menstruasi adalah sebagai berikut:

1. Cuci tangan sebelum menyentuh *vagina*. Tangan yang berada di luar secara bebas menjadi tempat yang baik untuk menempelnya berbagai kotoran dan bakteri.
2. Basuhlah *vagina* dari arah depan (*vagina*) menuju *anus*.

3. Gunakan sabun yang paling lembut setelah buang air kecil. Apabila alergi atau *iritasi* terhadap sabun yang paling lembut, gunakan air hangat.
4. Keringkan daerah *vagina* dan sekitarnya menggunakan handuk lembut atau tissue tanpa parfum, dan jangan pernah menggunakan handuk milik orang lain untuk mengeringkan *vagina*.
5. Ganti celana dalam 2-3 kali sehari, gunakan celana dalam yang bersih dan 100% berbahan katun.
6. Cukurlah rambut *vagina* setidaknya 7 hari sekali dan maksimal 40 hari sekali untuk mengurangi kelembapan di dalam *vagina*.
7. Gunakan pembalut yang nyaman, berbahan lembut, menyerap seluruh darah yang keluar, melekat kuat pada celana dalam, tidak bocor, dan tidak menimbulkan alergi atau iritasi.
8. Saat perdarahan banyak, gantilah pembalut setidaknya 4-5 kali dalam sehari.
9. Cucilah tangan kembali setelah menyentuh *vagina*.

2.2.10. Mitos yang dianut oleh masyarakat mengenai menstruasi

Mitos menjadi salah satu kepercayaan yang masih dimiliki oleh warga Indonesia. Terutama pada wilayah yang masih kental akan kepercayaan nenek moyangnya. Beberapa

mitos dianggap benar karena didasarkan pengalaman, mitos dapat berisi sebuah saran yang harus diterapkan dalam kehidupan dan juga berisi larangan yang tidak bias dilanggar, sebagian masyarakat lebih mempercayai mitos dan mengabaikan pemikiran logika karena dianggap para leluhur lebih memiliki pengalaman.

Gharoro menjelaskan bahwa masih terdapat remaja putri yang tidak mendapat pendidikan mengenai bagaimana cara melakukan perawatan diri pada saat menstruasi, salah satu faktornya disebabkan karna sikap orang tua maupun masyarakat disekitarnya yang kurang memahami dalam mendiskusikan perawatan diri pada saat menstruasi. Keadaan tersebut jelas akan menyebabkan remaja perempuan masih mempercayainya mitos-mitos mengenai menstruasi. Dan beberapa mitos seringkali menimbulkan kekhawatiran yang akan berdampak pada kesehatan dirinya (Rahmawati, 2022)

1. Tradisi Pengasingan wanita (pinamou) pada Suku Naulu, Maluku

wanita yang pertama kali mengetahui bahwa dirinya telah menstruasi, harus segera memberitahu kepada anggota keluarga yang dianggap sudah dewasa atau bisa langsung pada ibunya. Kemudian sang ibu mengumpulkan keluarganya untuk menyiapkan Posune. Posune adalah bentuk bangunan seperti rumah mungil yang memiliki bentuk lingkaran yang ditutupi dengan daun kelapa yang bertujuan untuk melindungi Pinamou dari roh-roh jahat dan penangkal bagi diri Pinamou.

Mereka percaya hal tersebut dapat mencegah kenajisan dari pinamou. Setelah Posune selesai dibuat, Pinamou langsung dimasukan ke dalam Posune. (Tanahitumesseng, 2017)

Larangan yang dijalankan selama menstruasi di dalam Posune antara lain tidak diperbolehkan mandi, bergaul, bersekolah, bermain, beraktifitas diluar Posune, dan bahkan keberadaan perempuan di dalam Posune yang diasingkan karena menstruasi dianggap membawa aib dan malapetaka bagi orang lain dan seisi dusun, Selama masa pengasingan perempuan dipisahkan dari lingkungan sosialnya situasi tersebut adalah simbol untuk perempuan sebagai menutupi rasa malu akibat proses menstruasi yang dialami, darah yang keluar dianggap sebagai suatu hal yang najis untuk diri lingkungannya. Pinamou juga tidak diperbolehkan meninggalkan posune walaupun masa menstruasi selesai, mereka akan menunggu hingga keluarga telah selesai menyiapkan keperluan perayaan dan pesta terakhir. Pinamou yang tinggal didalam posune tidak diberikan kebebasan, dan mereka tidak diizinkan untuk mandi karna dianggap akan mencemari air yang juga diambil dari tempat yang sama dengan masyarakat mengambil air, pinamou hanya dipakaikan pakaian pesta yang terbuat dari arang diseluruh tubuh kecuali gigi.

Seharusnya, remaja perempuan yang sedang menstruasi lebih menjaga kesehatan reproduksi

terutama dalam hal personal hygiene. Dimana pada kepercayaan ini personal hygiene tidak terlaksana dengan baik yang mana remaja perempuan tidak diperbolehkan untuk mandi, padahal pada saat menstruasi para perempuan harus lebih memperhatikan tubuhnya agar terhindar dari penyakit serta perempuan mendapatkan kehidupan seksual yang aman dan memuaskan baik sebelum maupun sesudah menikah.

2. Tidak boleh membasahi rambut saat menstruasi

Mencuci rambut atau keramas merupakan salah satu bentuk dari *personal hygiene* yang mana hal tersebut harus dilakukan secara rutin. Mencuci rambut bertujuan untuk menghilangkan kotoran serta minyak yang ada pada kulit kepala selain itu juga berguna untuk menghindari pertumbuhan jamur dan bakteri (Ramhawati,2022).

Banyak dari masyarakat Indonesia yang masih mempercayai mitos ini, mereka percaya bahwa jika membasahi rambut saat menstruasi akan membuat sakit kepala dan akan mengakibatkan darah haid yang keluar berlebihan atau dapat menghambat darah haid. Faktanya jika membasahi rambut atau keramas saat menstruasi akan melemaskan otot dan meringankan sakit kepala. Sakit kepala yang timbul pada saat menstruasi terjadi karena sindrom premenstrual sehingga menyebabkan penurunan hormone estrogen atau juga pelepasan prostaglandin. Dan belum ada

penelitian yang meneliti bahwa membasahi rambut dapat berbahaya bagi kesehatan maupun berpengaruh pada frekuensi darah haid.

Dampak yang timbul dari kepercayaan tidak boleh membasahi rambut selama menstruasi adalah timbulnya ketidak nyamanan seperti kepala menjadi gatal, rasa gatal disebabkan karena kepala tidak di bersihkan selama 2-7 hari atau selama menstruasi akan menyebabkan minyak yang ada pada kulit kepala menumpuk dan menyebabkan peradangan.

3. Perempuan yang sedang menstruasi dilarang minum minuman dingin

Masyarakat percaya bahwa jika saat menstruasi meminum minuman dingin akan membuat darah haid membeku sehingga memperlambat pengeluaran darah haid dan siklus haid menjadi tidak teratur. Pada kenyataannya apapun yang dikonsumsi kedalam tubuh berawal dari mulut lalu masuk ke lambung dan ke pencernaan selanjutnya akan disesuaikan suhunya dengan suhu tubuh, dengan keadaan normal suhu tubuh adalah antara 36-37,4°C. sehingga saat meminum air dingin, tubuh akan mempertahankan suhu normal tubuh, agar semua organ dapat bekerja dengan baik.

Sedangkan darah menstruasi ada pada Rahim tepatnya pada organ reproduksi dan siklus menstruasi dipengaruhi oleh hormon *estrogen* dan *progesterone*,

maka upaya yang dapat dilakukan agar siklus menstruasi menjadi teratur adalah mengatur pola makan yang mengandung kaya akan nutrisi sehingga hormon yang ada menjadi seimbang.

4. Menggunakan pembalut saat menstruasi akan menyebabkan kemandulan

Kepercayaan yang beredar adalah penggunaan pembalut saat menstruasi sangat tidak bagus dan akan menyebabkan kemandulan ada juga kepercayaan lain mengatakan dapat menyebabkan kanker serviks. Tentunya kepercayaan ini tidak benar, akan tetapi sebelum menggunakan pembalut harus memastikan kondisi pembalut steril dan dianjurkan untuk mengganti pembalut selama 2-4 jam sekali untuk menghindari terjadinya kelembapan yang berlebihan.

5. Saat meminum soda dan kopi akan mempercepat menstruasi

Mitosnya saat menstruasi jika meminum soda akan membuat darah haid yang keluar akan lebih banyak atau lebih lancer. faktanya sama halnya dengan mitos saat haid tidak boleh mengkonsumsi air dingin, tidak ada hubungannya. Yang mengatur siklus menstruasi adalah oleh hormon estrogen dan progesteron, ketidakseimbangan hormone dalam tubuh dapat diakibatkan berbagai hal seperti stress, meminum obat-obatan yang memengaruhi hormon, mempunyai riwayat penyakit

sehingga berdampak pada keseimbangan hormone. Soda memiliki kandungan kadar gula yang sangat tinggi dan berkarbonasi yang tidak bagus untuk sel-sel tubuh dan memicu radikal bebas. Minum soda diperbolehkan, tetapi dalam jumlah yang tidak banyak atau tidak dianjurkan untuk seseringkali.

Tidak hanya soda konsumsi kafein yang berlebihan seringkali dihubungkan dengan risiko terjadinya siklus menstruasi yang pendek. Kandungan kafein pada kopi dapat menyebabkan konstiksi pembuluh darah uterus sehingga dapat menyebabkan penurunan aliran darah uterus, hal tersebut dapat mengurangi perdarahan menstruasi dan memperpendek durasi menstruasi. Selain itu, didapatkan juga bahwa mereka yang mengonsumsi kafein yang berlebihan akan lebih memungkinkan mengalami siklus menstruasi yang lebih pendek dibandingkan mereka yang tidak mengonsumsi kopi dengan kandungan kafein. Efek vasokonstriktor dari kafein akan menyebabkan nyeri saat menstruasi terasa lebih berat. Untuk itu pada saat menstruasi, perempuan tidak dianjurkan untuk meminum kopi dengan kandungan kafein (Ernawati, 2017).

6. Saat sedang menstruasi tidak boleh berolahraga

Masyarakat menganggap olahraga akan memperparah nyeri perut saat menstruasi. Padahal olahraga sangatlah penting untuk kesehatan tubuh agar tetap bugar dan meningkatkan mood saat menjalani

menstruasi. Tidak hanya itu olahraga juga bisa membantu peredaran darah disekitar otot rahim, serta dapat mengurangi nyeri ketika menstruasi. faktanya, olahraga ringan jika dilakukan teratur dapat melancarkan proses menstruasi.

7. Makan buah nanas bisa menyebabkan nyeri menstruasi

Mitos yang dipercaya adalah makan buah nanas ketika menstruasi akan menyebabkan nyeri dan dapat membahayakan pada kesehatan. Faktanya Nanas merupakan tanaman yang memiliki efek analgetik karena kandungan enzim Bromelain. Para peneliti juga telah mengatakan bahwa buah nanas mempunyai efek analgetik karena adanya kandungan enzim bromelain. *Bromelain* adalah enzim *proteolitik* yang ada pada nanas *comosus L* Jus nanas juga mengandung *pectin*, dan vitamin C, enzim bromelain berfungsi untuk mengurangi rasa nyeri dan memperlancar perederan darah dan juga memiliki manfaat untuk proses penyembuhan luka (simamora dkk, 2023).

8. Tidak boleh berenang saat menstruasi

Masyarakat percaya bahwa berenang saat menstruasi akan menagakibatkan air kolam menjadi berwarna merah karna tembus darah haid dan juga bisa menyebabkan kemandulan. Kenyataannya olahraga apapun itu bisa dilakukan saat menstruasi termasuk berenang. Saat berenang tekanan air dapat

menghambat keluarnya darah selama didalam air. Dan tidak ada penelitian serta larangan medis yang menyatakan bahwa berenang saat menstruasi akan berakibat buruk pada kesehatan.

9. Rasa nyeri pada perut saat menstruasi menandakan adanya penyakit kista

Fakta nya adanya rasa nyeri perut bawah pada saat menstruasi merupakan suatu hal normal yang terjadi pada setiap remaja putri. Setiap wanita memiliki intensitas rasa nyeri yang berbeda-beda (ringan sampai berat) hal tersebut tergantung dari kesehatan fisik dan psikis yang dirasakannya seperti rasa letih, emosional, serta daya tahan tubuh. Pada keadaan normal rasa nyeri pada saat menstruasi terjadi tidak lebih dari 3 hari dan rasa nyeri akan berkurang beriringan dengan berkurangnya darah menstruasi yang keluar. Akan tetapi apabila nyeri menstruasi terasa tidak biasa dan tidak tertahankan, dan rasa nyeri lebih dari 3 hari serta jumlah darah menstruasi terasa lebih banyak dari biasanya (normalnya jumlah rentan darah yang keluar saat menstruasi adalah 20-80 cc per siklus atau 2-5 kali ganti pembalut dalam setiap harinya), dan hal tersebut terjadi terus menerus setiap siklus menstruasi (3-6 bulan berturut-turut), maka segeralah melakukan pemeriksaan ke dokter.

2.2.11. Anatomi Alat Reproduksi Wanita

Secara umum alat reproduksi wanita dibagi atas dua yaitu alat kelamin luar dan alat kelamin dalam. Dalam Alat kelamin wanita terdiri dari bagian-bagian dibawah ini:

1. Genetalia Eksterna

- a. *Vulva*

Meliputi seluruh struktur *ekternal* yang dapat dilihat mulai dari *pubis* sampai *perineum*, yaitu *mons veneris*, *labia mayors* dan *labia minors*, *klitoris*, selaput dara (*hymen*), *vestibulum*, muara *uretra*, berbagai kelenjar dan struktur *vaskular*.

- b. *Mons veneris*

Bagian yang menonjol di atas *simfisis* dan pada perempuan saat pubertas ditutupi oleh rambut kemaluan. Pada perempuan umumnya batas atas rambut melintang sampai pinggir atas *simfisis*, sedangkan ke bawah sampai ke sekitar anus dan paha.

- c. *Labia Mayors (bibir-bibir besar)*

Lapisan lemak dengan bentuk lipatan seperti bibir, terdiri atas bagian kanan dan kiri, lonjong mengecil ke bawah, terisi oleh jaringan lemak serupa dengan yang ada di *mons veneris*.

d. *Labia Minors (bibir-bibir kecil atau nymphae)*

Lipatan jaringan tipis sebelah dalam bibir besar. Kedepan kedua bibir kecil bertemu diatas *klitoris*, ke belakang bibir juga bertemu. Terdapat pembuluh darah, otot polos dan ujung serabut saraf, merupakan bagian yang sensitif.

e. *Clitoris*

Clitoris adalah organ kecil yang *erektile*, seperti *penis* pada pria, mengandung banyak pembuluh darah serta saraf, sehingga sangat sensitif saat hubungan seks.

f. *Vestibulum*

Berbentuk lonjong dengan ukuran panjang dari depan ke belakang dan dibatasi depan oleh *klitoris*, kanan dan kiri oleh bibir kecil dan belakang oleh *perineum*.

g. *Bulbul vestibuli*

Merupakan pengumpulan vena terletak di bawah selaput lendir *vestibulum*, dekat *romus os. pubis*. Panjangnya 3-4 cm, lebarnya 1-2 cm dan tebalnya 0,5-1 cm. Mengandung banyak pembuluh darah.

h. *Introitus vagina*

Mempunyai bentuk dan ukuran-ukuran berbeda. Pada seorang *virgo* selalu dilindungi oleh

labia minora yang baru dapat dilihat jika bibir kecil ini dibuka. *Introitus vagina* ini ditutupi oleh selaput dara (*hymen*). *Hymen* mempunyai konsistensi yang berbeda-beda, dari yang kaku sampai yang lunak sekali. *Hymen* juga mempunyai bentuk berbeda-beda dari yang berbentuk *semilunar* (bulan sabit) sampai yang berbentuk *septum* yang berlubang-lubang atau bersekat.

i. *Perineum*

Terletak antara *vulva* dan *anus*, panjangnya rata-rata 4 cm. Jaringan yang mendukung *perineum* terutama ialah *diafragma pelvis* dan *diafragma urogenitalis*. *Diafragma pelvis* terdiri dari otot *levator ani* dan otot *cocksigis posterior* serta *fasia* yang menutupi kedua otot ini. *Diafragma urogenitalis* terletak *eksternal* dari *diafragma pelvis*, yaitu di daerah segitiga antara *tuber isiadika* dan *simfisis pubis*. *Diafragma urogenitalis* meliputi *muskulus transversus suspensorius profundus*, otot *konstriktor uretra* dan *fasia internal* maupun *eksternal* yang menutupinya.

2. Genetalia interna

a. *Vagina*

Suatu saluran *musculo-membranosa* yang menghubungkan uterus dengan *vulva*, terletak antara kandung kencing dan *rectum*.

b. Uterus

Uterus berbentuk seperti buah avokad atau buah pir yang sedikit gepeng ke arah depan belakang, ukuranya sebesar telur ayam dan mempunyai rongga. Dindingnya terdiri dari otot polos. Dinding rahim terdiri atas 3 lapisan yaitu :

- 1) *Perimetrium* (lapisan *peritoneum*) yang meliputi dinding uterus bagian luar.
- 2) *Myometrium* (lapisan otot) merupakan lapisan yang paling tebal, terdiri dari otot-otot polos disusun sedemikian rupa sehingga nanti bisa mendorong isinya keluar saat persalinan.
- 3) *Endometrium* (selaput lendir) merupakan lapisan bagian dalam dari *corpus uteri* yang membatasi *cavum uteri*.

2.3. Personal Hygiene Saat Menstruasi

Personal hygiene berasal dari bahasa *yunani* yaitu *personal* yang artinya perorangan dan *hygiene* berarti sehat. Kebersihan seseorang adalah suatu tindakan untuk memelihara kebersihan dan kesehatan seseorang untuk kesejahteraan fisik dan psikis (Laksmana, 2010). *Personal hygiene* saat menstruasi adalah tindakan untuk memelihara kesehatan dan kebersihan pada daerah kewanitaan pada saat menstruasi.

Hygiene pada saat menstruasi merupakan komponen *personal hygiene* (kebersihan perorangan) yang memegang peranan penting dalam status perilaku 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 lebih dijaga karena kuman mudah sekali masuk dan dapat menimbulkan Infeksi Saluran Reproduksi (ISR).

2.3.1. Tujuan Personal Hygiene

Menurut (Laksmana, 2010) *personal hygiene* mempunyai tujuan antara lain:

1. Meningkatkan derajat kesehatan seseorang
2. Memelihara kebersihan diri seseorang
3. Memperbaiki *Personal hygiene* yang kurang
4. Mencegah penyakit
5. Menciptakan keindahan
6. Meningkatkan rasa percaya diri

2.3.2. Macam-macam personal hygiene

Berdasarkan pendapat dari Potter dan Perry (2012) menjelaskan bahwa macam-macam *personal hygiene* sebagai berikut:

1. Perawatan Kulit

Kulit merupakan salah satu organ pada tubuh yang berfungsi sebagai pelindung, sekresi, ekskresi, pengaturan temperatur, dan sensasi. Kulit terdiri atas 3 lapisan utama: *Epidermis*, *dermis*, dan *subkutaneum*. Epidermis disusun dari lapisan sel yang mengalami tahapan berbeda dari maturasi. Pada saat remaja pertumbuhan dan maturasi integumen meningkat sehingga membuat remaja mengalami sekresi estrogen yang dapat menyebabkan kulit menjadi lebih halus, lembut, dan tebal dengan terjadinya peningkatan vaskularitas.

Pada masa pubertas kelenjar sebacea pada kulit menjadi lebih aktif, sehingga bisa memicu permasalahan pada kulit seperti timbulnya jerawat dan timbulnya keringat yang berlebihan. Untuk mengatasi permasalahan kulit yang timbul, mereka biasanya mulai menggunakan skincare dan antiperspirant, serta remaja juga dapat menerapkan frekuensi mandi dan bershampo yang lebih sering untuk menghindari timbulnya bau tidak sedap pada tubuh. Antiperspirant merupakan bahan *astringent* yang dapat mengurangi keringat pada kulit. Di Amerika (FDA), *antiperspirant* digunakan sebagai obat yang dapat mempengaruhi fungsi tubuh yaitu kelenjar keringat (BPOM, 2009).

2. Perawatan kaki dan kuku

Kaki dan kuku harus dijaga kebersihannya agar terhindar dari infeksi, bau, dan cedera pada jaringan. Perawatan kaki dan kuku dapat dilakukan selama mandi atau pada waktu sengang. Seringkali remaja tidak sadar mengenai permasalahan yang akan terjadi pada kaki dan kuku hingga terasa nyeri dan ketidaknyamanan. Permasalahan yang ditimbulkan biasanya terjadi karena kurangnya pemahaman terhadap perawatan dan kebersihan kaki dan kuku seperti menggigit kuku atau memotong kuku yang tidak tepat, pemaparan dengan zat – zat kimia yang tajam dan pemakaian sepatu yang tidak sesuai dengan ukuran kaki.

3. Perawatan Mulut

Melakukan perawatan pada mulut dapat mempertahankan status kesehatan mulut, gigi, gusi dan bibir. Mengosok gigi secara rutin dan benar akan mengurangi gigi dari partikel-partikel makanan, plak, bakteri, *memasase gusi* dan dapat mengurangi ketidaknyamanan akibat bau dari mulut. Salah satu tehnik membersihkan gigi yaitu dengan tehnik *flossing*. *Tehnik flossing* bisa lebih membantu dalam mengangkat plak dan tartar di antara gigi untuk mengurangi inflamasi gusi dan infeksi. Melakukan perawatan pada mulut dengan benar dapat memberikan rasa nyaman, sehat serta dapat menstimulasi nafsu makan.

4. Perawatan rambut

Rambut merupakan salah satu bagian dari tubuh yang sering kali menjadi daya tarik seseorang. Terkadang penampilan dan kesejahteraan seseorang seringkali dilihat dari penampilan rambutnya. Menjaga kebersihan dan melakukan perawatan pada rambut merupakan suatu yang penting agar rambut terlihat rapi, bersih, sehat dan dapat menjaga kenyamanan pada diri. melakukan perawatan rambut dapat dilakukan dengan cara menyisir rambut dengan teratur, dan menggunakan shampo sesuai dengan permasalahan pada rambut.

5. Perawatan mata

Masalah kesehatan mata pada remaja sering kali disebabkan oleh penggunaan *gadget* yaitu penurunan fungsi penglihatan, mata kering akibat paparan sinar dari layar monitor dan dampak lain seperti penurunan tajam penglihatan dan masalah kesehatan lainnya. gejala yang dapat dirasakan adalah sakit kepala, mata kering, penglihatan kabur, kelelahan/ketegangan pada mata, sekresi air mata yang berlebihan, penglihatan ganda, *sensitive* terhadap cahaya, dan lambat saat mengubah fokus penglihatan (Cindya et al., 2019).

Berdasarkan kemenkes 2019 ada beberapa cara dalam melakukan perawatan mata dengan sebagai berikut;

- a. mengkonsumsi sayuran dan buah,

- b. Perilaku membaca yang benar seperti membaca dalam posisi duduk, penerangan cukup / jangan jadikan sinar handphone atau sinar komputer sebagai sumber pencahayaan, membaca dengan huruf yang cukup besar tidak terlalu kecil, jarak baca 30 cm
 - c. Berikan mata untuk istirahat setelah melakukan aktivitas seperti membaca, menggunakan komputer, menonton TV, menatap layar handpone/leptop. Berikan waktu istirahat selama 1-2 jam
 - d. Pakailah kacamata pelindung yang memiliki anti UV.
6. Perawatan telinga

Perawatan telinga yang tidak benar akan membuat gangguan pendengaran atau yang biasa disebut dengan tuli, baik terjadi dari tuli sebagian (kurang dengar) atau tuli berat yang dapat menghambat berkomunikasi dalam melakukan kegiatan sehari-hari. Jika terjadi masalah pada telinga contohnya seperti pendengaran kurang baik maka bisa menimbulkan kesalahpahaman saat berkomunikasi. walaupun masalah seperti ini dapat diatasi dengan bantuan komunikasi secara simbolis akan tetapi prosesnya dapat menjadi lebih lama serta untuk penderita akan memerlukan waktu yang lama untuk memahaminya (kemenkes, 2020).

Kebersihan pada telinga mempunyai tujuan untuk membuat pendengaran lebih jelas. jika *substansi* lilin maupun benda asing bertumpuk pada kanal telinga luar yang akan mengakibatkan terganggunya konduksi suara. Menjaga kebersihan telinga dapat dilakukan dengan cara sederhana yaitu membersihkan telinga secara teratur serta jangan mengorek-ngorek telinga dengan benda yang tajam.

7. Perawatan hidung

Hidung memiliki fungsi sebagai indera penciuman serta berfungsi memantau temperatur dan kelembaban udara yang dihirup dan juga dapat mencegah masuknya partikel asing ke dalam sistem pernafasan. Sekresi yang mengeras dan menumpuk yang ada didalam nares dapat merusak *sensasi olfaktori* dan pernafasan. Perawatan pada hidung dapat dilakukan dengan sederhana yaitu dengan membersihkan hidung secara teratur.

8. Perawatan perinium

Pengetahuan seorang remaja mengenai *personal hygiene* sangat memiliki dampak perilaku dalam menjaga serta melakukan perawatan kesehatan organ reproduksinya. Maka dari itu pendidikan sejak dini tentang kesehatan reproduksi perlu di berikan agar para remaja terutama wanita mempunyai informasi serta pengetahuan tentang kesehatan reproduksi. Jika para remaja tidak menerapkan *personal hygiene* yang benar

maka akan menimbulkan beragam masalah pada areaewanitaan seperti: flour albus, iritasi pada *vagina*, timbul infeksi, serta bau yang tidak menyenangkan pada areaewanitaan.

2.3.3. Manajemen kebersihan saat menstruasi

Persentase pengetahuan seputar menstruasi di Indonesia sangat rendah, hanya 25 persen anak dan remaja perempuan usia 10-24 tahun bisa dikatakan hanya satu per empat dari populasi wanita di Indonesia yang memahami tentang siklus penting dalam hidupnya ini sebelum mereka mendapatkan menstruasi pertamanya.

Edukasi dari orang tua, guru, dan tenaga kesehatan kepada remaja perempuan belum terlaksana dengan baik, dan siswa laki-laki masih suka mengejek teman perempuan yang sedang haid. Ini juga mengakibatkan banyak perempuan memilih tidak bersekolah hanya karena rasa malu yang dimana akan berdampak pada proses belajar wanita tersebut. Dia akan ketinggalan banyak pelajaran hanya karena anggapan menstruasi hal yang kotor dan tabu dan kurang pemahan tentang menstruasi sebagai sesuatu yang normal. Maka dari itu orang tua memegang peran penting untuk edukasi pertama pada saat masa haid anak. Hal ini mengharuskan orang tua lebih paham tentang menstruasi dan cara menanganinya.

Istilah sehat itu mahal berarti memang kesehatan memegang peran penting pada proses kehidupan salah satu

cakupannya adalah kesehatan reproduksi dan proses kehamilan nantinya. Kurangnya pengetahuan tentang kesehatan akan lebih diperkeruh dengan wanita yang malu bersekolah hanya karena sedang menstruasi. Akan berdampak jangka panjang pada kehidupan mereka jika tidak segera ditangani. Mendapatkan fasilitas kesehatan yang optimal merupakan hak dari setiap manusia salah satunya pemenuhan kesehatan dan kebersihan pada saat menstruasi.

Ini adalah salah satu alasan Yayasan Plan Internasional Indonesia sebagai pencetus atau sebagai pendiri MKM yang diperingati setiap tanggal 28 Mei. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), arti manajemen adalah penggunaan sumber daya efektif untuk mencapai sasaran. Dari pengertian manajemen ini kita bisa menarik kesimpulan MKM ini dibentuk untuk tercapainya dan terlaksananya kebersihan wanita baik remaja maupun dewasa pada saat menstruasi.

Untuk pengertian Manajemen Kebersihan Menstruasi (MKM) adalah pengelolaan kebersihan dan kesehatan pada saat perempuan mengalami menstruasi. Mengelola menstruasi dengan cara yang bermartabat merupakan hak setiap wanita yang mengalaminya, baik dewasa maupun remaja. Disini MKM berperan untuk mengelola menstruasi secara bersih dan sehat.

MKM memfokuskan cara pemakaian pembalut yang tepat, batas waktu pemakaian pembalut yang tepat serta pembuangan pembalut yang tepat dan yang tidak kalah penting adalah sanitasi pada saat haid. Ini menjadi salah satu

faktor terwujudnya *personal hygiene* pada saat menstruasi serta meminimalisir dampak dari kurangnya *personal hygiene* wanita pada saat menstruasi. Kurangnya pengetahuan tentang MKM ini juga dapat menimbulkan efek yang cukup serius.

Penggunaan pembalut yang tepat

Menjaga kebersihan selama menstruasi atau sering disebut *personal hygiene* sangat penting, terutama di area *genital*. Menggunakan pembalut yang lembap dan kotor selama lebih dari empat jam dapat menyuburkan pertumbuhan bakteri dan jamur berbahaya. Mikroba seperti *Candida albicans* yang dapat mengakibatkan infeksi jamur seputar area genital bagian luar, *Staphylococcus aureus*, *E. coli* yang mengakibatkan rasa gatal pada area kelamin, dan *Pseudomonas aeruginosa* yang mengakibatkan *vaginitis* (radang vagina), tumbuh dengan mudah di lingkungan lembap yang disebabkan oleh penggunaan pembalut yang terlalu lama. Lebih lama pembalut digunakan, bakteri yang berkembang di sana semakin banyak, kemudian bakteri tersebut dapat masuk ke dalam tubuh melalui vagina lalu menyerang aliran darah, melepaskan racun, dan menyebabkan penyakit yang berdampak fatal. Salah satunya adalah *Toxic syok syndrome*, dimana tanda gejalanya yakni:

- Demam yang menyebabkan menggigil
- Detak jantung cepat
- Tekanan darah rendah

- Kulit berubah warna seperti terbakar sinar matahari
- Muncul kemerahan disekitar mata, mulut dan *vagina*

Ini adalah faktor resiko terbesar yang akan dihadapi wanita jika tidak mengganti pembalut secara berkala atau tidak tepat dan tidak menerapkan *personal hygiene* dengan tepat dan benar.

Penggunaan pembalut yang tepat adalah dengan cara diganti sesering mungkin atau minimal satu kali dalam kurun waktu empat jam. Penggunaan atau durasi penggantian pembalut ini juga tergantung volume darah haid seseorang. Jika memang sudah merasa risih mungkin dapat sesegera mungkin mrnggantinya jangan sampai mengeluarkan baud an menimbulkan rasa gatal yang membuat tidak nyaman. Penggunaan pembalut yang tepat ini merupakan salah satu perwujudan *personal hygiene* pada saat menstruasi. racun, dan menyebabkan penyakit yang berdampak fatal. Akan tetapi ada beberapa factor yang mempengaruhi ganti pembalut pada saat haid, yakni:

1. Aktivitas Fisik

Wanita yang melakukan aktivitas fisik seperti olahraga disarankan untuk mengganti pembalut lebih sering dikarenakan akan mengakibatkan keringat pada area *vulva* dan membuat *vulva* menjadi lembab.

2. Cuaca

Cuaca panas membuat seseorang mudah berkeringat. Konsekuensinya, area lipatan antara paha dan vulva menjadi semakin lembap. Ini akan menimbulkan rasa tidak nyaman apabila pembalut tidak segera diganti. Bukan hanya cuaca panas, cuaca dingin ternyata juga mempengaruhi penggantian pembalut dimana pada saat cuaca dingin siklus haid cenderung lebih panjang sebagai akibat dari kenaikan hormone. Jika siklus haid lebih panjang maka akan membutuhkan pembalut dan penggantian pembalut yang lebih sering dan ekstra.

3. Periode Haid

Periode haid normal itu 3-7 hari. Biasanya hari pertama sampai hari ketiga darah haid cenderung keluar lebih banyak. Dimana hal ini membuat kita harus lebih sering mengganti pembalut akan tetapi perlu diketahui volume haid seseorang berbeda beda jadi disesuaikan pada masa haidnya masing-masing. Hindari kebocoran pada saat haid.

4. Jenis Pembalut

Ada banyak sekali jenis pembalut dan memiliki kapasitas daya tampung yang berbeda-beda sesuai desain masing-masing maka dengan itu disarankan sebelum memakai pembalut ada baiknya membaca kemasan atau petunjuk pemakaiannya. Mengingat

untuk ukurang panjang dari setia pembalut itu berbedabeda dan ini yang melatarbelakangi daya tamping suatu pembalut. Tetapi apapun jenis pembalut yang digunakan penting untuk menjaga kebersihannya secara berkala.

Perlu diketahui sebelum penggunaan pembalut ini pastikan terlebih dahulu vagina dibersihkan dengan air dan dikeringkan dengan handuk lembut. Dan yang tidak kalah penting adalah keamanan pembalut yang dapat kita kenali dengan cara melihat pada produk pembalut tercantum SNI, tidak kadaluarsa serta memastikan serabut pembalut tidak lepas dan tidak berbau.

Selain penggunaan pembalut yang tepat dan durasi penggunaan pembalut yang tepat disini MKM juga menyertakan cara pembuangan pembalut yang tepat. Dr Yamini Patel, MS Obgyn, dan spesialis IVF, Love N Care Hospital, Surat, berbagi tips membuang pembalut bekas pakai dengan cara yang benar dilansir *Health Shots* yaitu:

1. Membungkus Dengan Kertas

Pastikan pembalut tertutup dengan sempurna dan hindari penggunaan kantong plastik karena akan memperlambat penguraian. Semakin lambat penguraian maka akan semakin lama bakteri yang ada didalam pembalut itu hilang. Sedngkan kita ketahui bersama penguraian kantong plastik itu sendiri membutuhkan kurun waktu antara 10 hingga 1.000 tahun.

2. Buang di Tempat Sampah Tertutup

Kenapa disarankan di tempat tertutup karena bekas darah menstruasi mengandung bakteri jadi jika dibuang ditempat sampah terbuka akan memperbesar peluang penyebaran bakteri dari darah menstruasi. Patogen ini dapat menyebabkan masalah kesehatan yang fatal jika seseorang bersentuhan dengan mereka atau mencemari air. Bau busuk di kamar mandi dapat menyebabkan ketidaknyamanan dan jika tidak dibuang setiap hari, bahkan dapat menyebabkan infeksi dan polusi udara, jadi sangat penting membuang bekas pembalut di tempat sampah tertutup.

Daripada aspek tersebut ada juga beberapa pendapat tentang cara membuang pembalut yang baik yaitu dengan cara tidak mengeluarkan isi pembalut. Hal ini akan menyebabkan penyebaran bakteri di tempat pengeluaran isi pembalut tersebut.

Selain dari dampak kesehatan pembuangan pembalut juga dapat menimbulkan kerugian bagi alam salah satu contohnya adalah banjir akibat meluapnya air sungai dari hasil pembuangan sampah. Hal ini justru akan jauh lebih memperburuk kondisi kesehatan di daerah tersebut.

Salah satu hal yang membuat tidak terwujudnya Manajemen Kesehatan Menstruasi dan sebagai bentuk pencantuman kata *hygiene* adalah kurangnya fasilitas pada air dan sanitasi. Pemenuhan hak untuk memperoleh hal ini

sebagai factor utama terwujudnya *personal hygiene*. Air mengambil peran penting sebagai alat untuk mencuci tangan sebelum membersihkan area vagina dan membersihkan area vagina sendiri disarankan hanya menggunakan air saja tanpa menggunakan sabun yang banyak mengandung zat kimia. Syarat air yang higienis yang layak konsumsi yaitu, pH 6,5 hingga 8,5 atau normalnya pH nya 7.

Jika ketersediaan air minim maka *personal hygiene* tadipun tidak akan terwujud. Air yang dimaksud disini adalah air yang bersih, lain cerita dengan daerah yang untuk air minum saja susah, mereka tidak akan lebih mementingkan kebersihan tubuh dengan menggunakan air untuk mandi dibanding dengan pemenuhan air minum mereka sendiri.

Ini seharusnya menjadi sesuatu yang membutuhkan pandangan dari pemerintah terhadap pemenuhan hak untuk mendapat fasilitas guna pemenuhan *personal hygiene* itu sendiri.

Selain itu harus dibarengi dengan sanitasi, pengertian sanitasi adalah suatu upaya mengawasi beberapa faktor lingkungan fisik sehingga munculnya penyakit yang berpengaruh kepada manusia, terutama terhadap hal-hal yang mempunyai efek merusak perkembangan fisik, kesehatan, dan kelangsungan hidup. Kurangnya sanitasi ini akan mengakibatkan tidak terwujudnya kebersihan pada masa menstruasi. Sehingga MKM mulai menerapkan pemenuhan air dan sanitasi ini diberbagai sekolah untuk memberikan rasa aman yang lebih tinggi kepada wanita yang

mengalami masa haid. Selain itu MKM juga memisahkan antara toilet wanita dan laki-laki untuk lebih memprivasi diri sendiri. Ini juga akan membuat pelajar wanita lebih percaya diri membersihkan menstruasi mereka dilingkungan sekolah.

Yayasan *Plan Internasional* berusaha menjembatani tantangan pengelolaan kebersihan menstruasi yang dihadapi remaja perempuan dengan merancang *intervensi* yang holistik. *Intervensi* ini tidak hanya dengan membangun infrastruktur toilet yang aman dan nyaman, tetapi juga membangun dukungan dari lingkungan sekitar melalui edukasi kepada berbagai pihak. Toilet yang dibangun *Plan Indonesia* dinamai 'toilet MKM' yang di dalamnya dilengkapi tempat sampah, sabun cuci tangan, pembalut cadangan, dan rok cadangan.

Akan tetapi MKM ini sendiri juga penting dipelajari oleh laki-laki karena akan meningkatkan pengetahuan seputar kesehatan system reproduksi manusia. Laki-laki juga akan memberikan peran untuk mewujudkan MKM tersebut dengan cara yaitu memberikan penyuluhan seputar kesehatan reproduksi mengingat banyak tenaga kesehatan laki-laki yang bergumul dibidang kesehatan reproduksi. Secara tidak sengaja akan mempermudah tercapainya kesehatan reproduksi baik secara personal hygiene atau yang lainnya.

Selain itu jika laki-laki mendapat pemahaman seputar manajemen kesehatan menstruasi ini mereka akan lebih paham dan mendukung wanita untuk melakukan *personal hygiene*. Untuk meningkatkan kesejahteraan wanita dan

mengurangi dampak *negative* dari kurangnya *personal hygiene* selama menstruasi baik secara fisik maupun psikis.

Akan tetapi selain itu perlu diketahui bahwasanya kebudayaan dan adat istiadat juga membuat tidak tercapainya Manajemen Kesehatan Menstruasi salah satu contohnya adalah larangan keramas pada masa haid yang tentunya ini malah akan menyebabkan dampak *negative* lain dari menstruasi yaitu kulit kepala tidak bersih dan menimbulkan iritasi. Hal ini justru akan lebih memperkeruh keadaan *personal hygiene* seseorang wanita tersebut. Makanya dibutuhkan pemahaman khusus tentang menstruasi dan penanganannya baik dari pihak keluarga, lingkungan maupun diri sendiri.

Perubahan mood (*mood swing*) merupakan sesuatu yang wajar pada saat menstruasi juga menyebabkan lemas dimana hormone estrogen dan progesterone berada dititik terendah. Hal ini mengakibatkan tidak efektifnya *personal hygiene* pada saat haid. Efek samping dari haid pusing dan mual dan badan hanya akan menginginkan kita beristirahat atau tidur. Seseorang yang mengalami menstruasi dihari pertama akan cenderung malas mandi. Akan tetapi ada beberapa poin yang bisa dilakukan untuk mencegah mood swing diantaranya:

1. Olahraga Teratur

Sisihkan waktu untuk olahraga sekiranya 30 sampai 45 menit untuk mencegah mood swing. Pilihlah olahraga yang disukai karena ini akan meningkatkan hormone

endorphin yaitu hormone yang bisa menimbulkan perasaan bahagia. Dengan cara ini sedikit banyaknya akan meminimalisir rasa malam saat menstruasi.

2. Mengonsumsi Makanan Yang Sehat dan Bernutrisi

Perbanyak mengonsumsi makanan tinggi nutrisi seperti sayuran, buah-buahan dan ayam yang dapat mencegah perubahan mood pada saat menstruasi. Sebaliknya, kurangi memakan junkfood dan makanan dengan kadar gula tinggi karena akan meningkatkan emosi.

3. Istirahat Yang Cukup

Waktu tidur yang baik itu adalah 8 jam perharinya. Dengan kualitas tidur yang baik ini akan meningkatkan metabolisme dan mengurangi emosi pada saat PMS.

4. Perbanyak Konsumsi Air Putih

Memastikan cairan tubuh terpenuhi setiap hari dengan konsumsi 8 gelas air putih untuk mengurangi rasa lemas pada saat menstruasi. Dimana hal ini dapat berakibat anemia dan membuat kondisi tubuh akan semakin lemas dimana repon tubuh seperti sakit kepala akan terjadi sebagai dampak dari kekurangan zat besi tersebut.

5. Relaksasi

Hal ini dapat dilakukan dengan cara yoga atau meditasi dengan ini tubuh akan menjadi lebih nyaman

sehingga dapat lebih mudah menghadapi perubahan mood saat menstruasi.

Dengan terpenuhinya hal tersebut maka *personal hygiene* itu akan dicapai secara mudah. Segala sesuatu akan terlaksana jika mood kita baik dan jika tidak akan berdampak buruk pada diri sendiri karena sesuatu hal yang kita kerjakan dengan baik belum tentu membuahkan hasil yang baik. Yang memegang kendali atas diri kita itu sendiri adalah kita sendiri.

MKM ini menjadi PR tersendiri bagi seluruh kaum wanita khususnya di Indonesia, untuk mencegah komplikasinya berikut tips merawat alat kelamin pada saat menstruasi:

1. Teliti Memilih Pembalut

Hal ini penting karena di Indonesia sendiri meskipun pembalut mudah ditemukan tetapi ada jenis pembalut yang mengandung gel selulosa dimana gel ini dapat mengakibatkan kanker serviks terhadap penggunaannya. Budidayakan membaca bahan pembuatan dari pembalut tersebut jangan sampai mengandung gel selulosa yang berbahaya itu.

2. Bersihkan Tangan Sebelum Menggunakan Pembalut

Sebelum kita mengganti pembalut tentunya tangan kita menyentuh sesuatu dimana dapat mengakibatkan penularan bakteri. Maka dari itu pastikan tangan bersih sebelum menyentuh pembalut dengan cara mencuci tangan menggunakan sabun dan air bersih agar area genetalia terhindar dari bakteri tersebut.

3. Hindari Celana Ketat

Penggunaan celana ketat akan mengurangi pasokan udara ke area kewanitaan yang mengakibatkan lembab disekitar area genetalia. Gunakan bahan celana yang terbuat dari katun.

4. Membasuh Dari Depan ke Belakang

Sebelum melakukan pembersihan pastikan air yang digunakan bersih kemudian basuh dari area depan ke belakang. Ini bertujuan untuk membuang kotoran yang ada. Jika dilakukan sebaliknya maka kotoran yang dari anus akan menempel di area *genetalia*.

5. Memastikan Area Genetalia Tetap Kering

Setelah memberihkan area genetalia kemudia keringkan untuk mengurangi kelembapan yang akan terjadi.

Manajemen Kebersihan Menstruasi ini jika dilakukan dengan baik akan membuat wanita terhindar dari gejala yang merugikan. Ini adalah salah satu bentuk pemenuhan personal hygiene pada saat menstruasi. MKM ini juga akan membantu wanita membangun percaya diri lebih tinggi khususnya bagi wanita yang mengalami menstruasi pertama kali. Serta memberikan pemahaman tentang pentingnya menjaga kebersihan area genetalia pada masa menstruasi.

2.3.4. Penggunaan material yang tepat sebagai bahan dasar pakaian dalam

Pemilihan material yang tepat sangat berperan penting bagi organ intim baik bagi wanita maupun pria. Terutama pada wanita tak boleh sembarangan dalam pemilihan pakaian dalam mereka karena hal tersebut merupakan salah satu upaya agar tetap terjaga dan senantiasa dalam keadaan sehat. Gangguan kesehatan vagina tidak hanya berpengaruh pada aktifitas seksual tetapi juga menjadi tolak ukur kesuburan seorang wanita, gunakan lah pakaian dalam yang nyaman. Belilah pakaian dalam yang membuat anda merasa nyaman (Lauren streicher, univ medical school northwestern).

Fungsi dari pakaian dalam juga sebagai pelindung bagi organ intim. Banyak Wanita tidak hanya di Indonesia yang gemar memakai pakaian dalam dengan berbagai model dan bentuk dengan tujuan untuk terlihat seksi maupun modist dengan menggunakan pakaian dalam yang sebenarnya tak *worth it* dan efisien untuk Kesehatan tetapi mereka lebih mengutamakan trend dan keindahan dan tidak mempertimbangkan Kesehatan organ reproduksi mereka bahkan salah dalam memilih pakaian dalam dapat dapat mengakibatkan beberapa gangguan seperti: iritasi, gatal pada vagina, iritasi jamur, sampai pada infeksi vagina.

Pada Wanita yang sedang menstruasi penggunaan pakaian dalam juga harus di perhatikan, karena pada fase ini akan sangat banyak bakteri yang timbul dari dalam vagina

yang luruh bersama darah yang keluar .kelembaban vagina menjadi pemicu berkembangnya bakteri jahat pada vagina dengan sangat cepat Darah ini bagian dari nutrisinya bakteri,dia bisa tumbuh banyak dalam keadaan menstruasi yang ph nya sedikit berubah,kalua pertahanan tubuh enggak kuat baketeri akan tumbuh dan menginfeksi vulva vagina (Liva Jakarta/2016).Meningkatnya ph di area vagina menyebabkan bakteri baik lactobasilus tidak tumbuh,ph normal pada vagina yaitu sekitar 3,8-4,5.

Saat menstruasi normalnya terajadi alir balik darah, siklus dua arah terjadi ketika sel darah dan jaringan yang harusnya terbuang ke vagina mengalir ke leher rahim dan tuba falopi, akibatnya kontaminasi bakteri semakin mudah,

Infeksi ini juga telah banyak ditemukan setelah periode menstruasi, untuk ini sangat penting menjaga kebersihan/personal hygiene untuk menghindari infeksi bakteri maka sangat di anjurkan ekstra dalam menjaga kebersihan selama menstruasi salah satunya dengan mengganti prembalut secara rutin minimal 5 jam sekali dan mengganti celana dalam minimal 2 kali sehari.

Dengan cara ini menjadi salah satu ikhtiar bagi kita sebagai upaya tetap menjaga Kesehatan selama fase menstruasi, dan menghindari kontaminasi beberapa bakteri sehingga tetap terjaga nya kesehatan organ reproduksi wanita.

1. Manfaat pakaian dalam sebagai upaya menjaga kebersihan organ reproduksi

a. Menghindari gesekan yang mengakibatkan iritasi

Banyaknya aktifitas dan kegiatan dalam sehari-hari tak dapat dihindari terjadinya gesekan area organ intim, terutama pada Wanita atau pria yang memiliki bobot berat yang memungkinkan terjadinya gesekan yang lebih intens yang dapat mengakibatkan luka jika terjadi terus menerus setiap harinya dan akan berakhir dengan iritasi, Maka dari itu disarankan untuk menggunakan pakaian dalam yang sesuai dan nyaman untuk digunakan dalam beraktifitas sehingga dapat mengurangi gesekan yang akan terjadi.

b. Mampu menyerap keringat

Organ intim termasuk salah satu organ yang menghasilkan keringat layaknya ketiak, karena posisinya yang terhimpit dan tertutup menjadi alasan tumbuhnya keringat yang mengakibatkan terjadinya kelembaban pada daerah vagina yang pada akhirnya dapat menjadi timbul bakteri jahat yang dapat menginfeksi vagina yang bermula dari daerah luar vagina, maka fungsi pakaian dalam sebagai penyerap dari keringat dan membuat daerah sekitar daerah vagina tetap kering dan terhindar dari tumbuhnya bakteri.

c. Menghindari masuk nya kuman dan bakteri

Meskipun menggunakan celana luaran tak menutup kemungkinan kita terhindar dari bakteri maupun kuman yang berasal dari lingkungan luar, bisa saja melalui kursi yang kita duduki maupun tempat tidur kita sendiri,dengan menggunakan pakaian dalam setidaknya dapat membantu dalam meminimalisir terjadinya kontaminasi .

d. Menjaga Kesehatan vagina

Dengan menggunakan celana dalam dapat menormalkan suhu pada vagina sehingga tak terlalu lembab dan membuat organ intim menjadi lebih bersih dan sehat.

Tidak hanya pada Wanita yang sedang pada fase menstruasi yang di anjurkan menggunakan pakaian dalam dan menggantinya dengan sering, tetapi pada Wanita yang tidak menstruasi juga di anjurkan untuk menggunakan dan menggantinya 2-3 kali sehari untuk tetap menjaga kebersihan daerah organ intim.

Dalam pemilihan bahan pakaian dalam juga harus sangat di perhatikan yang sesuai dengan organ intim.ada beberapa jenis kain yang biasa digunakan untuk bahan pembuatan pakaian dalam dan aman seperti kain satin, kain katun, kain renda,kain nylon,spandex,dll. Dan diantara semua bahan kain yang berbahan dasar katun sangat di anjurkan untuk di gunakan karena bahanya

yang paling nyaman dan yang paling baik dalam menyerap keringat. Serta bahan katun dapat memberikan sirkulasi udara yang baik dimana organ reproduksi masih tetap mendapatkan sirkulasi udara yang cukup baik.

Ini dapat menjadi salah satu solusi untuk Wanita yang sedang menstruasi agar dapat menggunakan pakaian dalam yang menyerap dan bersirkulasi, karena dengan pemakaian pembalut sudah cukup dapat membuat daerah vagina menjadi lembab dan dengan bahan ini dapat mengurangi kelembaban karena terserapnya keringat.

2. Tips pemilihan pakaian dalam
 - a. Pilih bahan yang tepat

Pakaian dalam berbahan katun adalah pilihan terbaik, dari segi kenyamanan, segi harga yang standart, dan model yang beraneka ragam sesuai dengan kebutuhan dan selera masing-masing. Ada beberapa jenis pakaian dalam yang digemari para kalangan Wanita salah satunya jenis kain satin dengan warna yang menarik serta kain yang ringan digunakan tetapi pada dasarnya jenis kain ini sulit menyerap keringat dan tidak terlalu efisien jika digunakan dengan aktifitas padat. Kemudian dengan bahan dasar rendah yang mana pada jenis kain ini juga mengedepankan fashion dan

keindahan mata, tetapi secara keefisienan tak terlalu di rmdndasi karena umum nya pada bahan dasar ini memiliki tekstur yang kasar yang dapat menimbulkan gesekan yang lebih besar dan menimbulkan iritasi.

b. Gunakan ukuran yang sesuai

Pada beberapa orang memang menyukai ukuran yang fit bahkan sempit dengan alasan tertentu, akan tetapi penggunaan ukuran yang tidak sesuai dapat menimbulkan beberapa masalah seperti gesekan,iritasi pada kulit karena kain yang terlalu ketat dan pada penggunaan yang terlalu ketat bukanya mengurangi kelembaban malah sebaliknya menimbulkan kelembaban.Jadi gunakan lah ukuran pakaian dalam sesuai tidak terlalu ketat maupun longgar untuk tetea menjaga kenyamanan.

c. Gunakan jenis celana dalam yang sesuai dengan kebutuhan

Pada saat ini banyak bermunculan brand pakaian dalam dengan berbagai model dan jenis dengan berkembangnya fashion, dan fungsi utama dari pakaian dalam sendiri sudah beralih fungsi tak hanya sebagai pelindung tetapi juga menjadi kebutuhan fashion dan menjadi sebuah trend masa kini. Tapi pada kasus ini di anjurkan menggunakan jenis pakaian dalam yang sesuai pada umum nya

sehingga memudahkan pada saat menstruasi dan tidak mengurangi fungsi dari pakaian dalam tersebut.

Penggunaan g-string semakin familiar di era sekarang yang mana masyarakat eropa yang menjadi pedoman fashion di Indonesia.mereka beranggapan bahwa dengan penggunaan g-string meningkatkan nilai keseksian seseorang.

Tanpa disadari penggunaan g-string sendiri memungkinkan menyebabkan gatal, dan terjadinya gesekan pada vagina yang dapat mengakibatkan iritasi dan terjadinya kelembaban pada vagina yang dapat menimbulkan permasalahan dalam vagina.

2.3.5. Dampak yang timbul akibat minimnya personal hygiene dan pemakaian pakaian dalam yang terlalu ketat

Pada saat ini dan dahulu hygiene selalu menjadi perhatian bagi kaum hawa, karena Wanita sangat rentan dengan terkontaminasinya infeksi maupun bakteri pada organ reproduksinya,dimana pada organ tersebut sangat berdekatan antara tempat pembuangan feses,menstruasi dan serta tempat lahirnya janin.

Ini menjadi salah satu faktor bahwa organ ini merupakan organ yang tidak selalu steril sehingga sesering mungkin butuh di bersihkan, dan menjadi salah satu organ yang sangat

mudah sekali lembab yang dimana sering timbulnya reaksi gatal, iritasi serta keputihan patologis akibat dari lalai nya dalam personal hygiene.

Kuman yang mneginfeksi vagina seperti jamur candida albikan, parasite tricomonos, E. colli, stapylococus, triponema pallidum yang bisa saja masuk melalui serviks/mulut vagina yang nantinya berkontaminasi dan timbulnya cairan-cairan yang menimbulkan bau, gatal dan berwarna,

Menurut Prayitno (2014) penyebab keputihan secara umum:

1. Penggunaan tissue yang terlalu sering untuk membersihkan organ kewanitaan

Penggunaan tissue toilet ternyata dapat mengiritasi bagian organ intim jika dilakukan terus menerus dikarenakan tissue toilet mengandung bahan kimia formaldehida yang merupakan “ramuan” formalin. Dilansir dari (dr Jesslyn) bahwa beberapa tissue mengandung formaldehida yang dapat menimbulkan itritasi hingga kanker.

Pada periode menstruasi tak sedikit juga Sebagian dari kita yang sering mengeringkan vagina setelah cebok menggunakan tissue toilet.

Dan pada beberapa negara di luar mereka juga sering menggunakan tissue sebagai salah satu cara untuk melakukan personal hygiene.tak hanya tissue kering melainkan tissue basah juga yang menurut mereka lebih

praktis dan simple tanpa tau bahan dasar dari pembuatan tissue tersebut dari apa dan apakah itu aman jika di gunakan terus menerus

(dr Elyssa wijono, Mres) mengatakan Sebagian wanita menggunakan tissue basah sebagai alat bantu membersihkan bagian vagina mereka dan banyak yang mengeluhkan area vagina mereka merasa gatal,iritasi dan rasa seperti terbakar. Tissue basah mengandung pewangi yang menjadi sumber iritasi dan gatal serta mengandung pengawet iodopropynyl butylcarbamate yang penggunaannya sudah dilarang di eropa.

2. Penggunaan sabun pembersih organ kewanitaan pada saat maupun setelah menstruasi

Penggunaan sabun pembersih organ kewanitaan luring tepat di anjurkan karena hal ini dapat merusak ph pada vagina dan menimbulkan ketidak seimbangan bakteri baik pada vagina, pada dasarnya vagina Wanita sudah bisa dengan sendirinya membersihkan organnya dengan secara alamiah di dalam vagina, dan dengan menggunakan sabun pembersih kewanitaan yang dapat merusak system bakteri Lactobacilli di dalam vagina itu sendiri.

Penggunaan sabun pembersih kewanitaan di boelhkan tetapi tidak untuk setiap hari dikarenakan menurut Obtetricians and gynecologist (ACOG) diperbolehkan menggunakan produk oembersih organ

kewanitaan dengan sesekali dan agar tetap terkontrol nya bakteri dalam vagina dan salah satu caranya dengan membersihkannya dengan air hangat dan jika ingin menggunakan produk sabun kewanitaannya pastikan ia mengandung povidine-iodine

Ada beberapa cara hygiene yang dapat menjadi solusi pada Wanita yang sedang menstruasi maupun tidak yaitu dengan cara membersihkan bagian organ intim menggunakan air hangat dan bisa juga dengan air rebusan daun sirih yang mengandung antiinflamasi serta antiseptik alami yang alami sehingga lebih aman digunakan, Beberapa manfaat rebusan daun sirih menurut piper crocatum dalam jurnal (the effect of using red betel leave)

- Mengatasi keputihan
- Menghilangkan bau tak sedap
- Mengatasi gatal pada daerah vagina

3. Membasuh organ kewanitaannya dengan arah yang salah

Hal ini menjadi permasalahan umum yang sering terjadi di masyarakat dimana membersihkan organ kewanitaannya dari belakang ke depan. Yang mengakibatkan terbawanya kuman yang berada pada anus terbawa ke vagina yang dapat menimbulkan gatal setelahnya.

Membasuh organ kewanitaan yang benar ialah dari belakang kedepan sehingga kuman dan bakteria ikut terbawa melalui arah belakang, Penggunaan air yang bersih juga menjadi pengaruh pada kesihatan reproduksi dimana jika menggunakan air yang tidak bersih dapat menimbulkan bakteria baru yang berasal pada air yang tidak bersih tersebut, akan lebih baik jika menggunakan air yang mengalir sehingga lebih terjamin kebersihannya

4. Pola hidup yang tidak sehat

Tanpa disadari ternyata apa yang kita konsumsi dapat memberi dampak pada Kesihatan organ reproduksi kita semakin toxic makanan yang kita konsumsi makan semakin buruk pula yang akan timbul di kemudian hari terutama dapat mengganggu kesuburan salah satu masalah yang sering timbul ialah terjadinya keputihan yang disebabkan karena terlalu banyak mengonsumsi lemak dan jarang melakukan olahraga

Akibat dari pola makan yang tidak normal dan berlebihan dapat meningkatkan berat badan dan mengganggu menstruasi karena terjadinya ketidakseimbangan hormon dan hal ini bisa memicu ketidaksuburan seorang Wanita.

Sangat disarankan bagi Wanita untuk mengonsumsi makanan yang tinggi protein, vitamin dan bergizi untuk menstabilkan kondisi tubuh sehingga kebutuhan utama

pada tubuh terpenuhi dan akan sangat baik jika diringi dengan olahraga sebagai salah satu bentuk usaha membakar lemak jahat yang ada di tubuh dalam pencegahan terjadinya obesitas.

5. Sering bertukar handuk atau celana dalam kepada orang lain

Salah satu pemicu sering terjadinya permasalahan dalam organ reproduksi Wanita dengan bertukar pakian dalam dari satu orang ke orang lain dimana kita tidak pernah tau apakah orang tersebut memiliki Riwayat penyakit menular atau tidak dan kita tidak bisa menjamin apakah pakaian tersebut bersih dari kuman

Karena bukan barang milik pribadi sehingga tak dapat menjamin kebersihan ya dan virus yang lengket pada pakaian tersebut yang mana jika digunakan dapat memindahkan kuman atau virus tersebut ke tubuh sih pemakai salah satunya yang akan dirasakan ialah gatal-gatal, penyakit menular seperti kudis, ruam pada kulit karena kontaminasi kuman dan bakteri. Hindari menggunakan pakiaian dalam orang lain untuk menghindari terjadinya penyakit pada tubuh terutama pada organ intim

6. Hindari penggunaan pakiaian dalam yang ketat

Pakiaian dalam berperan penting dalam menjaga kesehatan reproduksi Wanita yang mana sesuai yang telah di jelaskan di atas bahwa penggunaan celana

dalam yang ketat secara terus menerus dapat menimbulkan ruam pada vagina, iritasi karena pemakaian dan gesekan serta sebagai pemicu kelembaban pada vagina yang mana dapat menimbulkan jamur pada vagina.

Timbulnya gatal karena suhu udara pada vagina meningkatkan jamur dan bakteri jahat yang akhirnya menimbulkan gatal dan keputihan.

7. Tidak mengganti pakaian dalam

Ada Sebagian orang yang malas mengganti pakaian dalam entah karena alasan yang logis atau tidak tapi ini berdampak pada kebersihan daerah intim. Dalam sehari kita di anjurkan mengganti pakaian dalam 2 sampai 3 kali tergantung aktifitas yang dilakukan, jangan sampai membiarkan area intim kita menjadi lembab yang mengundang bakteri dan bau tak sedap.

8. Tinggal di lingkungan yang sanitasi nya kotor dan lembab

Pada daerah yang lembab bakteri dan kuman sangat mudah berkembang biak apalagi pada daerah daerah yang kotor akan sangat mudah penyebaran penyakit terjadi jika diri kita sendiri tak mengawasi kebersihan tubuh, salah satu bentuk pencegahan penyakit yaitu mencuci tangan setelah dan sebelum makan, mandi 2 kali sehari, menghindari tempat yang benar benar kumuh, membersihkan daerah sekitar rumah.

Tidak makan sembarangan apalagi pada daerah yang kotor, yang gampang sekali makan atau minuman terkontaminasi dengan bakteri.

Mengganti pakaian setelah beraktifitas di rumah, pada Wanita yang menstruasi dapat membuang sampah pembalut pada tempatnya dan tidak sembarangan membuang ke tempat umum.

2.3.6. Dampak Personal Hygiene

1. Dampak fisik

Banyak gangguan kesehatan yang diderita seseorang karena tidak terpeliharanya kebersihan perorangan dengan baik. Gangguan fisik yang sering adalah: gangguan integritas kulit, gangguan membran mukosa mulut, infeksi pada mata dan telinga, dan gangguan fisik pada kuku.

2. Gangguan psikososial

Masalah sosial yang berhubungan dengan *personal hygiene* adalah gangguan kebutuhan rasa nyaman, kebutuhan dicintai dan mencintai, aktualisasi diri menurun, dan gangguan dalam interaksi sosial.

2.3.7. Jenis-jenis penyakit yang akan terjadi akibat vulva hygiene yang tidak benar

Berikut ini macam-macam penyakit kelamin pada wanita yang sering terjadi. Beserta tanda gejala yang akan muncul pada organ genitalia:

1. Infeksi jamur

Jamur *Candida albicans* sebenarnya merupakan jamur yang tumbuh alami pada vagina, asalkan jumlahnya masih wajar. Namun jika berlebihan, justru memicu terjadinya infeksi. Infeksi jamur pada vagina rentan menyebabkan peradangan yang mengganggu organ intim. Apalagi jika dibiarkan dan tidak dilakukan pengobatan. Beberapa gejala yang kerap muncul antara lain nyeri saat kencing, gatal berlebih pada vagina, muncul rasa tidak nyaman saat berhubungan seksual, serta muncul peradangan yang ditandai dengan vagina kemerahan dan bengkak.

Tanda gejala dari infeksi jamur:

- Gatal dan panas pada area organ intim.
- Keluarnya cairan putih kental yang berbau busuk.
- Kulup tidak dapat ditarik.
- Sakit saat buang air kecil atau berhubungan intim.
- Nyeri dan bengkak pada selangkangan

Pencegahan infeksi jamur dapat dilakukan dengan beberapa cara, yaitu:

- a. Menghindari douching
- b. Tidak menggunakan pembalut beraroma
- c. Segera ganti pakaian yang lembab
- d. Menggunakan pelumas seks berbahan dasar air
- e. Menjaga gula darah harus dalam batas normal jika anda mempunyai penyakit diabetes

Pengobatan pada jamur vagina ini dapat diatasi dengan obat anti jamur yang lebih spesifik. Tergantung dengan tingkat keparahan penderitanya. Dan perlu dikonsulasikan pada dokter untuk tindakan lebih lanjut.

2. Vulvovaginitis

Vulvovaginitis merupakan penyakit yang menyerang bagian vagina akibat perubahan keseimbangan normal bakteri vagina, atau mengurangi tingkat estrogen setelah manopause. Penyakit ini dapat membuat peradangan pada vagina yang menghasilkan keputihan gatal dan nyeri. Vulvovaginitis biasanya terjadi pada area vagina khususnya bagian luar (vulva).

Tanda gejala yang biasanya sering muncul pada vulvovaginitis antara lain:

- a. Nyeri saat buang air kecil.
- b. nyeri saat berhubungan seksual.

- c. pembengkakan pada area vagina.
 - d. serta munculnya bau berlebih pada organ intim.
 - e. Keputihan yang tidak biasa
 - f. Gatal atau iritasi
3. Herpes Genetalis.

Herpes Genitalis umumnya yang ditandai dengan nyeri dan luka pada alat kelamin. Penyakit ini disebabkan oleh virus herpes simplex yang dapat terserang pada wanita dan pria. Biasanya penyakit ini ditandai dengan tanda adanya luka melepuh dibagian alat kelamin dan juga ditandai dengan rasa sakit dan gatal. Jika terus dibiarkan tanpa dilakukanya pengobatan akan dapat meradang hingga ke usus besar (rectum) atau kandung kemih. Penyakit ini dpat ditularkan melalui hubungan seksual. Pada awalnya penyakit kelamin wanita ini tidak bergejala. Namun seiring dengan parahnya penyakit, mulai muncul tanda gejala seperti:

- rasa nyeri pada kulit yang akan menimbulkan luka
- demam
- pusing
- nyeri otot
- serta urin berdarah
- flu

4. Atrovi vulva

Atrovi vulva merupakan penyakit yang di tandai dengan kondisi penipisan kulit vulva yang disebabkan oleh penurunan jumlah estrogen menjelang masa menopause wanita.

Tanda gejala ditandai dengan:

- a. Vagina kering
- b. Merasa gatal yang berlebih
- c. Nyeri pada saat berhubungan seksual

Berikut penanganan Atrovi vulva:

- a. Trapi penggantian hormone

Dimana trapi ini merupakan trapi untuk hormon estrogen. Suppositria atau tablet vagina mengandung hormone estrogen. Obat ini diberikan sesuai anjuran dokter

- b. Ospemifene

Merupakan obat yang tidak mengandung hormone estrogen, tetapi cara kerjanya menyerupai estrogen. Obat ini diberikan pada wanita yang merasakan gejala nyeri pada saat berhubungan seksual. Obat ini tidak disarankan oleh penderita kanker payudara atau memiliki resiko terkena kanker payudara.

c. Prasterone

Obat ini mengandung (DHEA) berguna untuk merangsang hormone estrogen dalam tubuh. Obat ini dapat dimasukkan kedalam vagina terutama pada malam hari.

d. Dilator Vagina

Merupakan alat khusus yang berfungsi untuk meregangkan otot vagina yang menyusut. Alat ini berfungsi untuk menghilangkan nyeri pada saat bercinta. akibat atrovi vagina dapat berkurang.

e. Lidocaine

Merupakan obat bius yang berbentuk salap atau jel. Obat ini diberikan sesuai anjuran dokter, Berfungsi untuk mengurangi ketidaknyamanan saat bersanggama

5. Bartholintis

Kelenjar Bartholin merupakan organ kecil yang berada dibawah lipatan vagina yang berperan untuk mengeluarkan cairan untuk melembabkan bagian luar vagina.

Jika kebersihan organ intim dilakukan dengan kurang baik, akan menyebabkan kelenjar ini mengalami infeksi (Bartholintis). Pembengkakan kelenjar bartholin terjadi ketika terjadi penyumbatan yang mengakibatkan

penumpukan cairan. Penumpukan cairan inilah yang memicu munculnya kista.

Beberapa gejala umum dari bartholinitis Antara lain:

- a. munculnya benjolan pada lubang vagina
- b. peradangan vagina
- c. nyeri saat duduk, serta keluarnya nanah berbau dari organ intim.

Cara mengatasi kista Bartholintis:

- a. Berendam di air hangat atau sitzbath
- b. Obat-obatan (pemberian paracetamol dan antibiotic)
- c. Oprasi insisi dan drainase
- d. Pemasangan kateter
- e. Marsupialisasi kista
- f. Pengangkatan kista bartholin

6. Keputihan

Meskipun keputihan wajar terjadi pada wanita, namun Anda perlu mewaspadaai keputihan yang abnormal. Ciri-ciri keputihan normal antara lain tidak berbau, tidak berwarna serta, teksturnya cair.

7. Servisititis

servisititis yaitu peradangan pada leher rahim. Penyakit ini dapat dipicu oleh banyak faktor, seperti

kurang seimbangnya hormon tubuh, pemakaian alat kontrasepsi yang tidak tepat, serta bakteri dan virus. Gejala servisitis cukup ringan, bahkan ada yang tidak bergejala sama sekali. Namun ada juga penderita yang mengalami nyeri saat kencing, keputihan, serta pendarahan usai berhubungan seksual. Namun pada servisitis yang tidak diobati, dapat menyebar hingga ke rongga perut. Kondisi ini juga bisa menyebabkan gangguan kesuburan. Sementara pada ibu hamil infeksi ini dapat mengganggu perkembangan janin.

8. Kanker Vulva

Merupakan benjolan atau luka pada vagina yang disebabkan oleh infeksi HPV. Gejala kanker vulva dapat berupa rasa gatal, panas, nyeri, serta muncul benjolan atau luka di selangkangan, atau kulit.

Tips Merawat Vulva:

- a. Basuh vulva dengan air hangat serta keringkan dengan handuk secara perlahan
- b. Jangan menggunakan sabun atau kertas toilet yang mengandung parfum
- c. Jangan menggunakan bedak atau produk organ pembersih kewanitaan
- d. Pakailah celana dalam berbahan katun serta hindarai celana dalam yang terlalu ketat

- e. Gunakan kondom untuk mencegah penyakit menular seksual
- f. Lakukan vaksinasi HPV untuk mencegah kanker serviks
- g. Lakukan pemeriksaan orang genitalia secara rutin

2.3.8. Promosi Kesehatan dalam edukasi personal hygiene

Bukan hanya orang dewasa saja yang harus mengerti mengenai masalah kesehatan reproduksi dan cara menjaga kesehatan reproduksi tetapi pada sejak usia dini, anak-anak juga sudah harus di ajarkan bagaimana cara membersihkan alat reproduksi mereka, apa saja bagian yang memang harus di bersihkan. Pada fase seperti ini merupakan fase yang tepat dalam pemberian edukasi dan pembelajaran. Mereka akan mudah mengingat meski harus extra dalam pengawasan dan mengingatkan.

Salah satu upaya yang bisa kita lakukan ialah sebagai promotor kesehatan yang dapat menyuarakan sebuah edukasi kesehatan pada masyarakat umu yang basic dari meraka sudah mengetahui mengenai kebersihan diri tetapi hanya sebatas kebrsihan tanpa tau dengan jelas bagaimana, dan untuk apa dilakukanya personal hygiene,

Menurut poter perry (2005) Personal hygiene merupakan suatu Tindakan untuk memelihara kebersihan dan Kesehatan seseorang untuk kesejahteraan fisik dan psikis,

kurang perawatan diri adalah suatu kondisi dimana seseorang tidak mampu melakukan perawatan kebersihan untuk dirinya (Tarwoto dan wartonah 2006).

Penerapan personal hygiene dapat kita kampanyekan pada anak-anak dan pada remaja awal bagaimana merawat alat genitalia masing masing. Penerapan personal hygiene juga tak luput dari dukungan keluarga sebagai peran penting dalam sebuah rumah.

Beberapa kegiatan sehari-hari di lingkungan rumah yang dapat membantu dalam Pendidikan personal hygiene:

1. Membiasakan mandi pagi dan sore

Terkadang kita sering menyepelkan kebersihan diri seperti mandi pagi dan sore padahal ada beberapa akibat yang akan kita dapatkan jika malas membersihkan diri salah satunya ialah aroma tubuh yang tak sedap akibat kuman yang ada pada tubuh tidak dibersihkan hingga terjadinya peningkatan kuman apalagi pada daerah tubuh yang memiliki lipatan seperti ketia dan lipatan paha.

Kemudian mengganggu konsentrasi karena tubuh yang tidak fresh, akan mudah mengantuk bagi orang yang malas mandi karena tak muncul nya gairah untuk melakukan sesuatu.

2. Mengganti pakaian setelah berkegiatan di luar rumah yang berkontak dengan banyak orang dan lingkungan yang kurang bersih.

Penting juga dalam mengganti pakaian apalagi pada periode covid 19 yang telah terlewatkan dahulu bahwa apa yang kita gunakan bisa menjadi salah satu sumber virus. Sehingga di anjurkan untuk mengganti pakaian setelah berkegiatan.

3. Tidak menggunakan satu pakaian pada 2 orang

Semisal pada satu rumah memiliki dua anak maka tidak dianjurkan keduanya memakai pakaian yang sama secara bergantian, karena ditakutkan terjadi ketidaksesuaian yang mengakibatkan iritasi dan menghindari terjadinya penyakit menular.

4. Membiasakan anak untuk memakai pakaian dalam

Mengenalkan pakaian dalam pada anak dapat dilakukan setelah anak sudah mulai memasuki usia 2 tahun agar menggunakan pakaian dalam dan nantinya akan terbiasa dengan itu.

5. Membiasakan mencuci tangan sebelum makan

Kebersihan oral juga tidak kalah penting dari kebersihan organ reproduksi, kebiasaan mencuci tangan akan berdampak baik bagi kelangsungan hidup kedepan karena merupakan salah satu upaya dalam menjaga Kesehatan, orang yang malas mencuci tangan akan mudah terinfeksi bakteri yang mengakibatkan timbulnya penyakit diare yang nantinya dapat mengganggu sistem pencernaan. Rajin lah mencuci tangan untuk menghindari terjadinya kontaminasi bakteri dan virus.

6. Mengganti pembalut 5 jam sekali pada anak perempuan

Pada Wanita yang sedang menstruasi sangat penting memperhatikan kebersihan daerah kewanitaan karena pada fase ini kondisi vagina Wanita pada keadaan lembab dan banyak bakteri yang hidup di daerah sekitar vagina sehingga penting mengganti pembalut sesering mungkin dan tidak membiarkan menggunakan 1 pembalut dengan waktu yang berjam-jam. Minimal 5 jam sekali untuk menghindari pertumbuhan jamur dan timbul nya gatal yang tak hanya pada daerah vagina saja tetapi pada daerah bokong juga.

7. Tidak membiarkan anak-anak jajan dengan sembarangan

Pemilihan makanan yang baik dan tepat dapat mempengaruhi Kesehatan reproduksi, mengonsumsi makanan yang tidak sehat menimbulkan ketidaksehatan bagi tubuh dan pada system pencernaan, bagi anak yang sering mengonsumsi makanan sembarangan, makanan pinggir jalan yang tidak tau bagaimana pengolahan dan kebersihannya akan menimbulkan penyakit pada organ pencernaan.

Kunci personal hygiene akan mudah dilakukan jika adanya kesadaran diri bagi kita yang menyadari betapa pentingnya kesehatan reproduksi yang bukan hanya pada jangkauan pendek tetapi pada fase jangkauan panjang yang dapat mengganggu system reproduksi jika dilakukan dengan tidak seharusnya

Salah satunya dalam pemilihan pakaian dalam yang akan dikenakan, olahan makanan yang akan dikonsumsi serta cara pembersihan alat genitalia yang baik sesuai dengan anjuran

Serta salah satu bukti kepedulian kita terhadap Kesehatan orang lain yaitu dengan cara menginfokan edukasi Kesehatan pada orang-orang terdekat dan masyarakat umum disekitar kita.

2.4. Faktor yang Memengaruhi Personal Hygiene

1. Citra tubuh atau *body image*

Citra tubuh merupakan konsep subjektif seseorang tentang penampilan fisiknya. Gambaran individu terhadap dirinya dapat memengaruhi *personal hygiene*, misalnya karena adanya perubahan fisik pada dirinya, maka ia tidak peduli terhadap kebersihan diri.

Citra tubuh bukanlah suatu konsep yang statis, melainkan berkembang melalui interaksi dengan orang lain dan lingkungan sosial, serta mengalami perubahan sepanjang rentang kehidupan sebagai tanggapan terhadap umpanbalik dari lingkungan. Terdapat beberapa faktor yang memengaruhi ketidakpuasan terhadap citra tubuh, diantaranya adalah pola standar kecantikan dari setiap budaya yang tidak mungkin dicapai, keyakinan bahwa kontrol diri dapat memberikan tubuh yang sempurna. Kenyataan bahwa satu-satunya bagian tubuh yang memungkinkan untuk diubah adalah

berat badan, sehingga berat badan menjadi pusat perhatian dalam usaha-usaha peningkatan diri.

Ketidakpuasan pada citra tubuh menimbulkan banyak masalah bagi remaja putri. Hasil penelitian Attie (2011) tentang hubungan citra tubuh dengan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi di SMA Pekalongan didapatkan 47% remaja putri yang memiliki berat badan gemuk cenderung tidak memperhatikan kebersihan diri saat menstruasi. Remaja putri lebih berfokus untuk menurunkan berat badan. Akibat kurangnya kebersihan diri saat menstruasi mengakibatkan keputihan dan gatal-gatal pada daerah alat kelamin.

2. Status Sosial Ekonomi

Status ekonomi seseorang memengaruhi jenis dan tingkat praktik *hygiene* perorangan. Sosial ekonomi yang rendah memungkinkan *hygiene* seseorang yang rendah pula. Pendapatan keluarga akan memengaruhi kemampuan keluarga untuk menyediakan fasilitas dan kebutuhan-kebutuhan yang diperlukan untuk menunjang hidup dan kelangsungan hidup keluarga.

Berdasarkan hasil penelitian Ratna (2000) tentang hubungan status sosial ekonomi dengan perilaku *hygiene* di SMP Negeri 1 Banjar terdapat 38% remaja putri yang memiliki keluarga dengan sosial ekonomi rendah memengaruhi *hygiene* saat menstruasi seperti mengganti pembalut hanya satu kali dalam sehari karena

keterbatasan dana dari orangtua. Hal tersebut menyebabkan remaja putri mengeluh gatal-gatal pada daerah kelamin.

3. Pengetahuan

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

Berdasarkan penelitian Dewi (2011) tentang tingkat pengetahuan remaja putri tentang *personal hygiene* di SMA Negeri 1 Pedurungan Semarang bahwa 65% pemahaman siswa terhadap kesehatan reproduksi remaja masih rendah. Hal ini akan sangat berpengaruh terhadap perkembangan remaja yaitu perkembangan fisik yang berhubungan dengan organ reproduksi pada siswa. Kurangnya pengetahuan kesehatan reproduksi tentang *personal hygiene* pada remaja putri yang diperoleh dari orang tua maupun sekolah, menyebabkan pengetahuan dan perilaku remaja putri tentang *personal hygiene* masih sangat kurang. Sehingga masih ada remaja putri yang belum mengetahui cara *personal hygiene* yang baik dan benar.

4. Motivasi

Suatu perubahan energi dalam diri (pribadi) seseorang yang ditandai dengan timbulnya perasaan dan reaksi untuk mencapai tujuan. Motivasi terdiri dari 2 unsur yaitu motivasi intrinsik, motivasi yang berasal dari dalam diri seseorang dan motivasi ekstrinsik berasal dari luar.

Berdasarkan hasil penelitian Sari (2010) tentang pengaruh motivasi remaja putri dengan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi di STIKES Kusuma Surakarta terdapat 66,67 % remaja putri berpengetahuan kurang tentang *personal hygiene* saat menstruasi akibat kurangnya motivasi dari diri sendiri dan dari orangtua. Hal ini membuktikan bahwa motivasi yang kurang memengaruhi pengetahuan remaja putri untuk berperilaku hidup bersih dan sehat.

5. Budaya

Budaya adalah suatu cara hidup yang berkembang dan dimiliki bersama oleh sebuah kelompok orang dan diwariskan dari generasi ke generasi. Budaya terbentuk dari banyak unsur yang rumit, termasuk sistem agama dan politik, adat istiadat, bahasa, perkakas, pakaian, bangunan, dan karya seni. Bahasa, sebagaimana juga budaya, merupakan bagian tak terpisahkan dari diri manusia sehingga banyak orang cenderung menganggapnya diwariskan secara genetis. Ketika

seseorang berusaha berkomunikasi dengan orang-orang yang berbeda budaya dan menyesuaikan perbedaan-perbedaannya, membuktikan bahwa budaya itu dipelajari (Djoko, 2012).

Hasil penelitian Lianawati (2009) tentang pengaruh budaya dengan perilaku hygiene saat menstruasi di SMA Islam Terpadu Al-Masyhur Pati didapat 53% remaja putri masih percaya bahwa mengganti pembalut saat menstruasi 1-2 kali sehari. Hal ini menyebabkan kurangnya kebersihan diri saat menstruasi.

6. Dukungan keluarga

Tindakan menerima atau tidak menerimanya keluarga terhadap anggotanya. Anggota keluarga memandang bahwa orang yang bersifat mendukung selalu siap memberikan pertolongan dan bantuan jika diperlukan (Friedman, 2010).

Hasil penelitian Eko Susilo (2009) tentang hubungan antara dukungan keluarga dengan kebersihan diri saat menstruasi di SMA Negeri Ungaran dari 127 remaja putri didapatkan 67,5% mendapatkan dukungan dari keluarga saat menstruasi berupa perhatian, 32,5% tidak mendapatkan dukungan keluarga karena keluarga sibuk bekerja dan tidak punya waktu luang untuk memberikan dukungan saat menstruasi kepada anaknya. Karena tidak mendapat dukungan dari keluarga mengakibatkan

kurangnya pengetahuan remaja putri untuk menjaga kebersihan diri saat menstruasi.

7. Dukungan guru

Tindakan menerima atau tidak menerimanya guru terhadap muridnya. Hasil penelitian Sedyaningrum (2010) tentang pengaruh dukungan guru tentang kebersihan diri saat menstruasi di SMA Subang didapat hasil 100 % dukungan guru diberikan kepada remaja putri berupa pemberian pelajaran tentang pentingnya *hygiene* saat menstruasi. Dengan adanya dukungan guru di sekolah dapat membantu pemahaman remaja putri untuk menjaga *hygiene* saat menstruasi agar terhindar dari penyakit seperti keputihan, gatal-gatal didaerah alat kelamin.

2.4.1. Pengaruh Pengetahuan Pada personal Hygiene

1. Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu, yang terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indera manusia, yakni indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan diperoleh dari mata dan telinga. Pengetahuan merupakan pedoman dalam membentuk tindakan seseorang (Notoatmojo, 2003). Pengetahuan juga dapat didefinisikan sebagai fakta atau informasi yang kita anggap benar berdasarkan pemikiran yang melibatkan

pengujian empiris (pemikiran fenomena yang observasi secara langsung) atau berdasarkan proses berfikir lainnya seperti pemberian alasan logis atau penyelesaian masalah (Hidayat, 2004).

2. Tingkat Pengetahuan

Menurut Notoatmojo (2003), Pengetahaun yang dicakup dalam domaik kognitif mempunyai 6 tingkatan yaitu:

a. Tahu (*Know*)

Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Yang termasuk ke dalam pengetahuan tingkat ini adalah mengingat kembali (*recall*) terhadap suatu yang spesifik dari seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima. Contohnya yaitu dapat menyebutkan gejala dari suatu penyakit tertentu, mengetahui definsi suatu istilah dan lain sebagainya.

b. Memahami (*comprehension*)

Memahami diartikan sebagai suatu kemampuan menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui dan dapat menginterpretasi materi tersebut secara benar. Contohnya yaitu menyimpulkan, meramalkan dan lain sebagainya terhadap obyek yang dipelajari. Misalnya dapat menjelaskan tentang mengapa harus menerapkan personal hygiene saat menstruasi.

c. Aplikasi (*Application*)

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi riil (sebenarnya). Aplikasi di sini dapat diartikan aplikasi atau penggunaan hukum-hukum, rumus, metode, prinsip dan menggunakan rumus statistik dalam menggunakan prinsip-prinsip siklus pemecahan masalah kesehatan dari kasus pemecahan masalah (*problem solving cycle*) di dalam pemecahan masalah kesehatan dari kasus yang diberikan.

d. Analisis (*Analysis*)

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

e. Sintesis (*Synthesis*)

Sintesis menunjuk kepada suatu kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian di dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru. Misalnya: dapat menyusun, dapat merencanakan, dapat meringkaskan, dapat menyesuaikan, dan

sebagainya terhadap suatu teori atau rumusan-rumusan yang telah ada.

f. Evaluasi (*evaluation*)

Evaluasi ini berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek. Evaluasi dilakukan dengan menggunakan kriteria sendiri atau kriteria yang telah ada.

3. Kriteria Pengetahuan

Penilaian-penilaian didasarkan pada suatu kriteria yang di tentukan sendiri atau menggunakan kriteria-kriteria yang telah ada. Misalnya, dapat membandingkan antara anak yang cukup gizi dengan anak yang kekurangan gizi. Menurut (Nursalam, 2008) kriteria untuk menilai dari tingkatan pengetahuan menggunakan nilai:

- a. Tingkat pengetahuan baik bila skor atau nilai 76-100%
- b. Tingkat pengetahuan cukup bila skor atau nilai 56-75%
- c. Tingkat pengetahuan kurang bila skor atau nilai $\leq 56\%$

4. Cara Memperoleh Pengetahuan

Menurut Notoatmojo, (2003), cara untuk memperoleh pengetahuan dapat dibedakan sebagai berikut

a. Cara tradisional

1) Cara coba-coba

Cara tradisional yang pertama yaitu disebut dengan cara coba-coba atau yang sering disebut dengan istilah trial and error. Cara coba-coba ini dilakukan dengan menggunakan kemungkinan dalam memecahkan masalah. Jika kemungkinan tersebut tidak berhasil maka dapat mencoba lagi kemungkinan yang lainnya. Begitu seterusnya sampai didapatkan hasil pengetahuan yang diinginkan.

2) Cara kekuasaan atau otoritas

Pengetahuan diperoleh berdasarkan otoritas atau kekuasaan, baik tradisi, pemerintah, agama ataupun ilmu pengetahuan.

3) Pengalaman pribadi

Pengalaman merupakan suatu cara untuk memperoleh pengetahuan

4) Melalui jalan pikir

Pengetahuan bisa didapatkan melalui jalan pikir

b. Cara modern

Cara modern ini lebih sistematis, logis dan ilmiah. Metode ini juga sering disebut sebagai metode ilmiah. Pengetahuan dapat diketahui dengan cara orang yang bersangkutan mengungkapkan sesuatu yang diketahuinya dalam bentuk jawaban baik secara lisan maupun tulisan yang mengatakan bahwa tidak adanya suatu pengalaman sama sekali. Suatu objek psikologis cenderung akan bersikap negatif terhadap objek tersebut untuk menjadi dasar pembentukan sikap pengalaman pribadi haruslah meninggalkan kesan yang kuat. Karena itu sikap akan lebih mudah terbentuk apabila pengalaman pribadi tersebut dalam situasi yang melibatkan emosi, penghayatan, pengalaman akan lebih mendalam dan lama membekas.

5. Usia

Usia individu terhitung mulai saat dilahirkan sampai saat berulang tahun. Semakin cukup umur tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berfikir dan bekerja. Dari segi kepercayaan masyarakat seseorang yang lebih dewasa

6. Hubungan Pengetahuan dengan Personal Hygiene pada menstruasi

Berdasarkan analisis bivariat antara pengetahuan dengan personal hygiene saat menstruasi di SMA Dharma Bakti Medan, diperoleh nilai probabilitasnya p

(0,006). Nilai ini lebih kecil dari nilai α (0,05). Artinya, ada hubungan pengetahuan dengan personal hygiene saat menstruasi di SMA Dharma Bakti Medan, demikian juga pada analisis regresi logistik ganda menunjukkan ada pengaruh pengetahuan terhadap personal hygiene saat menstruasi di SMA Dharma Bakti Medan.

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

Berdasarkan hasil penelitian Dewi (2011) tentang tingkat pengetahuan remaja putri tentang personal hygiene di SMA Negeri 1 Pedurungan Semarang bahwa 65% pemahaman siswa terhadap kesehatan reproduksi remaja masih rendah. Hal ini akan sangat berpengaruh terhadap perkembangan remaja yaitu perkembangan fisik yang berhubungan dengan organ reproduksi pada siswa. Kurangnya pengetahuan kesehatan reproduksi tentang personal hygiene pada remaja putri yang diperoleh dari orang tua maupun sekolah, menyebabkan pengetahuan dan perilaku remaja putri tentang personal hygiene masih sangat kurang. Sehingga masih ada remaja putri yang belum mengetahui cara personal hygiene yang baik dan benar.

Pengetahuan remaja putri tentang personal hygiene selama menstruasi di SMA Dharma Bakti Medan berpengetahuan baik (63,6%) dan 81,8 % berperilaku mendukung kesehatan reproduksi saat menstruasi. Hal ini dibuktikan dengan jawaban remaja putri yang mengatakan bahwa dampak atau bahaya kurangnya kebersihan diri saat menstruasi dapat menyebabkan keputihan sehingga remaja putri menjawab 45,0% pertanyaan tersebut dan didukung dengan perilaku remaja putri yang selalu menjaga kebersihan diri selama menstruasi seperti mengganti pembalut minimal 3-4 kali sehari dan membersihkan alat kelamin dari arah depan kearah belakang. Hal ini sesuai dengan teori perilaku menurut Notoadmojo (2003) yang menyatakan bahwa seseorang yang berpengetahuan baik akan memiliki perilaku yang baik. Berdasarkan hasil penelitian Juniar, dkk (2011) tentang pengetahuan remaja putri tentang personal hygiene di SMA 1 Kuantan Mudik Kepulauan Riau dapat disimpulkan bahwa 87% pengetahuan siswa terhadap personal hygiene saat menstruasi tinggi dan perilaku personal hygiene saat menstruasi baik (mendukung kesehatan reproduksi). Untuk itu diperlukan kerjasama yang baik antara petugas kesehatan dan guru- guru disekolah agar tetap memberikan pendidikan kesehatan kepada remaja putri khususnya tentang pentingnya menjaga kebersihan diri selama menstruasi agar terhindar dari penyakit.

2.4.2. Pengaruh sikap Terhadap Personal Higiene pada saat menstruasi

1. Pengertian Sikap

Sikap (attitude) adalah evaluasi atau reaksi dari perasaan. Sikap seseorang terhadap suatu objek adalah perasaan mendukung, setuju atau memihak ataupun perasaan tidak mendukung, tidak setuju atau tidak memihak pada suatu objek tertentu (Berkowitz, 2003). Sikap merupakan perasaan, keyakinan dan kecenderungan perilaku yang relative menetap. Sikap seseorang terhadap suatu obyek tertentu dapat dipengaruhi oleh nilai-nilai yang dianut atau yang melatarbelakangi seseorang tersebut sebagai pengalaman hidupnya. Orang yang telah meyakini nilai-nilai tertentu dalam kepribadiannya, tentuang dalam menghadapi dan merespon sesuatu tersebut akan diwarnai oleh nilai-nilai yang diyakininya. Sikap merupakan perasaan, keyakinan dan kecenderungan perilaku yang relatif menetap.

2. Faktor-faktor yang memengaruhi sikap

Menurut Azwar (2013), ada beberapa faktor yang memengaruhi sikap diantaranya yaitu:

a. Pengalaman pribadi

Tanggapan adalah salah satu dasar terbentuknya sikap. Untuk dapat mempunyai tanggapan dan

penghayatan, seseorang harus mempunyai pengalaman yang berkaitan dengan objek psikologi.

b. Pengaruh orang lain yang dianggap penting

Orang merupakan salah satu komponen sosial yang ikut memengaruhi sikap individu.

c. Pengaruh kebudayaan

Kebudayaan di mana kita hidup dan dibesarkan mempunyai pengaruh besar terhadap pembentukan sikap kita.

d. Media massa

Sarana komunikasi, mempunyai pengaruh beda dalam pembentukan opini dan kepercayaan individu.

e. Lembaga pendidikan dan lembaga agama

Lembaga pendidikan serta lembaga agama sebagai sistem mempunyai pengaruh dalam pembentukan sikap karena keduanya meletakkan dasar pengertian dan konsep moral dalam diri individu.

f. Pengaruh faktor emosional

Suatu bentuk sikap merupakan pernyataan yang didasari oleh emosi yang berfungsi sebagai semacam penyaluran frustrasi atau pengalihan bentuk mekanisme pertahanan ego. Sikap demikian dapat merupakan sikap yang sementara dan segera

berlalu begitu frustrasi telah hilang akan tetap dapat pula merupakan sikap yang lebih persisten dan bertahan lama.

3. Hubungan sikap dan perilaku Personal hygiene saat Menstruasi

Secara umum sikap dapat dirumuskan sebagai kecenderungan untuk berespons (secara positif atau negatif) terhadap orang, obyek atau situasi tertentu. Selain bersifat positif atau negatif, sikap memiliki tingkat kedalaman yang berbeda-beda, misalnya sangat benci, agak benci dan sebagainya. Sikap seseorang dapat berubah dengan diperolehnya tambahan informasi tentang obyek tersebut, melalui persuasi serta tekanan dari kelompok sosialnya. Sikap yang ada dalam diri seseorang memerlukan respons dan stimulus. Kepuasan merupakan respon dari stimulus yang diterima. Output sikap pada seseorang dapat berbeda, jika suka maka seseorang akan mendekat, mencari tahu dan bergabung, sebaliknya jika tidak suka, maka seseorang akan menghindari dan menjauh (Novasari dk., 2016). Itulah mengapa sikap seseorang dapat berpengaruh terhadap tindakan dan perilakunya dalam hal ini perilaku personal hygiene saat menstruasi. Pada penelitian yang dilakukan oleh Novasari dkk., (2016), didapatkan bahwa ada hubungan yang kuat antara sikap dengan personal hygiene menstruasi pada siswi SMP Negeri Satap Bukit Asri. Pada penelitian tersebut ditemukan pada sikap

responden tentang personal hygiene menstruasi yaitu sikap negatif para siswi SMP Negeri Satap Bukit Asri masih mendominasi daripada sikap positifnya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 16 siswi yang memiliki sikap dengan kriteria positif terdapat 11 siswi (68,8%) yang memiliki personal hygiene menstruasi baik dan 5 siswi (31,2%) yang memiliki personal hygiene menstruasi buruk. Sedangkan dari 17 siswi yang memiliki pengetahuan dengan kriteria negatif sebanyak 3 siswi (15,4) yang memiliki personal hygiene menstruasi baik dan 19 siswi (82,4%) yang memiliki personal hygiene menstruasi buruk

2.5. Landasan Teori

Kesehatan reproduksi adalah keadaan sehat secara fisik, mental dan sosial yang berkaitan dengan sistem, fungsi dan proses produksi (Depkes RI). Rentang usia remaja 10-19 tahun. Remaja dalam rentang usia tersebut mengalami berbagai perubahan badan, perubahan status sosial, perubahan penampilan, perubahan sikap, perubahan seks dan perubahan dalam organ-organ reproduksi secara khusus ditandai oleh menstruasi (haid) yang pertama disebut dengan *menarche*. Remaja putri perlu menjaga kebersihan alat reproduksi pada saat menstruasi agar terhindar dari penyakit infeksi yang dapat merugikan dirinya sendiri atau orang lain (Marmi, 2013).

Masalah kesehatan reproduksi remaja di Indonesia perlu mendapat perhatian yang cukup karena masalah kesehatan

reproduksi remaja seperti juga masalah kesehatan lainnya tidak semata-mata menjadi urusan kalangan medis. Masalah kesehatan reproduksi tidak hanya sebatas proses kehamilan dan melahirkan sehingga termasuk masalah kaum remaja. Remaja perlu mengenal tubuh dan organ reproduksi, perubahan fisik dan psikologis, agar dapat melindungi diri dari risiko yang mengancam kesehatan dan keselamatan fungsi organ reproduksi. Pelayanan kesehatan remaja relatif langka atau kurang mendapat perhatian, karena akses dan bahan informasi masih rendah, terutama berkaitan dengan kesehatan reproduksi juga yang bersifat preventif dan promotif. Untuk mencapai reproduksi yang sehat perlu diidentifikasi pemahaman tentang aspek-aspek yang berpengaruh terhadap alat-alat reproduksi. Pengabaian kesehatan reproduksi dapat menimbulkan infeksi alat reproduksi dan berpengaruh terhadap infertilitas atau kemandulan.

Salah satu faktor risiko infeksi saluran reproduksi adalah *hygiene* menstruasi yang buruk. Kebersihan pada saat menstruasi merupakan kebersihan perorangan pada remaja yang perlu disosialisasikan sedini mungkin agar remaja putri terhindar dari penyakit infeksi akibat *hygiene* yang tidak baik pada saat menstruasi. Di Jakarta, masih banyak anak yang berpengetahuan rendah tentang menstruasi disebabkan oleh usia anak, pendidikan ibu dan keterpaparan informasi. Peran ibu sangat penting dalam pemberian informasi. Ibu adalah sumber informasi pertama tentang menstruasi, sehingga

terhindar dari pemahaman yang salah mengenai kebersihan menstruasi dan kesehatan reproduksi. Anak perlu diberikan informasi yang baik dan positif melalui orang tua, teman sebaya, guru sekolah. Namun masyarakat menganggap kesehatanreproduksi masih tabu dibicarakan oleh remaja. Hal tersebut dapat membatasi komunikasi antara orangtua dan remaja tentang *hygiene* menstruasi. Akibatnya, remaja kurang mengerti, kurang memahami dan kadang-kadang mengambil keputusan yang salah mengenai kesehatan reproduksi.

Personal hygiene merupakan pengetahuan, sikap dan tindakan proaktif untuk memelihara dan mencegah resiko terjadinya penyakit, melindungi diri dari ancaman penyakit (Proverawati, 2012). *Personal hygiene* saat menstruasi dapat dilakukan dengan cara mengganti pembalut setiap 4 jam sekali dalam sehari. Setelah mandi atau buang air, vagina dikeringkan dengan tisu atau handuk agar tidak lembab. Pemakaian celana dalam yang baik terbuat dari bahan yang mudah menyerap dan kering (Solita, 2003).

Problematika yang dihadapi oleh remaja tidak lain bersumber pada kurangnya informasi tentang kesehatan reproduksi. Dalam masa transisi dari anak menuju dewasa, remaja membutuhkan informasi berkaitan dengan perubahan-perubahan dalam dirinya, baik secara fisik, mental maupun sosial, yang terlepas dari fungsi, proses dan sistem reproduksinya. Remaja putri yang tidak paham tentang kesehatan reproduksi, bagaimanapun terkait dengan sistem dilingkungan yang lebih meminggirkan dalam banyak hal.

BAB 3

PEMBAHASAN

3.1. Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Remaja Putri

Personal hygiene saat menstruasi pada remaja putri di SMA Dharma Bakti memiliki perilaku yang mendukung bagi kesehatan. Hal ini dapat dilihat dari proporsi *personal hygiene* saat menstruasi pada remaja putri di SMA Dharma Bakti Medan pada kategori melakukan *personal hygiene* selama menstruasi yaitu sebanyak 54 responden (81,8 %). Hal ini disebabkan karena remaja putri rajin membersihkan alat reproduksi khususnya jika dilihat dari aspek menjaga kebersihan pada saat menstruasi. Remaja putri menyatakan mandi dua kali sehari saat menstruasi, mengganti pembalut sesuai dengan jumlah darah yang keluar, mencuci tangan sebelum dan sesudah memakai pembalut, membersihkan alat kelamin/ kemaluan dengan air bersih dari arah depan ke belakang, segera mengganti celana dalam yang terkena darah saat menstruasi, membungkus pembalut dengan kertas/plastik sebelum dibuang ke tempat sampah.

3.2. Determinan yang Memengaruhi Personal Hygiene Saat Menstruasi di SMA Dharma Bakti Medan Tahun 2015

Personal hygiene saat menstruasi dipengaruhi oleh faktor: citra diri, status sosial ekonomi, pengetahuan, motivasi, budaya, dukungan keluarga, dukungan guru. Untuk melihat pengaruh faktor tersebut dengan personal hygiene, maka akan dijelaskan sebagai berikut;

3.2.1. Pengaruh Pengetahuan dengan Personal Hygiene Saat Menstruasi

Berdasarkan analisis bivariat antara pengetahuan dengan *personal hygiene* saat menstruasi di SMA Dharma Bakti Medan, diperoleh nilai probabilitasnya p (0,006). Nilai ini lebih kecil dari nilai α (0,05). Artinya, ada hubungan pengetahuan dengan *personal hygiene* saat menstruasi di SMA Dharma Bakti Medan, demikian juga pada analisis regresi logistik ganda menunjukkan ada pengaruh pengetahuan terhadap *personal hygiene* saat menstruasi di SMA Dharma Bakti Medan.

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

Berdasarkan hasil penelitian Dewi (2011) tentang tingkat pengetahuan remaja putri tentang *personal hygiene* di SMA

Negeri 1 Pedurungan Semarang bahwa 65% pemahaman siswa terhadap kesehatan reproduksi remaja masih rendah. Hal ini akan sangat berpengaruh terhadap perkembangan remaja yaitu perkembangan fisik yang berhubungan dengan organ reproduksi pada siswa. Kurangnya pengetahuan kesehatan reproduksi tentang *personal hygiene* pada remaja putri yang diperoleh dari orang tua maupun sekolah, menyebabkan pengetahuan dan perilaku remaja putri tentang *personal hygiene* masih sangat kurang. Sehingga masih ada remaja putri yang belum mengetahui cara *personal hygiene* yang baik dan benar.

Pengetahuan remaja putri tentang *personal hygiene* selama menstruasi di SMA Dharma Bakti Medan berpengetahuan baik (63,6%) dan 81,8 % berperilaku mendukung kesehatan reproduksi saat menstruasi. Hal ini dibuktikan dengan jawaban remaja putri yang mengatakan bahwa dampak atau bahaya kurangnya kebersihan diri saat menstruasi dapat menyebabkan keputihan sehingga remaja putri menjawab 45,0 % pertanyaan tersebut dan didukung dengan perilaku remaja putri yang selalu menjaga kebersihan diri selama menstruasi seperti mengganti pembalut minimal 3-4 kali sehari dan membersihkan alat kelamin dari arah depan kearah belakang. Hal ini sesuai dengan teori perilaku menurut Notoadmojo (2003) yang menyatakan bahwa seseorang yang berpengetahuan baik akan memiliki perilaku yang baik. Berdasarkan hasil penelitian Juniar, dkk (2011) tentang pengetahuan remaja putri tentang *personal hygiene* di SMA 1

Kuantan Mudik Kepulauan Riau dapat disimpulkan bahwa 87% pengetahuan siswa terhadap *personal hygiene* saat menstruasi tinggi dan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi baik (mendukung kesehatan reproduksi). Untuk itu diperlukan kerjasama yang baik antara petugas kesehatan dan guru- guru disekolah agar tetap memberikan pendidikan kesehatan kepada remaja putri khususnya tentang pentingnya menjaga kebersihan diri selama menstruasi agar terhindar dari penyakit.

3.2.2. Pengaruh Citra Diri dengan Personal Hygiene Saat Menstruasi

Berdasarkan analisis bivariat antara citra diri dengan *personal hygiene* saat menstruasi di SMA Dharma Bakti Medan, diperoleh nilai probabilitasnya $p (0,977)$. Artinya, tidak ada hubungan citra diri dengan *personal hygiene* saat menstruasi di SMA Dharma Bakti Medan, demikian juga pada analisis regresi logistik ganda menunjukkan tidak ada pengaruh citra diri terhadap *personal hygiene* saat menstruasi di SMA Dharma Bakti Medan.

Citra tubuh merupakan konsep subjektif seseorang tentang penampilan fisiknya. Gambaran individu terhadap dirinya dapat memengaruhi *personal hygiene*, misalnya karena adanya perubahan fisik pada dirinya, maka ia tidak peduli terhadap kebersihannya.

Citra tubuh bukanlah suatu konsep yang statis, melainkan berkembang melalui interaksi dengan orang lain

dan lingkungan sosial, serta mengalami perubahan sepanjang rentang kehidupan sebagai tanggapan terhadap umpanbalik dari lingkungan. Terdapat beberapa faktor yang memengaruhi ketidakpuasan terhadap citra tubuh, diantaranya adalah pola standar kecantikan dari setiap budaya yang tidak mungkin dicapai, keyakinan bahwa kontrol diri dapat memberikan tubuh yang sempurna. Kenyataan bahwa satu-satunya bagian tubuh yang memungkinkan untuk diubah adalah berat badan, sehingga berat badan menjadi pusat perhatian dalam usaha-usaha peningkatan diri.

Ketidakpuasan pada citra tubuh menimbulkan banyak masalah bagi remaja putri. Berdasarkan hasil penelitian Attie (2011) tentang hubungan citra tubuh dengan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi di SMA Pekalongan dapat disimpulkan bahwa 47% remaja putri yang memiliki berat badan gemuk cenderung tidak memperhatikan kebersihan diri saat menstruasi. Remaja putri lebih berfokus untuk menurunkan berat badan. Akibat kurangnya kebersihan diri saat menstruasi mengakibatkan keputihan dan gatal-gatal pada daerah alat kelamin.

Hasil penelitian Nilawati (2011) tentang faktor-faktor yang memengaruhi *personal hygiene* saat menstruasi di SMA Lomanis 01 Kecamatan Cilacap Tengah dapat disimpulkan bahwa 62,2% citra diri remaja putri sangat berpengaruh dalam *personal hygiene* terutama saat menstruasi. Remaja putri menganggap dirinya tidak perlu menjaga kebersihan organ genitalia karena menganggap kebersihan diri itu tidak terlalu

penting dan mereka lebih mementingkan menjaga bentuk tubuh agar tetap ideal. Hal ini menyebabkan remaja putri sering mengeluh keputihan.

Namun, citra diri tidak selalu berpengaruh terhadap perilaku *personal hygiene* saat menstruasi. Menurut hasil penelitian Bovier, dkk (2010) menyimpulkan bahwa faktor citra diri tidak berpengaruh terhadap perilaku *personal hygiene* saat menstruasi. Meskipun remaja putri memiliki bentuk tubuh yang tidak ideal tetapi remaja putri tetap menjaga kebersihan diri saat menstruasi. Demikian juga dengan citra diri remaja putri di SMA Dharma Bakti Medan, remaja putri tetap menjaga kebersihan diri khususnya pada saat menstruasi meskipun remaja putri memiliki berat badan yang tidak ideal. Karena remaja putri memiliki pandangan meskipun berat badan mereka gemuk harus tetap menjaga kebersihan diri agar tetap sehat dan cantik.

Berdasarkan keadaan tersebut, maka untuk menghindari pandangan yang negatif antara citra tubuh dengan menjaga kebersihan diri saat menstruasi diperlukan upaya pemberian pendidikan kesehatan yang dilakukan oleh petugas kesehatan ke sekolah-sekolah agar remaja putri mengetahui pentingnya menjaga kebersihan diri selama menstruasi agar terhindar dari berbagai penyakit seperti keputihan.

3.2.3. Pengaruh Budaya dengan *Personal Hygiene* Saat Menstruasi

Berdasarkan analisis bivariat antara budaya dengan *personal hygiene* saat menstruasi di SMA Dharma Bakti Medan, diperoleh nilai probabilitasnya p (0,355). Artinya, tidak ada hubungan budaya dengan *personal hygiene* saat menstruasi di SMA Dharma Bakti Medan, demikian juga pada analisis regresi logistik ganda menunjukkan tidak ada pengaruh budaya terhadap *personal hygiene* saat menstruasi di SMA Dharma Bakti Medan.

Budaya adalah suatu cara hidup yang berkembang dan dimiliki bersama oleh sebuah kelompok orang dan diwariskan dari generasi ke generasi. Budaya terbentuk dari banyak unsur yang rumit, termasuk sistem agama dan politik, adat istiadat, bahasa, perkakas, pakaian, bangunan, dan karya seni. Bahasa, sebagaimana juga budaya, merupakan bagian tak terpisahkan dari diri manusia sehingga banyak orang cenderung menganggapnya diwariskan secara genetis. Ketika seseorang berusaha berkomunikasi dengan orang-orang yang berbeda budaya dan menyesuaikan perbedaan-perbedaannya, membuktikan bahwa budaya itu dipelajari (Djoko, 2012).

Namun, budaya tidak selalu berpengaruh terhadap *personal hygiene* saat menstruasi. Menurut hasil penelitian Murni (2010) menyimpulkan bahwa faktor budaya tidak berpengaruh terhadap *personal hygiene* saat menstruasi. Demikian juga dengan motivasi remaja putri di SMA Dharma Bakti Medan, (54,4 %) remaja putri tetap menjaga kebersihan

diri khususnya pada saat menstruasi dan tidak memakai pembalut kain karena dapat menyebabkan tumbuhnya bakteri dan kuman sehingga dapat menyebabkan keputihan dan gatal-gatal pada daerah disekitar kelamin. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Febri (2013) tentang faktor yang memengaruhi *personal hygiene* saat menstruasi di SMA 1 Kecamatan Balung Kabupaten Jember dapat disimpulkan bahwa 75% faktor budaya memengaruhi *personal hygiene* saat menstruasi. Hal ini dibuktikan dengan pernyataan remaja yang menyatakan bahwa tidak menggunakan pembalut saat menstruasi karena dapat menyebabkan kanker sehingga remaja menggunakan kain. Kain yang sudah digunakan dibersihkan dan dijemur tidak dibawah matahari sehingga menimbulkan munculnya bakteri yang dapat menyebabkan keputihan dan gatal-gatal didaerah genitalia.

Untuk itu diperlukan informasi pendidikan kesehatan yang dilakukan oleh petugas kesehatan dan guru disekolah agar remaja putri tetap selalu menjaga kebersihan diri selama menstruasi.

3.2.4. Pengaruh Status Sosial Ekonomi dengan Personal Hygiene Saat Menstruasi

Berdasarkan analisis bivariat antara status sosial ekonomi dengan *personal hygiene* saat menstruasi di SMA Dharma Bakti Medan, diperoleh nilai probabilitasnya $p(0,515)$. Artinya, tidak ada hubungan antara status sosial ekonomi dengan *personal hygiene* saat menstruasi di SMA Dharma Bakti Medan, demikian juga pada analisis regresi logistik ganda

menunjukkan tidak ada pengaruh status sosial ekonomi terhadap *personal hygiene* saat menstruasi di SMA Dharma Bakti Medan.

Status ekonomi seseorang memengaruhi jenis dan tingkat praktik *hygiene* perorangan. Sosial ekonomi yang rendah memungkinkan *hygiene* seseorang yang rendah pula. Pendapatan keluarga akan memengaruhi kemampuan keluarga untuk menyediakan fasilitas dan kebutuhan-kebutuhan yang diperlukan untuk menunjang hidup dan kelangsungan hidup keluarga.

Berdasarkan hasil penelitian Ratna (2000) tentang hubungan status sosial ekonomi dengan perilaku *hygiene* di SMP Negeri 1 Banjar terdapat 38% remaja putri yang memiliki keluarga dengan sosial ekonomi rendah memengaruhi *hygiene* saat menstruasi seperti mengganti pembalut hanya satu kali dalam sehari karena keterbatasan dana dari orangtua. Hal tersebut menyebabkan remaja putri mengeluh gatal-gatal pada daerah kelamin.

Namun, dalam penelitian ini tidak terdapat pengaruh antara status sosial ekonomi terhadap perilaku *personal hygiene* saat menstruasi. Menurut hasil penelitian Dirgantio (2010) menyimpulkan bahwa faktor status sosial ekonomi tidak berpengaruh terhadap perilaku *personal hygiene* saat menstruasi. Meskipun penghasilan orangtua rendah remaja putri tetap menjaga kebersihan diri selama menstruasi. Demikian juga dengan status sosial ekonomi orangtua remaja putri di SMA Dharma Bakti Medan, meskipun penghasilan

orangtua mayoritas rendah (66,7 %), remaja putri tetap menjaga kebersihan diri khususnya pada saat menstruasi. Orangtua remaja putri berusaha menyediakan yang terbaik untuk kebutuhan kesehatan anaknya, khususnya penyediaan pembalut yang sehat dan tidak terbuat dari plastik atau kertas. Untuk itu perlu ditingkatkan pemahaman tentang pentingnya menjaga kebersihan diri selama menstruasi oleh orangtua agar remaja putri tetap menjaga kebersihan diri selama menstruasi dan terhindar dari penyakit seperti gatal-gatal disekitar alat kemaluan.

3.2.5. Pengaruh Dukungan Keluarga dengan Personal Hygiene Saat Menstruasi

Berdasarkan analisis bivariat antara dukungan keluarga dengan *personal hygiene* saat menstruasi di SMA Dharma Bakti Medan, diperoleh nilai probabilitasnya p (0,000). Nilai ini lebih kecil dari nilai α (0,05). Artinya, ada hubungan dukungan keluarga dengan *personal hygiene* saat menstruasi di SMA Dharma Bakti Medan, demikian juga pada analisis regresi logistik ganda menunjukkan ada pengaruh dukungan keluarga terhadap *personal hygiene* saat menstruasi di SMA Dharma Bakti Medan.

Dukungan keluarga adalah tindakan menerima atau tidak menerimanya keluarga terhadap anggotanya. Anggota keluarga memandang bahwa orang yang bersifat mendukung selalu siap memberikan pertolongan dan bantuan jika diperlukan (Friedman, 2010).

Hasil penelitian Susilo (2009) tentang hubungan antara dukungan keluarga dengan kebersihan diri saat menstruasi di SMA Negeri Ungaran dari 127 remaja putri didapatkan 67,5% mendapatkan dukungan dari keluarga saat menstruasi berupa perhatian, 32,5% tidak mendapatkan dukungan keluarga karena keluarga sibuk bekerja dan tidak punya waktu luang untuk memberikan dukungan saat menstruasi kepada anaknya. Karena tidak mendapat dukungan dari keluarga mengakibatkan kurangnya pengetahuan remaja putri untuk menjaga kebersihan diri saat menstruasi.

Dukungan keluarga remaja putri tentang *personal hygiene* saat menstruasi di SMA Dharma Bakti Medan mendukung kesehatan reproduksi (89,4%). Dukungan keluarga khususnya orangtua selalu didapat remaja putri dirumah. Orangtua tidak tabu untuk mengajarkan dan memberikan informasi kepada anaknya tentang kesehatan reproduksi agar tetap menjaga kesehatan khususnya saat menstruasi sehingga remaja putri memiliki pengetahuan yang baik dan perilaku baik terhadap *personal hygiene* selama menstruasi. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Ambarwati (2000) tentang pengaruh dukungan keluarga dengan *personal hygiene* saat menstruasi di SMANSA Kendiri dapat disimpulkan bahwa 86 % dukungan keluarga sangat memengaruhi *personal hygiene* remaja putri saat menstruasi. Dukungan keluarga yang baik akan menghasilkan pengetahuan dan perilaku anak yang baik.

3.2.6. Pengaruh Dukungan Guru dengan Personal Hygiene Saat Menstruasi

Berdasarkan analisis bivariat antara dukungan guru dengan *personal hygiene* saat menstruasi di SMA Dharma Bakti Medan, diperoleh nilai probabilitasnya $p(0,017)$. Artinya, tidak ada hubungan dukungan guru dengan *personal hygiene* saat menstruasi di SMA Dharma Bakti Medan, demikian juga pada analisis regresi logistik ganda menunjukkan tidak ada pengaruh dukungan guru terhadap *personal hygiene* saat menstruasi di SMA Dharma Bakti Medan.

Dukungan guru merupakan tindakan menerima atau tidak menerimanya guru terhadap muridnya. Hasil penelitian Sedyaningrum (2010) tentang pengaruh dukungan guru tentang kebersihan diri saat menstruasi di SMA Subang didapat hasil 100 % dukungan guru diberikan kepada remaja putri berupa pemberian pelajaran tentang pentingnya *hygiene* saat menstruasi. Dengan adanya dukungan guru di sekolah dapat membantu pemahaman remaja putri untuk menjaga *hygiene* saat menstruasi agar terhindar dari penyakit seperti keputihan, gatal-gatal didaerah alat kelamin sehingga perilaku *hygiene* remaja putri baik (mendukung kesehatan reproduksi).

Namun, dukungan guru tidak selalu berpengaruh terhadap *personal hygiene* saat menstruasi. Menurut hasil penelitian Marini (2012) menyimpulkan bahwa faktor dukungan guru tidak berpengaruh terhadap *personal hygiene* saat menstruasi. Demikian juga dengan dukungan guru terhadap remaja putri di SMA Dharma Bakti Medan, (93,9 %)

remaja putri tetap menjaga kebersihan diri khususnya pada saat menstruasi. Guru-guru disekolah khususnya guru biologi dan guru BP selalu memberikan pelajaran tentang pentingnya menjaga kebersihan diri saat menstruasi. Hal ini dibuktikan dengan jawaban remaja putri yang mengatakan bahwa 100% guru disekolah selalu mengulangi pelajaran jika murid belum mengerti khususnya tentang kesehatan reproduksi. Untuk itu diperlukan peran guru-guru disekolah agar memberikan dukungan yang lebih lagi kepada remaja putri agar tetap menjaga kebersihan diri selama menstruasi agar terhindar dari penyakit kelamin.

3.2.7. Pengaruh Motivasi dengan Personal Hygiene Saat Menstruasi

Berdasarkan analisis bivariat antara motivasi dengan *personal hygiene* saat menstruasi di SMA Dharma Bakti Medan, diperoleh nilai probabilitasnya p (0,000). Nilai ini lebih kecil dari nilai α (0,05). Artinya, ada hubungan motivasi dengan *personal hygiene* saat menstruasi di SMA Dharma Bakti Medan, demikian juga pada analisis regresi logistik ganda menunjukkan ada pengaruh motivasi terhadap *personal hygiene* saat menstruasi di SMA Dharma Bakti Medan.

Motivasi merupakan suatu perubahan energi dalam diri (pribadi) seseorang yang ditandai dengan timbulnya perasaan dan reaksi untuk mencapai tujuan. Motivasi terdiri dari 2 unsur yaitu motivasi intrinsik, motivasi yang berasal dari dalam diri seseorang dan motivasi ekstrinsik berasal dari luar.

Hasil penelitian Yurike (2012) tentang hubungan antara motivasi dengan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi di SMA Negeri Tanalanrea Makasar dapat disimpulkan bahwa 87% remaja putri memiliki motivasi baik saat menstruasi. Hal ini dibuktikan dengan jawaban remaja yang menyatakan bahwa menjaga kebersihan organ genitalia sangat penting dilakukan terutama saat menstruasi agar tidak terserang oleh penyakit dengan cara mencuci tangan sebelum membasuh organ genitalia dan membersihkan dari arah depan kearah belakang.

Berdasarkan hasil penelitian Sari (2010) tentang pengaruh motivasi remaja putri dengan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi di STIKES Kusuma Surakarta terdapat 66,67% remaja putri berpengetahuan kurang tentang *personal hygiene* saat menstruasi hal ini disebabkan karena kurangnya motivasi dari diri sendiri dan dari orangtua. Hal ini membuktikan bahwa motivasi yang kurang memengaruhi pengetahuan remaja putri untuk berperilaku hidup bersih dan sehat.

Motivasi remaja putri tentang *personal hygiene* saat menstruasi di SMA Dharma Bakti Medan mendukung kesehatan reproduksi (87,9%) dan 81,8% berperilaku baik (mendukung kesehatan reproduksi saat menstruasi). Remaja putri memiliki motivasi yang berasal dari dalam dirinya untuk selalu menjaga kebersihan diri selama menstruasi karena mereka beranggapan menjaga kebersihan alat kelamin itu sangat penting agar terhindar dari penyakit seperti keputihan.

Selain memiliki motivasi dari dalam dirinya remaja putri juga mendapatkan motivasi dari orangtua, guru dan teman-teman sebayanya untuk tetap menjaga kebersihana selama menstruasi. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Sulysti (2011) tentang hubungan motivasi remaja putri tentang *personal hygiene* di SMK 1 Pekalongan dapat disimpulkan bahwa 79 % motivasi siswa mendukung terhadap *personal hygiene* saat menstruasi tinggi dan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi baik (mendukung kesehatan reproduksi). Untuk itu diperlukan loyalitas guru disekolah untuk tetap memberikan motivasi kepada remaja putri agar tetap menjaga kebersihan diri selama menstruasi agar terhindar dari penyakit kelamin.

DAFTAR PUSTAKA

- Afiati, 2016. Kenapa Berdarah. Bandung. TP UKS/M.
- Ambarwati, 2010. *Menarche*. Jakarta. Salemba Medika.
- Wawan.; Dewi M., 2011. Teori & Pengukuran Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Manusia. Yogyakarta. Mutia Medika.
- Berman, 2009. Kesehatan Reproduksi Remaja. Jakarta. Salemba Medika.
- Dahlan, 2009. Statistik Untuk Kedokteran dan Kesehatan. Jakarta. Salemba Medika.
- Dewi, 2013. Kesehatan Reproduksi dan Keluarga Berencana. Jakarta. Trans Info Media.
- Dito, 2011. Membantu Remaja Memahami Dirinya. Jakarta. Salemba Medika.
- Kinanti, 2010. Perkembangan Remaja. Bogor Selatan. Ghalia Indonesia.
- Kusmiran, 2011. Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita. Jakarta. Salemba Medika.
- Laksmana, 2010. Konsep Personal Hygiene Saat Menstruasi. Jakarta. Salemba Medika.

- Manuaba, 2010. Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita. Jakarta. EGC.
- Marmi, 2013. Kesehatan Reproduksi. Yogyakarta. Pustaka Pelajar.
- Mubarak, W., 2011. Promosi Kesehatan Untuk Kebidanan. Jakarta. Salemba Medika.
- Notoadmodjo, Soekidjo., 2003. Ilmu Kesehatan Masyarakat Prinsip-prinsip Dasar. Jakarta. Rineka Cipta.
- Pinem, 2011. Kesehatan Reproduksi & Kontrasepsi. Jakarta. Trans Info Media.
- Proverawati, 2012. Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna. Yogyakarta. Nuha Medika.
- Sarwono, 2012. Ilmu Kebidanan. Jakarta. YBPSP.
- Sistiarani, 2013. Memahami Kesehatan Reproduksi Remaja. Jakarta. Medika Salemba.
- Solita, 2003. Higienitas Menstruasi pada Perempuan. Jakarta. Rineka Cipta.
- Sugiono, 2010. Analisa data. Jakarta. Rineka Cipta.
- Tartylah, 2010. *Personal Hygiene* Selama Menstruasi. Jakarta. Salemba Medika.
- Tim Poltekes Depkes Jakarta I. 2010. Kesehatan Remaja Problem dan Solusinya. Jakarta. Salemba Medika.
- Widiastuti, 2011. Kesehatan Reproduksi. Jakarta. Yayasan Pendidikan Perempuan Bekerjasama dengan

Pusat Pendidikan Tenaga Kesehatan DEP. KES. RI dan
IBI.

BIOGRAFI PENULIS

Nama : Bd. Kristin Natalia, SST, M.Kes



Riwayat Pendidikan :

- Penulis menyelesaikan pendidikan DIV Bidan Pendidik di Universitas Sumatera Utara pada Tahun 2009-2010
- Kemudian penulis melanjutkan pendidikan S2 di Universitas Sumatera Utara pada Tahun 2013-2015
- Pada Tahun 2019 penulis melanjutkan pendidikan profesi bidan di Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam.

Sejak Tahun 2015 penulis mulai aktif mengajar sebagai dosen kebidanan di Institut Kesehatan Deli Husada Deli Tua. Penulis juga aktif dalam penerbitan buku serta jurnal nasional.

Penulis dapat dihubungi melalui email kristin.desember28@gmail.com

Pesan untuk para pembaca : “Kedisiplinan adalah kunci dari kesuksesan”