

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Pengetahuan

1. Definisi pengetahuan

Pengetahuan adalah merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya perilaku seseorang (Notoatmodjo, 2007). Menurut Taufik (2007), pengetahuan merupakan penginderaan manusia, atau hasil tahu seseorang terhadap objek melalui indera yang dimilikinya (mata, hidung, telinga dan sebagainya).

2. Tingkat pengetahuan di Dalam Domain Kognitif

Menurut Notoatmodjo (2003), pengetahuan yang dicakup di dalam domain kognitif mempunyai 6 tingkat, yaitu :

a. Tahu (*know*)

Tahu adalah mengerti dan memahami suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya dan dapat mengingat kembali (*recall*)

Tahu merupakan tingkat pengetahuan yang paling rendah untuk mengukur bahwa orang tahu tentang apa yang dipelajari antara

lain menyebutkan, menguraikan, mendefinisikan, dan menyatakan.

b. Memahami (*comprehension*)

Memahami adalah suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui dan dapat menginterpretasikan materi tersebut. Orang yang telah paham terhadap objek atau materi harus dapat menjelaskan, menyebutkan contoh, menyimpulkan, meramalkan terhadap objek yang dipelajari.

c. Aplikasi (*application*)

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan dan mengaplikasikan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi real (sebenarnya). Misalnya dapat menggunakan rumus statistik dalam perhitungan-perhitungan hasil penelitian, dapat menggunakan prinsip-prinsip siklus pemecahan masalah (*problem solving cycle*) dari suatu kasus.

d. Analisis (*analysis*)

Analisis adalah kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu objek ke dalam suatu struktur organisasi. Kemampuan

analisis ini dapat dilihat seperti menggambarkan (membuat bagan), membedakan, memisahkan dan mengelompokkan.

e. Sintesis (*synthesis*)

Sintesis merupakan suatu kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian di dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru. Dengan kata lain sintesis adalah suatu kemampuan untuk menyusun, merencanakan, meningkatkan terhadap suatu teori atau rumusan yang telah ada.

f. Evaluasi (*evaluation*)

Evaluasi ini berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan identifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek. Penilaian-penilaian itu didasarkan pada suatu kriteria yang ditentukan sendiri atau menggunakan kriteria-kriteria yang telah ada (Notoatmodjo, 2007).

3. Sumber-sumber pengetahuan

Sumber pertama yaitu kepercayaan berdasarkan tradisi, adat dan agama, adalah berupa nilai-nilai warisan nenek moyang. Sumber ini biasanya berbentuk norma-norma dan kaidah-kaidah baku yang berlaku di dalam kehidupan sehari-hari. Di dalam norma dan kaidah itu terkandung pengetahuan yang kebenarannya boleh jadi tidak dapat dibuktikan secara rasional dan empiris, tetapi sulit dikritik untuk diubah begitu saja, jadi harus diikuti dengan tanpa

keserapan dengan norma-norma yang telah ada. Pengetahuan yang

bersumber dari kepercayaan cenderung bersifat tetap (mapan) tetapi subjektif.

Sumber kedua yaitu pengetahuan yang berdasarkan pada otoritas kesaksian orang lain yang dapat dipercayai. Pemegang otoritas kebenaran pengetahuan yang dapat dipercayai adalah orang tua, guru, ulama, orang yang dituakan, dan sebagainya. Hal-hal yang mereka katakan benar atau salah, baik atau buruk, pada umumnya diikuti dan dijalankan dengan patuh tanpa kritik. Orang yang telah berpengalaman dan berpengetahuan lebih luas dapat menjadi sumber pengetahuan yang mengandung kebenaran dan yang menjadi persoalannya terletak pada sejauh mana mereka bisa dipercaya. Pengetahuan merupakan hasil pemikiran dan pengalaman yang telah teruji kebenarannya, jika terjadi kebohongan, hal ini akan membahayakan kehidupan manusia dan masyarakat itu sendiri.

Sumber ketiga yaitu panca indera. Panca indera adalah suatu alat penghubung antara jiwa dalam wujud kesadaran yang digunakan dalam kehidupan sehari-hari. Dengan panca indera orang dapat mengetahui sumber informasi secara langsung melalui pendengaran dan penglihatan.

Sumber keempat yaitu akal dan pikiran. Berbeda dengan panca indera yang dapat diketahui melalui pendengaran, penglihatan dan perasaan, akal dan pikiran merupakan kemampuan seseorang

untuk berfikir tanpa harus melihat dan mendengar secara langsung. Akal pikiran lebih cenderung dapat memberikan pengetahuan yang bersifat umum, pasti, bersifat tetap dan tidak berubah-ubah.

Sumber kelima yaitu intuisi. Sumber ini berupa gerak hati yang paling dalam yang bersifat spiritual dan dapat melampaui batas ketinggian akal pikiran ke dalaman pengalaman. Pengalaman yang bersumber dari intuisi merupakan pengalaman batin yang bersifat langsung tanpa melalui sentuhan indera maupun akal pikiran. Ketika seseorang memutuskan untuk berbuat dengan tanpa alasan yang jelas, maka ia berada dalam pengetahuan yang intuisi. Pengetahuan intuitif ini kebenarannya tidak dapat diuji baik menurut pengalaman panca indera maupun akal pikiran yang tidak berlaku di umum, tetapi hanya berlaku secara personal (Rohim, 2011).

4. Faktor yang mempengaruhi pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (2003) ada beberapa faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang, antara lain :

a. Pendidikan

Tingkat pendidikan menentukan mudah tidaknya seseorang menyerap dan memahami pengetahuan yang mereka peroleh, pada umumnya semakin tinggi pendidikan seseorang semakin

b. Fasilitas atau informasi

Fasilitas sebagai sumber informasi dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang seperti televisi, radio, majalah, koran dan buku. Seseorang yang memperoleh informasi banyak akan menambahkan pengetahuan dan wawasan yang luas.

c. Budaya atau keyakinan

Tingkah laku manusia dalam memenuhi kebutuhan memiliki sikap dan kepercayaan. Budaya atau keyakinan diperoleh secara turun temurun tanpa perlu adanya pembuktian. Keyakinan ini dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang, baik memberikan dampak negatif atau positif.

d. Pengalaman

Pengalaman dapat digunakan sebagai upaya untuk memperoleh pengetahuan. Hal ini dilakukan dengan cara mengulang kembali pengalaman yang diperoleh dalam memecahkan permasalahan yang dihadapi pada masa lalu. Suatu pengalaman yang dimiliki seseorang secara langsung ataupun tidak langsung akan menambah pengetahuan seseorang (Notoatmodjo, 2007).

e. Status ekonomi

Status ekonomi seseorang tidak berpengaruh secara langsung terhadap pengetahuannya, tetapi bila seseorang berhasil

cukup besar maka dia akan mudah menyediakan sumber-sumber informasi yang dapat membantu pengetahuan.

f. Usia

Menurut Hurlock (1998) dalam Wawan dan Dewi (2010) usia dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang semakin cukup usia, tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang seseorang dalam berfikir dan bekerja.

5. Pengukuran pengetahuan

Menurut Teori Lawrence Green (1980) dalam Notoadmodjo (2007) bahwa perilaku seseorang atau masyarakat tentang kesehatan ditentukan oleh pengetahuan, sikap, kepercayaan dan tradisi sebagai faktor predisposisi disamping faktor pendukung seperti lingkungan fisik dan faktor pendorong yaitu perilaku petugas kesehatan atau petugas lainnya. Pengukuran pengetahuan tersebut dapat dilakukan dengan wawancara atau angket yang menyatakan isi materi yang diukur dari subjek penelitian. Data yang bersifat kualitatif digambarkan dengan kata-kata, sedangkan data bersifat kuantitatif berwujud angka-angka, hasil penghitungan dapat diproses dengan cara dijumlahkan, dibandingkan dengan jumlah yang diharapkan dan diperoleh persentase, setelah dipersentasekan ditafsirkan ke dalam kalimat yang bersifat kualitatif (Notoatmodjo, 2007).

- a. Kategori baik yaitu menjawab benar 76-100% dari yang diharapkan.
- b. Kategori cukup yaitu menjawab benar 56-75% dari yang diharapkan.
- c. Kategori kurang yaitu menjawab benar <55% dari yang diharapkan.

B. Sikap

1. Definisi sikap

Sikap merupakan reaksi atau respon yang masih tertutup dari seseorang terhadap suatu stimulus atau objek. Dari berbagai batasan tentang sikap, dapat disimpulkan bahwa tanda dan gejala sikap itu tidak dapat langsung dilihat, tapi hanya dapat ditafsirkan terlebih dahulu dari perilaku yang tertutup. Sikap secara nyata menunjukkan adanya kesesuaian reaksi terhadap stimulus tertentu yang dalam kehidupan sehari-hari merupakan reaksi yang bersifat emosional terhadap stimulus sosial.

2. Komponen sikap

Menurut Azwar (2000) dalam Wawan & Dewi (2010) komponen sikap adalah sebagai berikut :

- a. Komponen kognitif (komponen perseptual) yaitu komponen yang berkaitan dengan pengetahuan, pandangan dan keyakinan atau kepercayaan yang dimiliki seseorang

- b. Komponen afektif (komponen emosional) yaitu komponen yang berhubungan dengan rasa senang dan tidak senang terhadap objek sikap. Rasa senang merupakan hal yang positif yang akan menunjukkan ke arah sikap positif dan rasa tidak senang merupakan hal negatif yang menunjukkan ke arah sikap negatif.
- c. Komponen konatif (komponen perilaku) yaitu yang berhubungan dengan kecenderungan berperilaku terhadap objek sesuai dengan sikap yang dimiliki seseorang dengan cara-cara tertentu.

3. Tingkatan sikap

Menurut Notoatmodjo (2007), sikap terdiri dari berbagai tingkatan yaitu:

- a. Menerima (*receiving*)
Menerima diartikan bahwa orang (subjek) mau dan memperhatikan stimulus yang diberikan (objek).
- b. Merespon (*responding*)
Memberikan jawaban apabila ditanya, mengerjakan, dan menyelesaikan tugas yang diberikan adalah suatu indikasi dari sikap.
- c. Menghargai (*valuing*)
Mengajak orang lain untuk mengerjakan atau mendiskusikan suatu masalah adalah suatu indikasi tingkatan

d. Bertanggungjawab (*responsible*)

Bertanggungjawab atas segala sesuatu yang telah dipilihnya dengan segala risiko merupakan sikap yang paling tinggi.

4. Sifat sikap

Menurut Purwanto (1998) dalam Wawan dan Dewi (2010) sifat tersebut terbagi 2 yaitu :

- a. Sikap positif kecenderungan tindakan yaitu mendekati, menyenangkan dan mengharapka objek tertentu.
- b. Sikap negatif terdapat kecenderungan yaitu untuk menjauhi, menghindari, membenci dan tidak menyukai objek tertentu.

5. Faktor yang Mempengaruhi Sikap

Menurut Azwar (2005) ada beberapa faktor yang mempengaruhi sikap yaitu :

a. Orang tua atau guru

Orang tua atau guru merupakan orang yang dianggap paling penting yang dapat memberikan informasi, arahan dan bimbingan yang akan berpengaruh terhadap persepsinya mengenai perilaku.

b. Kebudayaan

Kebudayaan dapat berpengaruh terhadap sikap yang telah memberi pengalaman terhadap individu yang dapat diperoleh dari beberapa aspek kebudayaan tempat tinggal

c. Agama

Agama mempunyai pengaruh dalam pembentukan sikap dikarenakan meletakkan dasar dan pengertian konsep moral dalam ajaran agama dari individu yang sangat menentukan sistem kepercayaan yang dapat berperan dalam pembentukan sikap.

6. Cara Pengukuran Sikap

Sikap seseorang dapat diukur dengan menilai pernyataan sikap seseorang. Pernyataan sikap berisi hal-hal positif mengenai objek sikap, yaitu kalimatnya bersifat mendukung atau memihak pada objek sikap yang disebut dengan pernyataan yang favorable. Pernyataan sikap berisi hal-hal negatif mengenai objek sikap yang bersifat tidak mendukung terhadap objek sikap disebut dengan pernyataan yang tidak favorable (Azwar, 2005).

Pengukuran sikap dapat dilakukan secara langsung atau tidak langsung. Secara langsung dapat dinyatakan bagaimana pendapat responden terhadap suatu objek. Secara tidak langsung dapat dilakukan dengan pernyataan-pernyataan hipotesis kemudian dinyatakan pendapat responden melalui kuisioner

C. Perilaku

1. Konsep perilaku

Perilaku dari pandangan biologis adalah merupakan suatu kegiatan atau aktivitas seseorang yang berangkutan. Perilaku manusia pada hakikatnya adalah suatu aktivitas pada manusia itu sendiri. Oleh sebab itu, perilaku manusia itu dapat mencakup berjalan, berbicara, bereaksi, berpakaian dan lain sebagainya. Bahkan kegiatan internal (*internal activity*) seperti berpikir, persepsi dan emosi juga merupakan perilaku manusia.

Skinner (1938) dalam Notoatmodjo (2007) mengemukakan bahwa perilaku adalah merupakan hasil hubungan antara perangsang (stimulus) dan tanggapan (respon) yang membedakan adanya dua respon, yaitu:

- a. Respondent respon atau *reflexive respon*, adalah respon yang ditimbulkan oleh rangsangan-rangsangan tertentu. Perangsangan-perangsangan semacam ini disebut *electing stimuly* karena menimbulkan respon-respon yang relatif tetap. Respondent respon ini juga mencakup emosi respon atau emotional behavior.
- b. Operan respon adalah respon yang timbul dan berkembangnya diikuti oleh perangsang tertentu. Operan respon merupakan bagian terbesar dari perilaku manusia

2. Bentuk perilaku

Secara lebih operasional perilaku dapat diartikan suatu respon seseorang terhadap rangsangan (stimulus) dari luar. Respon ini berbentuk dua macam, yaitu:

- a. Bentuk pasif adalah respon internal, yaitu yang terjadi di dalam diri manusia dan tidak secara langsung dapat terlihat oleh orang lain.
- b. Bentuk aktif, yaitu apabila perilaku itu jelas dapat diobservasi secara langsung.

Meurut Ensiklopedi Amerika dalam Notoatmodjo (2007) perilaku diartikan sebagai suatu aksi dan reaksi seseorang terhadap lingkungannya. Hal ini berarti bahwa perilaku dapat terjadi apabila ada sesuatu yang diperlukan untuk menimbulkan reaksi, yakni rangsangan. Robert Kwick (1974) dalam Notoatmodjo (2007) menyatakan bahwa perilaku adalah tindakan atau perbuatan seseorang yang dapat diamati dan bahkan dapat dipelajari. Di dalam proses pembentukan atau perubahan, perilaku dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yang berasal dari dalam dan dari luar individu itu sendiri. Perubahan-perubahan perilaku dalam diri seseorang dapat diketshui melalui persepsi. Persepsi adalah sebagai pengalaman yang dihasilkan melalui panca indra. Setiap orang

Becker (1979) dalam Notoatmodjo (2007) mengajukan klasifikasi perilaku yang berhubungan dengan kesehatan (*health related behavior*) sebagai berikut :

- 1) Perilaku kesehatan (*health behavior*), yaitu hal-hal yang berkaitan dengan tindakan atau kegiatan seseorang dalam memelihara dan meningkat kesehatannya.
- 2) Perilaku sakit (*illness behavior*), yakni segala tindakan atau kegiatan yang dilakukan oleh seseorang yang merasa sakit, untuk merasakan dan mengenal keadaan kesehatannya atau rasa sakit.
- 3) Perilaku peran sakit (*the sick role behavior*), yakni segala tindakan atau kegiatan yang dilakukan oleh individu yang sedang sakit untuk memperoleh kesembuhan.

3. Domain perilaku kesehatan

Menurut Benyamin Bloom (1908) dalam Notoatmodjo (2007) dalam perkembangan oleh para ahli pendidikan, dan untuk kepentingan pengukuran hasil pendidikan, ketiga domain ini diukur dari:

- a. Pengetahuan peserta didik terhadap materi pendidikan yang diberikan (*knowledge*)
- b. Sikap atau tanggapan peserta didik terhadap materi pendidikan

- c. Praktek atau tindakan yang dilakukan oleh peserta didik sehubungan dengan materi pendidikan yang diberikan (*practice*).

D. Remaja

1. Pengertian remaja

Menurut WHO (2007) remaja didefinisikan sebagai masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa dengan batasan umur 12-24 tahun. Sebagian remaja mampu mengatasi transisi ini dengan baik, namun beberapa remaja dapat mengalami penurunan pada kondisi psikis, fisiologis, dan sosial. Remaja atau adolescence berasal dari bahasa latin yang berarti “tumbuh” menjadi dewasa. Istilah adolence yang berasal dai bahasa inggris, mencakup kematangan mental, emosional, social dan fisik. Menurut Undang-undang No.4 tahun 1979 mengenai kesejahteraan anak, remaja adalah individu yang belum mencapai usia 21 tahun dan belum menikah. Menurut WHO, disebut remaja apabila anak telah mencapai usia 10-18 tahun.

Remaja didefinisikan sebagai masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Batasan usia remaja menurut BKKBN adalah 10 sampai 21 tahun. Masa remaja adalah suatu tahapan antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa. Transisi ke masa dewasa memang bervariasi, namun secara umum didefinisikan sebagai waktu dimana individu mulai bertindak

terlepas dari orang tua mereka. Pertumbuhan dan perkembangan pada masa remaja sangat pesat, baik fisik maupun psikologis. Perkembangan yang pesat ini berlangsung pada usia 11-16 tahun pada laki-laki dan 10-15 tahun pada perempuan, anak perempuan lebih cepat dewasa dibandingkan laki-laki. Pesatnya perkembangan pada masa puber dipengaruhi oleh hormon seksual. Organ-organ reproduksi pada masa puber telah berfungsi, salah satu ciri masa pubertas adalah mulai terjadinya menstruasi pada perempuan (Proverawati, 2009).

Masa remaja putri dikenal dengan masa pubertas. Istilah pubertas digunakan untuk menyatakan biologis yang meliputi morfologi dan fisiologi yang terjadi dengan pesat dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, terutama tentang organ reproduksi yang telah mencapai kematangan yang dimaksud dengan *adolence* lebih menekankan untuk perubahan psikososial yang menyertai pubertas (Soetjiningsih, 2004).

Menurut Proverawati (2009) perkembangan berpikir pada remaja tidak terlepas dari kehidupan emosionalnya yang labil. Proses perkembangan kognitif pada remaja dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu:

- a. Pematangan atau maturasi (*maturation*)
Tumbuhnya struktur-struktur fisik secara berangsur-angsur mempengaruhi perkembangan kognitif.
- b. Pengalaman psikologis dan kontak dengan lingkungan (*Exercise through physical practice and experience*). Kontak dengan lingkungan mempunyai ciri pengalaman mental.
- c. Transmisi social dan pembelajaran (*Social interaction and teaching*).
Berbagai macam stimulus social memiliki pengaruh positif dalam perkembangan kognitif karena dapat memberikan banyak informasi dan kemudian melakukan suatu pembelajaran.
- d. Ekuilibrasi (*Equilibration*)
Proses ini merupakan suatu proses internal untuk mengatur keseimbangan diri dalam individu.

2. Aspek perkembangan remaja

Menurut Potter & Perry (2005), pada remaja yang terdapat tiga aspek perkembangan, yaitu:

a. Perkembangan fisik

Perkembangan fisik, terjadinya perubahan pada bentuk tubuh yang ditandai dengan penambahan tinggi dan berat tubuh, pertumbuhan tulang dan otot, pertumbuhan payudara, pertumbuhan rambut kemaluan dan menstruasi pertama yang

disebut dengan menarche. Perubahan yang menonjol terjadi ketika remaja perempuan dan laki-laki memasuki antara usia 9-15 tahun. Perubahan dari masa kanak-kanak menuju dewasa atau sering dikenal dengan istilah masa pubertas ditandai dengan adanya menstruasi pada perempuan dan mimpi basah pada laki-laki.

b. Perkembangan kognitif

Perkembangan kognitif merupakan perubahan kemampuan mental seperti belajar, memori, menalar, berpikir dan menyelesaikan masalah dengan bahasa atau berbicara. Remaja sudah mampu membedakan antara hal-hal atau ide-ide yang lebih penting dibanding ide lainnya. Remaja tidak saja mengorganisasikan apa yang dialami dan diamati, tetapi remaja mampu mengolah cara berpikir mereka sehingga memunculkan suatu ide baru.

c. Perkembangan kepribadian dan social

Perubahan cara individu berhubungan dengan dunia dan menyatakan emosi secara unik, sedangkan perkembangan social berarti perubahan dalam berhubungan dengan orang lain. Perkembangan kepribadian yang penting dalam masa remaja adalah pencarian identitas diri. Yang dimaksud dengan pencarian identitas diri adalah proses menjadi seorang yang

unik dengan peran yang penting dalam hidup. Remaja pada umumnya membentuk hubungan yang dekat secara sosial.

E. Menstruasi

Menstruasi adalah perdarahan secara periodik dan siklik dari uterus yang disertai dengan pelepasan (deskuamasi) endometrium. Menstruasi ditandai dengan pengeluaran darah dari dinding rahim wanita yang merupakan pertanda masa reproduktif pada kehidupan seorang perempuan, yang dimulai dari menarche sampai terjadinya menopause (Hamilton, 2009). Menstruasi dimulai saat pubertas dan menandai kemampuan seorang wanita untuk mengandung (Winkjosastro, 2005).

Menstruasi biasanya berlangsung selama 1-8 hari dengan jumlah rata-rata darah yang hilang selama menstruasi sekitar 50 cc atau dalam misaran normal antara 20-80 cc (Bobak, 2004). Proses terjadinya menstruasi disebabkan oleh hormon progesteron yang menyebabkan lapisan dinding rahim berkembang dan tumbuh dalam bentuk poliferasi.

F. *Hygiene* Menstruasi

1. *Hygiene*

Undang-Undang No.11 Tahun tentang *hygiene* menyebutkan bahwa *hygiene* adalah segala usaha untuk memelihara dan mempertinggi derajat kesehatan, yang dapat dilakukan oleh badan-badan pemerintah maupun perseorangan

Menurut Astuti (2003) bahwa pendidikan seputar menstruasi mempengaruhi kesiapan anak perempuan menjelang remaja untuk menghadapi menarche. Oleh karena itu, pendidikan mengenai menstruasi disarankan dapat diterapkan bagi anak remaja perempuan yang belum mengalami menstruasi sebagai salah satu cara untuk menumbuhkan kesiapan menghadapi menarche.

Menurut Solita (1993), higienis adalah pengetahuan, sikap dan tindakan proaktif untuk memelihara dan mencegah resiko terjadinya penyakit, melindungi diri dari ancaman penyakit. *Hygiene* menstruasi adalah suatu tindakan menjaga kebersihan pada saat menstruasi. Tujuan dari perilaku *hygiene* adalah untuk pemeliharaan kebersihan atau kesehatan individu yang dilakukan selama masa menstruasi sehingga mendapatkan kesejahteraan fisik dan psikis dan derajat kesehatan (Garshasbi, 2004).

2. Perilaku *hygiene* menstruasi

Perilaku *hygiene* saat menstruasi merupakan suatu komponen dari kebersihan diri yang mempunyai peranan penting dalam menilai status kesehatan seseorang terutama pada wanita. Perilaku *hygiene* menstruasi ini dilakukan untuk menghindari adanya gangguan dalam fungsi organ reproduksi perempuan (Mulyanti, 2001).

3. Tujuan *hygiene* menstruasi

Menurut Dianawati (2003) tujuan dari *hygiene* menstruasi adalah untuk memelihara kesehatan dan kebersihan individu yang dapat dilakukan selama mengalami menstruasi sehingga dapat meningkatkan derajat kesehatan yang maksimal baik secara fisik maupun mental seseorang. Dalam Al Qur'an surat Al Baqoroh ayat 222 telah diperingatkan akan pentingnya menjaga kebersihan yang artinya berbunyi :

“ Mereka bertanya kepadamu tentang haid. ‘ katakanlah: “ haid itu adalah suatu kotoran”. Oleh sebab itu hendaklah kamu menjauhkan diri dari wanita di waktu haid; dan janganlah kamu mendekati mereka, sebelum mereka suci. Apabila mereka telah suci, maka campurilah mereka itu ditempat yang diperintahkan Allah kepadamu. Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertaubat dan orang-orang yang membersihkan diri.”

4. Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku *hygiene*

Menurut Lawrence Green (1980) dalam Notoadmodjo (2003), faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku kesehatan antara lain:

- a. Faktor predisposisi (*predisposing factor*) yang terwujud dalam pengetahuan, sikap, kepercayaan, keyakinan, nilai-nilai dan sebagainya.

1) Pengetahuan (*knowledge*)

Pengetahuan tentang pentingnya kebersihan dan implikasi secara baik dapat mempengaruhi perilaku kebersihan. Pengetahuan kebersihan diri sangat diperlukan dan dibutuhkan oleh setiap individu dalam mempertahankan kebiasaan hidup yang sesuai dengan status kesehatan (Potter & Perry, 2005).

2) Kepercayaan dan keyakinan (Budaya)

Kepercayaan dan nilai pribadi individu mempengaruhi perawatan kebersihan diri. Individu dari berbagai macam latar belakang budaya mempunyai cara kebersihan diri yang berbeda, contohnya dalam penggunaan pembalut (Brunner & Suddarth, 2001).

- b. Faktor pendukung (*enabling factor*) yang terwujud dalam lingkungan fisik, tersedia atau tidaknya fasilitas atau sarana kesehatan, misalnya sumber-sumber kesehatan untuk mendapatkan informasi.
- c. Faktor pendorong (*reinforcing factor*) yang terwujud dalam sikap dan perilaku petugas kesehatan atau petugas lain yang merupakan kelompok referensi dari perilaku masyarakat.

Perilaku higienis merupakan hal penting yang perlu ditelaah secara mendalam. Hal ini merupakan salah satu upaya mengurangi gangguan pada saat menstruasi yaitu

membiasakan diri dengan perilaku higienis. Perilaku higienis pada saat menstruasi tidak terjadi begitu saja, tetapi merupakan sebuah proses yang dipelajari oleh individu untuk dapat mengerti dampak positif atau negatif suatu perilaku yang terkait dengan keadaan menstruasi (Syaifuddin, 2002).

Remaja putri yang dapat melakukan perilaku higienis pada saat menstruasi maka akan terhindar dari kanker rahim, merasa nyaman beraktivitas sehari-hari, percaya diri, bersemangat dan tidak malas-malasan lagi, tidak dijauhi teman-teman karena bau badan amis dan tidak mempercayai mitos-mitos yang beredar di masyarakat karena sudah memahami kebenarannya. Sedangkan apabila perilaku higienis tersebut tidak dilakukan maka remaja putri kurang peduli akan kebersihan alat reproduksinya, tidak menjaga penampilan dan kesehatan sewaktu menstruasi, dapat terkena kanker rahim, keputihan, mengurangi aktivitas saat menstruasi karena malas, kurang percaya diri, percaya akan mitos-mitos tentang menstruasi yang ada di masyarakat, dijauhi teman-teman karena bau badan amis (Sulaiba, 2000).

5. Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam kebersihan saat menstruasi (Kissanti, 2008).

a. Kebersihan kelamin

Kebersihan kelamin sangat penting pada wanita ketika menstruasi. Pada saat menstruasi akan mempermudah pertumbuhan bakteri karena banyaknya keringat yang keluar, oleh sebab itu sangat perlu diperhatikan kebersihan vagina dan sekitarnya dengan membersihkan vagina dengan air bersih diantara vulva (bibir vagina) setiap buang air kecil, buang air besar dan ketika darah menstruasi penuh. Pertumbuhan rambut yang berlebihan disekitar vagina akan menjadi lembab dan dapat menimbulkan bakteri, untuk menjaga kebersihan dan kelembaban daerah vagina sebaiknya mencukur rambut pubis dan menjaga kebersihannya.

b. Kebersihan celana dalam

Pemakaian celana dalam yang terlalu ketat dan menggunakan bahan yang kasar saat menstruasi dapat mengakibatkan iritasi pada kulit sekitar vagina yang dapat menimbulkan pertumbuhan bakteri. Untuk mengurangi kelembaban pada vagina sebaiknya menggunakan celana dalam yang berbahan katun, dan mengantinya paling tidak sehari 2 kali pada saat

mandi, terutama pada wanita yang aktif dan mudan berkeringat.

c. Kebersihan pakaian

Kebersihan diri dalam sehari-hari sangat diperlukan terutama dalam penggunaan pakaian sehari-hari. Penggunaan pakaian dan handuk yang bersih dapat mengurangi resiko tumbuhnya bakteri yang dapat mengiritasi kulit dan untuk lebih aman tidak menggunakan handuk milik orang lain. Pakaian yang akan digunakan sebaiknya pakaian yang kering dan untuk penggunaan handuk setelah dipakai mandi dijemur kembali agar tidak terjadinya pertumbuhan bakteri.

d. Penggunaan pembalut

Penggunaan pembalut yang terlalu lama pada saat menstruasi akan mempercepat pertumbuhan bakteri. Penggunaan pembalut 4 sampai 5 kali sehari terutama ketika darah menstruasi sangat deras dengan membersihkan vagina terlebih dahulu sebelum mengganti pembalut untuk menghindari pertumbuhan bakteri yang berkembang bika pada pembalut tersebut dan menghindari masuknya bakteri ke dalam vagina. Penggunaan pembalut yang berbahan lembut dan

menyerap dengan baik akan membuat nyaman dan mengurangi lecet didaerah vagina.

6. Merawat dan menjaga kebersihan alat kelamin (Bambang, 2006).

Kebersihan alat kelamin merupakan hal yang sangat penting untuk dijaga. Untuk mencegah masuknya kuman-kuman yang berasal dari dubur atau anus ke vagina selalu membersihkan setelah buang air besar atau kecil, mengeringkan dengan tissue karena keadaan lembab dapat mendatangkan kuman, bakteri, jamur yang menimbulkan penyakit kelamin. Perilaku kebersihan saat menstruasi sebaiknya menggunakan sabun yang tidak ada kandungan parfum dan mempunyai pH (derajat keasaman) sesuai dengan daerah kewanitaan yaitu sabun lunak dengan pH 3,5 seperti sabun bayi"

Memperhatikan kebersihan pakaian dalam, dalam satu hari menggantikan pakaian minimal 2 kali. Pemilihan bahan celana dalam sebaiknya yang dapat menyerap keringat sehingga mempersulit kuman, bakteri dan jamur menempel pada alat kelamin. Menjaga suhu pada alat kelamin terutama saat menstruasi karena jika suhu panas akan mengeluarkan keringat yang dapat mempermudah pertumbuhan bakteri pada vagina dan sekitarnya dan tidak menggunakan bedak serta

menyemprotkan parfum atau minyak wangi ke dalam vagina pada vagina yang berdampak buruk karena bedak dapat masuk ke dalam vagina yang dapat mengakibatkan berbagai macam penyakit seperti tumor (granuloma).

Pertumbuhan rambut yang tumbuh di alat kelamin yang berlebihan dapat mempermudah pertumbuhan kuman, untuk menghindari hal tersebut rambut pada kemaluan harus sering dicukur untuk mengurangi bakteri dan jamur yang dapat menyebabkan timbulnya penyakit kulit. Jika terjadi perubahan warna, gatal-gatal dan bau kurang sedap segera lakukan pemeriksaan rutin.

Menurut penelitian, air yang tergenang (air bak atau ember) di toilet umum mengandung 70% jamur *candida albicans* (penyebab skeputihan dan rasa gatal pada vagina), sedangkan air yang mengalir dari kera di toilet umum mengandung kurang lebih 10-20% jamur *candida albicans*. Penggunaan pembalut yang terlalu lama dapat mendatangkan bakteri, normalnya pemakaian pembalut setiap 4 jam sekali atau 2-3 kali sehari dan digantikan jika telah banyak gumpalan darah atau sudah merasa tidak nyaman dan usahakan tidak memakai *reutalizer* dan sebaiknya hanya digunakan pada saat

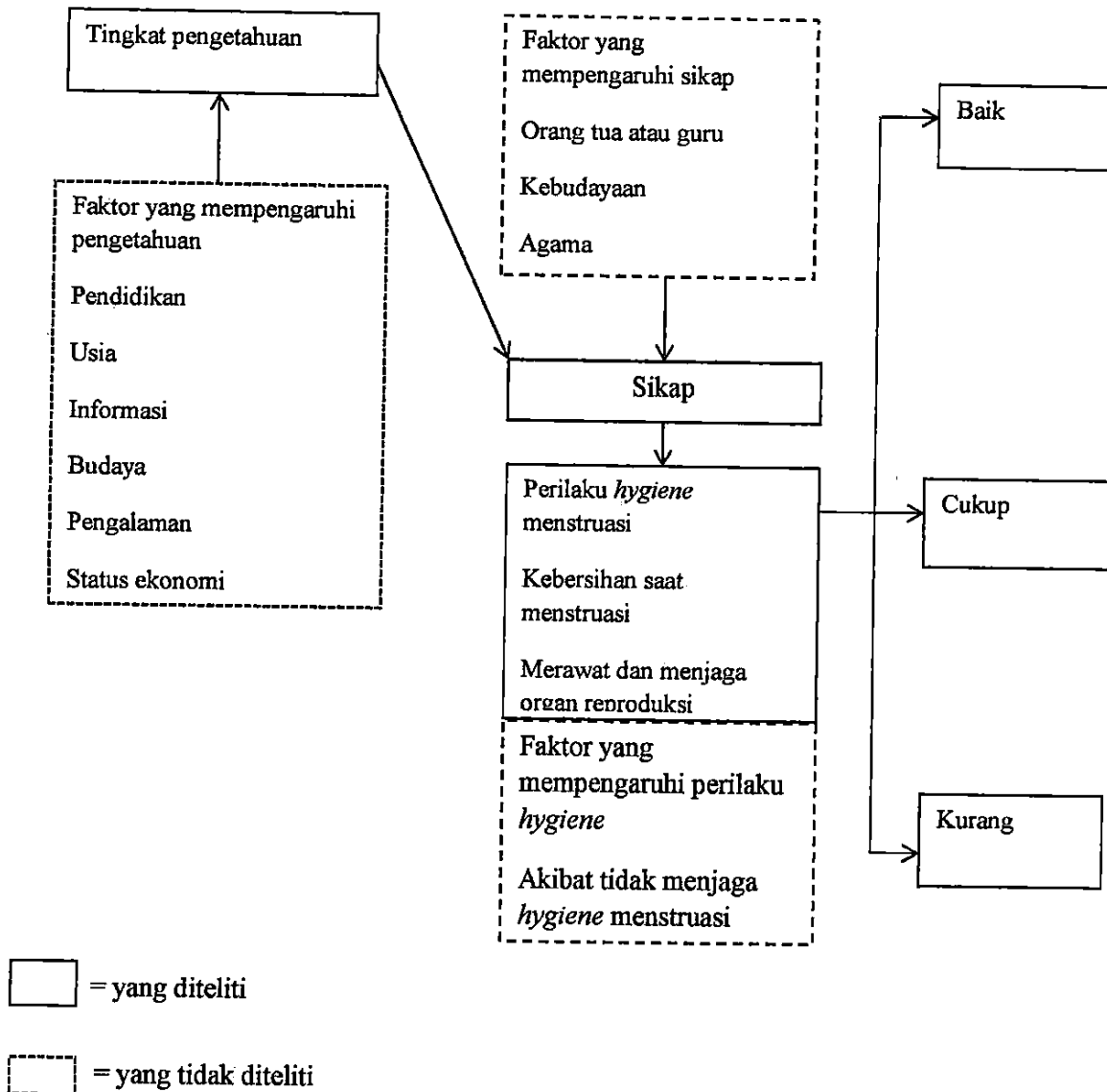
Untuk meningkatkan kesehatan yang maksimal selain memperhatikan kebersihan organ reproduksi dengan mengubah gaya hidup dengan tidak merokok, olahraga dan mengurangi konsumsi lemak serta alkohol dan menghindari hubungan seks pra nikah karena dapat menyebabkan penyakit menular seksual yang berbahaya.

7. Akibat dari tidak menjaga kebersihan alat reproduksi selama menstruasi.

Hal yang dapat terjadi ketika tidak menjaga kebersihan saat menstruasi yaitu dapat terkena sejenis jamur atau kutu yang dapat menyebabkan rasa gatal atau tidak nyaman. Mencuci vagina dengan air kotor, pembilasan vagina yang berlebihan dan tidak higienis serta adanya benda asing dalam vagina dapat menyebabkan keputihan yang abnormal (Wahyudi, 2002). Penggunaan air terutama di kamar kecil atau toilet umum dapat tercemar berbagai jenis bibit penyakit baik dikakusnya, bak air atau gayungnya yang dapat menimbulkan resiko tertular bibit penyakit khususnya yang dapat menimbulkan infeksi kemaluan seperti keputihan. Keputihan dapat disebabkan oleh jamur *candida albicans* dan parasit *trichomonas vaginalis* yang gejalanya berupa keluarnya lender

Keputihan yang berlangsung lama dapat menimbulkan kanker rahim yang biasanya ditandai dengan banyaknya cairan keputihan dan disertai bau tidak sedap dan perdarahan yang keluar dari vagina (Hermawati, 2008). Penggunaan sabun antiseptik yang keras atau cairan pewangi untuk menghilangkan bau di daerah kewanitaan akan merusak keseimbangan organisme dan cairan vagina sehingga memungkinkan terjadinya infeksi. Di jaga dengan menggantikan pakaian dalam minimal dua kali sehari terutama pada wanita yang aktifitas mudah berkeringat.

G. KERANGKA KONSEP



H. Hipotesis

“Ada hubungan antara tingkat pengetahuan dan sikap remaja terhadap perilaku *hygiene* saat menstruasi”