

**FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN
PERSONAL HYGIENE SAAT MENSTRUASI PADA
SANTRIWATI PESANTREN YASRIB LAPAJUNG
KABUPATEN SOPPENG TAHUN 2021**

NUR FITRAH AMALIA

K011171028



*Skripsi Ini Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat untuk
Memperoleh Gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat*

**DEPARTEMEN EPIDEMIOLOGI
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS HASANUDDIN
MAKASSAR
2021**

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

**FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN *PERSONAL HYGIENE*
SAAT MENSTRUASI PADA SANTRIWATI PESANTREN YASRIB
LAPAJUNG KABUPATEN SOPPENG TAHUN 2021**

Disusun dan diajukan oleh

**NUR FITRAH AMALIA
K011171028**

Telah dipertahankan di hadapan Panitia Ujian yang dibentuk dalam rangka Penyelesaian Studi Program Sarjana Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin pada tanggal 24 Mei 2021 dan dinyatakan telah memenuhi syarat kelulusan

Menyetujui

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping



Jumriani Ansar, SKM., M.Kes.
NIP.19830520 200812 2 002



Rismayanti, SKM., MKM
NIP.19790930 199803 2 002

Ketua Program Studi



Dr. Suriyah, SKM., M.Kes
Nip. 19740520 2002212 2 001

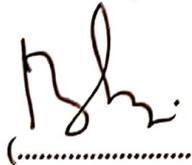
PENGESAHAN TIM PENGUJI

Skripsi ini telah dipertahankan dihadapan Tim Penguji Ujian Skripsi
Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin Makassar pada hari
Senin, 24 Mei 2021.

Ketua : Jumriani Ansar, SKM., M.Kes

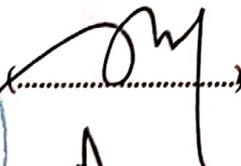

(.....)

Sekretaris : Rismayanti, SKM., M.KM

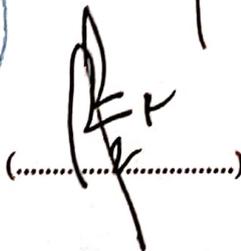

(.....)

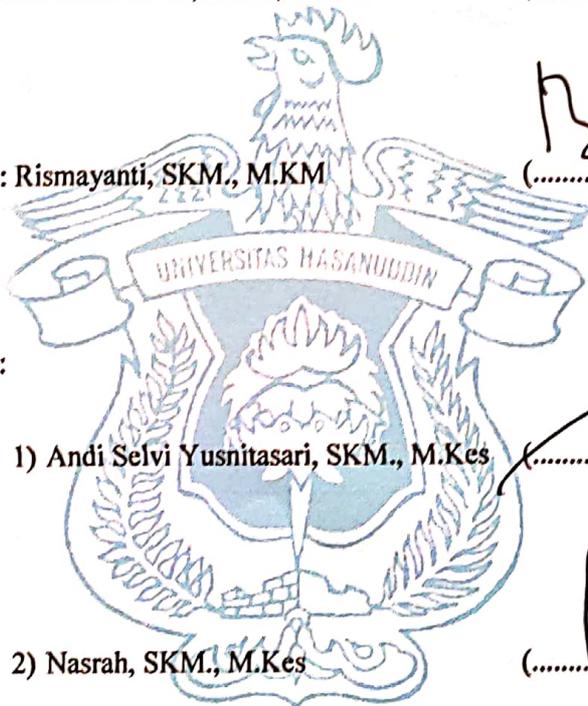
Anggota :

1) Andi Selvi Yusnitasari, SKM., M.Kes


(.....)

2) Nasrah, SKM., M.Kes


(.....)



SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nur Fitrah Amalia

Nim : K011171028

Fakultas : Kesehatan Masyarakat

HP : 082237045983

E-mail : nurfitrahamalia62@gmail.com

Dengan ini menyatakan bahwa judul artikel “**FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN *PERSONAL HYGIENE* SAAT MENSTRUASI PADA SANTRIWATI PESANTREN YASRIB LAPAJUNG KABUPATEN SOPPENG TAHUN 2021**” benar bebas dari plagiat, dan apabila pernyataan ini terbukti tidak benar maka saya bersedia menerima sanksi ketentuan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Makassar, 28 Mei 2021



Nur Fitrah Amalia

RINGKASAN

Universitas Hasanuddin
Fakultas Kesehatan Masyarakat
Epidemiologi

Nur Fitrah Amalia

**“Faktor yang Berhubungan dengan *Personal hygiene* saat Menstruasi pada Santriwati Pesantren Yasrib Lapajung Kabupaten Soppeng Tahun 2021”
(xi + 113 Halaman + 27 Tabel + 2 Gambar + 6 Lampiran)**

Personal hygiene pada saat menstruasi merupakan isu yang sangat penting sebagai determinan status kesehatan remaja saat ini dan akan berpengaruh pada kehidupan masa tuanya. Para santriwati atau remaja perempuan yang tinggal dalam suatu pondokan atau asrama pesantren merupakan salah satu subjek yang berisiko untuk tidak menerapkan *personal hygiene* yang baik pada saat menstruasi salah satunya yaitu di Pesantren Yasrib Lapajung yang merupakan salah satu pesantren yang berada di Kabupaten Soppeng. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor yang berhubungan dengan *personal hygiene* saat menstruasi pada santriwati di Pesantren Yasrib Lapajung Kabupaten Soppeng. Jenis penelitian yang digunakan adalah observasional analitik dengan rancangan *Cross Sectional Study*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh santriwati pada jenjang MTs (Madrasah Tsanawiyah) di Pondok Pesantren Yasrib Lapajung Kabupaten Soppeng tahun ajaran 2020/2021 sebanyak 315 orang. Sampel yang diperoleh sebanyak 176 responden yang didapat dengan metode *proportional stratified random sampling*. Data kemudian dianalisis menggunakan analisis *Chi Square* dengan metode alternatif *Kolmogorov-Smirnov*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 101 (57,4%) responden memiliki perilaku *personal hygiene* yang baik pada saat menstruasi, sedangkan sisanya sebesar 42% berada kategori cukup dan 0,6% berada pada kategori kurang. Ditemukan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan ($p=0,021$), dukungan orang tua ($p=0,015$) dan dukungan teman sebaya ($p=0,007$) dengan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi, serta tidak ada hubungan antara usia *menarche* ($p=1,000$) dan sikap ($p=0,784$) dengan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi.

Para santriwati Pondok Pesantren Yasrib Lapajung Kabupaten Soppeng sebaiknya lebih banyak mencari informasi mengenai *personal hygiene* saat menstruasi sehingga dapat meningkatkan status kesehatannya dan mencegah dari berbagai macam penyakit akibat *personal hygiene* yang buruk.

Kata kunci: *personal hygiene*, menstruasi dan pesantren
Daftar Pustaka: 60 (1982-2020)

SUMMARY

*Hasanuddin University
Faculty of Public Health
Epidemiology*

Nur Fitrah Amalia

“Factors Related to Personal Hygiene when Menstruating by Santriwati of Yasrib Islamic Boarding School, Lapajung, Soppeng District, 2021” (xi + 113 pages + 27 Tables + 2 figures + 6 attachments)

Personal hygiene during menstruation is a very important issue as a determinant of adolescent health status at this time and will affect the life of his old age. Students or female adolescents who live in a boarding school are at risk of not applying good personal hygiene during menstruation, one of which is the Yasrib Lapajung Islamic Boarding School, which is one of the Islamic boarding schools in Soppeng Regency. This study aims to determine the factors related to personal hygiene during menstruation in santriwati at Yasrib Islamic Boarding School, Lapajung, Soppeng Regency. This type of research is analytic observational with a cross-sectional study design. The population in this study were all students at the MTs (Madrasah Tsanawiyah) level at the Yasrib Islamic Boarding School, Lapajung, Soppeng Regency, in the academic year 2020/2021 as many as 315 people. The sample obtained was 176 respondents who were obtained by the proportional stratified random sampling method. The data were analyzed using Chi Square analysis with the Kolmogorov-Smirnov alternative method.

The results showed that as many as 101 (57.4%) of respondents had good personal hygiene behavior during menstruation, while the remaining 42% were in the sufficient category and 0.6% were in the poor category. It was found that there was a significant relationship between the level of knowledge ($p = 0.021$), parental support ($p = 0.015$) and peer support ($p = 0.007$) with personal hygiene behavior during menstruation, and there was no relationship between the age of menarche ($p = 1,000$) and attitude ($p = 0.784$) with personal hygiene behavior during menstruation.

The students of the Yasrib Islamic Boarding School, Lapajung in Soppeng Regency should seek more information about personal hygiene during menstruation so that it can improve their health status and prevent various kinds of diseases due to poor personal hygiene.

***Keyword: personal hygiene, menstruation, Islamic Boarding School
Bibliography: 60 (1982-2020)***

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim

Assalamu 'alaikum Warohmatullahi Wabarokatuh

Segala puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah Subhana wa Ta'ala atas segala karunia-Nya sehingga skripsi ini dapat diselesaikan. Shalawat dan salam tidak lupa penulis haturkan kepada Baginda Rasulullah Shallahu 'Alaihi wa Sallam yang merupakan sebaik-baiknya suri tauladan.

Skripsi ini khusus penulis persembahkan untuk kedua orang tua tercinta, **Rustang S,Pd** dan **A. St. Hamrah Tang S,Pd** atas segala doa, pengorbanan, dukungan, semangat, dan kasih sayang yang diberikan sehingga penulis dapat menyelesaikan studi di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin selama kurang lebih 3,7 tahun. Terima kasih juga penulis haturkan kepada adik tercinta, Taufikur Rahman, Fathur Rahman dan Muh. Fahrul Al-Akbari atas segala dukungannya selama ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak terlepas dari adanya bantuan dan kerjasama dari berbagai pihak, maka pada kesempatan ini, penulis juga ingin menyampaikan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Darmawansyah, SE., MS selaku penasehat akademik atas segala motivasi dan bimbingannya selama ini sejak mulai menginjakkan kaki di fakultas ini.

2. Bapak Dr. Aminuddin Syam, SKM., M.Kes., M.Med selaku dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat (FKM) Universitas Hasanuddin beserta dosen dan seluruh pegawai FKM
3. Ibu Jumriani Ansar, SKM., M.Kes selaku pembimbing I dan Ibu Rismayanti SKM., MKM selaku pembimbing II yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, pengarahan, serta petunjuk yang sangat berguna sehingga tersusunlah skripsi ini.
4. Ibu A. Selvi Yusnitasari, SKM., M.Kes dan Ibu Nasrah, SKM., M.Kes selaku tim penguji yang telah banyak memberikan masukan serta arahan guna penyempurnaan penulisan skripsi ini.
5. Ketua bagian serta seluruh dosen pengajar di Departemen Epidemiologi
6. Kak Ani dan Kak Werdha selaku staf Departemen Epidemiologi yang telah membantu dalam pengurusan administrasi.
7. Bapak Rachmat, SKM., M.Kes yang selalu memberikan bantuan dan bimbingan dalam hal design grafis dan lomba-lomba yang pernah saya ikuti selama berkuliah di FKM
8. Ibu Rosina Supu, S.Pd.I dan Kepala Pondok Pesantren Yasrib Lapajung Kabupaten Soppeng yang telah membantu dalam pelaksanaan penelitian di Pondok Pesantren Yasrib Lapajung Kabupaten Soppeng.
9. Sahabat-sahabat saya sejak SMA, “Congblast” Novia Elvianti, Nurul Huda Danial, Nasrul Hidayatullah, Sopyar Paradigma, Anna Triana, Nur Hikmah, Nur Esmi Juweria, Irwandi, Syahrul Ramadhan dan Akbar Fitrah Hariadi yang telah sangat banyak membantu dan memotivasi serta menemani dalam

segala hal. Terima kasih karena selalu ada untuk Fitrah, semoga persahabatan kita bisa terus berlanjut hingga tua.

10. Sahabat-sahabat saya pula, Leli Pardalita, St. Ainul Rachmadani, Deby Karmila Musakkar, Fira Nur Indayanti dan Vicky Milenia yang selalu menemani dan memberikan dukungan.
11. Annisa Aizani Umar yang telah membantu dalam pengambilan data pada penelitian ini, serta menjadi teman curhat dalam segala hal selama berkuliah di FKM
12. Seluruh Pengurus Lembaga Dakwah Al-‘Aafiyah FKM Unhas yang telah membantu dan memotivasi saya untuk terus berdakwah di FKM
13. Seluruh Pengurus Himpunan Mahasiswa Epidemiologi yang telah membantu saya dalam berproses di FKM khususnya di Departemen Epidemiologi
14. Teman-teman seperjuangan di Departemen Epidemiologi dan Rewa 2017

Penulis menyadari bahwa apa yang penulis paparkan dalam skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, oleh karena itu besar harapan penulis kepada pembaca atas kontribusinya baik berupa saran dan kritik yang sifatnya membangun demi kesempurnaan skripsi ini. Akhirnya penulis hanya bisa berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Makassar, 29 Mei 2021

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman Sampul	1
Ringkasan	i
Summary	ii
Kata Pengantar	iii
Daftar Isi	vi
Daftar Tabel	viii
Daftar Gambar	x
Daftar Lampiran	xi
BAB I Pendahuluan	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	11
C. Tujuan Penelitian	11
D. Manfaat Penelitian.....	12
BAB II Tinjauan Pustaka	
A. Tinjauan Umum Tentang Remaja	13
B. Tinjauan Umum Tentang Menstruasi	16
C. Tinjauan Umum Tentang <i>Personal hygiene</i>	20
D. Tinjauan Umum Tentang Usia <i>Menarche</i>	32
E. Tinjauan Umum Tentang Pengetahuan.....	34
F. Tinjauan Umum Tentang Sikap	42
G. Tinjauan Umum Tentang Dukungan Orang Tua.....	45
H. Tinjauan Umum Tentang Dukungan Teman Sebaya.....	48
I. Kerangka Teori	51
BAB III Kerangka Konsep	
A. Dasar Pemikiran Variabel yang Diteliti	53
B. Kerangka Konsep.....	54
C. Definisi Operasional dan Kriteria Objektif.....	54
D. Hipotesis Penelitian	59
BAB IV Metode Penelitian	
A. Jenis Penelitian	60
B. Waktu dan Lokasi Penelitian	60
C. Populasi Penelitian.....	60
D. Sampel dan Cara Pemilihan Sampel.....	61
E. Cara Pengumpulan Data	63
F. Instrumen Penelitian.....	64
G. Uji Validitas dan Reliabilitas.....	66
H. Pengolahan Data	68
I. Analisis Data	68
J. Penyajian Data	69

BAB V Hasil dan Pembahasan	
A. Hasil Penelitian.....	70
B. Pembahasan	90
BAB VI Penutup	
A. Kesimpulan	111
B. Saran	112
Daftar Pustaka	
Lampiran	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Jumlah Populasi	61
Tabel 3.2	Kisi-kisi Kuesioner Pengetahuan tentang <i>Personal hygiene</i> Saat Menstruasi	65
Tabel 3.3	Kisi-kisi Kuesioner Sikap tentang <i>Personal hygiene</i> saat Menstruasi	65
Tabel 3.4	Kisi-kisi Kuesioner Dukungan Orang Tua.....	65
Tabel 3.5	Kisi-kisi Kuesioner Dukungan Teman Sebaya	66
Tabel 3.6	Kisi-kisi Kuesioner Perilaku <i>Personal hygiene</i> saat Menstruasi ..	66
Tabel 5.1	Distribusi Responden Berdasarkan Usia di Pesantren Yasrib Lapajung Kabupaten Soppeng Tahun 2021	71
Tabel 5.2	Distribusi Responden Berdasarkan Kelas di Pesantren Yasrib Lapajung Kabupaten Soppeng Tahun 2021	71
Tabel 5.3	Distribusi Responden Berdasarkan Status Tempat Tinggal di Pesantren Yasrib Lapajung Kabupaten Soppeng Tahun 2021	72
Tabel 5.4	Distribusi Responden Berdasarkan Usia <i>Menarche</i> di Pesantren Yasrib Lapajung Kabupaten Soppeng Tahun 2021	73
Tabel 5.5	Distribusi Responden Berdasarkan Kategori Usia <i>Menarche</i> di Pesantren Yasrib Lapajung Kabupaten Soppeng Tahun 2021	73
Tabel 5.6	Tabel Uraian Pengatahuan Responden Mengenai <i>Personal Hygiene</i> saat Menstruasi pada Santriwati di Pesantren Yasrib Lapajung Kabupaten Soppeng Tahun 2021	74
Tabel 5.7	Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Pengetahuan pada Santriwati di Pesantren Yasrib Lapajung Kabupaten Soppeng Tahun 2021	74
Tabel 5.8	Tabel Uraian Sikap Responden Mengenai <i>Personal hygiene</i> saat Menstruasi pada Santriwati di Pesantren Yasrib Lapajung Kabupaten Soppeng Tahun 2021	75
Tabel 5.9	Distribusi Responden Berdasarkan Sikap di pada Santriwati Pesantren Yasrib Lapajung Kabupaten Soppeng Tahun 2021	76
Tabel 5.10	Tabel Uraian Dukungan Orang Tua Responden Mengenai <i>Personal Hygiene</i> Saat Menstruasi pada Santriwati di Pesantren Yasrib Lapajung Kabupaten Soppeng Tahun 2021	76
Tabel 5.11	Distribusi Responden Berdasarkan Dukungan Orang Tua pada Santriwati di Pesantren Yasrib Lapajung Kabupaten Soppeng Tahun 2021	78
Tabel 5.12	Tabel Uraian Dukungan Teman Sebaya Responden Mengenai <i>Personal hygiene</i> Saat Menstruasi pada Santriwati di Pesantren Yasrib Lapajung Kabupaten Soppeng Tahun 2021	79
Tabel 5.13	Distribusi Responden Berdasarkan Dukungan Teman Sebaya pada Santriwati di Pesantren Yasrib Lapajung Kabupaten Soppeng Tahun 2021	80
Tabel 5.14	Tabel Uraian Perilaku Perilaku Responden Mengenai Personal Hygiene saat Menstruasi pada Santriwati di Pesantren	

	Yasrib Lapajung Kabupaten Soppeng Tahun 2021	80
Tabel 5.15	Distribusi Responden Berdasarkan Perilaku <i>Personal Hygiene</i> pada Santriwati di Pesantren Yasrib Lapajung Kabupaten Soppeng Tahun 2021	82
Tabel 5.16	Tabulasi Silang Karakteristik Responden dengan Perilaku <i>Personal Hygiene</i> saat Menstruasi pada Santriwati di Pesantren Yasrib Lapajung Kabupaten Soppeng Tahun 2021	83
Tabel 5.17	Hubungan Usia <i>Menarche</i> dengan Perilaku <i>Personal hygiene</i> Saat Menstruasi pada Santriwati di Pesantren Yasrib Lapajung Lapajung Kabupaten Soppeng Tahun 2021	84
Tabel 5.18	Hubungan Pengetahuan dengan Perilaku <i>Personal hygiene</i> Saat Menstruasi pada Santriwati di Pesantren Yasrib Lapajung Lapajung Kabupaten Soppeng Tahun 2021	85
Tabel 5.19	Hubungan Sikap dengan Perilaku <i>Personal hygiene</i> Saat Menstruasi pada Santriwati di Pesantren Yasrib Lapajung Lapajung Kabupaten Soppeng Tahun 2021	87
Tabel 5.20	Hubungan Dukungan Orang Tua dengan Perilaku <i>Personal Hygiene</i> Saat Menstruasi pada Santriwati di Pesantren Yasrib Lapajung Lapajung Kabupaten Soppeng Tahun 2021	88
Tabel 5.21	Hubungan Dukungan Teman Sebaya dengan Perilaku <i>Personal Hygiene</i> saat Menstruasi pada Santriwati di Pesantren Yasrib Lapajung Kabupaten Soppeng Tahun 2021	89

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori Penelitian.....	51
Gambar 3.1 Kerangka Konsep Penelitian	54

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Kuesioner Penelitian
Lampiran 2	Master Tabel Penelitian
Lampiran 3	Hasil Analisis SPSS
Lampiran 4	Surat Izin Penelitian
Lampiran 5	Dokumentasi Kegiatan
Lampiran 6	Riwayat Hidup Penulis

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Menstruasi merupakan peristiwa penting dalam kehidupan seorang remaja putri. Menjelang menstruasi pertama kalinya, remaja putri harus dibekali dengan informasi yang memadai. Mereka harus mengenali tubuhnya dan mengetahui apa yang terjadi pada tubuhnya agar mereka tidak terkejut dan takut saat dihadapkan dengan peristiwa menstruasi untuk pertama kalinya (Sinaga dkk., 2017). Menstruasi adalah suatu proses yang normal, yang terjadi setiap bulannya pada hampir semua wanita. Menstruasi merupakan kejadian keluarnya darah, dalam jangka waktu 3-5 hari setiap bulannya disebabkan karena meluruhnya dinding rahim akibat sel telur yang tidak dibuahi. Pada saat menstruasi, pembuluh darah di rahim terbuka sehingga sangat rentan terkena infeksi. Hal ini menyebabkan *personal hygiene* pada saat menstruasi merupakan suatu keharusan bagi perempuan.

Personal hygiene atau perawatan dan kebersihan diri pada saat menstruasi pada remaja merupakan isu yang sangat penting sebagai determinan status kesehatan remaja yang akan berpengaruh dalam kehidupan masa tuanya. Selain itu, *personal hygiene* yang buruk akan berpengaruh terhadap berbagai macam penyakit genitalia seperti infeksi genitalia, keputihan bahkan kanker rahim. Berdasarkan survai kesehatan, 62% perempuan di Indonesia mengalami infeksi

vagina. Anak perempuan mempunyai kerentanan yang tinggi terhadap infeksi karena mukosa vagina yang atrofi dan tipis (kekurangan stimulasi estrogen), tercemar oleh feses (higiene yang buruk), dan mekanisme imunitas vagina yang relatif terganggu (Puspitaningrum et al., 2012). Menurut penelitian Ramayanti (2017), ada hubungan yang signifikan antara *personal hygiene* dengan kejadian keputihan di kalangan remaja putri. Keputihan yang dialami pun merupakan keputihan patologis yang mana keputihan ini disertai rasa gatal dan berbau pada area kewanitaannya.

Perilaku *personal hygiene* saat menstruasi yang buruk seperti kurangnya frekuensi mengganti pembalut dalam sehari juga merupakan salah satu risiko terjadinya kanker serviks. Perilaku higienis memang merupakan tema penting yang harus dibahas secara mendalam terlebih pada remaja awal atau yang berusia 12-15 tahun. Hal ini disebabkan karena salah satu upaya untuk mengurangi gangguan pada menstruasi yaitu membiasakan diri dengan perilaku higienis. Namun, perilaku higienis pada saat menstruasi tidak akan terjadi begitu saja, tetapi merupakan sebuah proses yang dipelajari karena individu mengerti dampak positif atau negative suatu perilaku yang terkait dengan keadaan menstruasi. Jika remaja putri melakukan perilaku higienis pada saat menstruasi maka mereka akan terhindar dari kanker rahim, merasa nyaman beraktivitas sehari-hari, percaya diri, bersemangat, tidak malas-malasan, tidak dijauhi teman-teman karena bau badan amis dan tidak mempercayai mitos-mitos yang berada di

masyarakat karena telah memahami kebenarannya. Maka dari itu, pemahaman mengenai kesehatan reproduksi yang baik sudah semestinya diberikan sebelum anak memasuki fase remaja awal agar anak bisa lebih mempersiapkan diri sebelum menghadapi usia *menarche*-nya.

Adapun sikap dan perilaku sebagian remaja putri di dunia dalam menjaga *personal hygiene* saat menstruasi masih kurang. Hal ini dibuktikan dari beberapa penelitian yang telah dilakukan. Salah satunya yaitu pada penelitian Sarkar et al., (2017), didapatkan sebanyak 96 (31,3%) dari 307 remaja putri di Pedesaan Benggala Barat, India hanya menggunakan kain untuk menyerap darah menstruasi. Hal ini berisiko terhadap kesehatan organ reproduksi disebabkan karena saat perawatan yang dilakukan pada pembalut kain kurang baik, misalnya tidak menjemurnya di bawah terik matahari maka akan berisiko tumbuhnya mikroba dan menyebabkan vagina berbau tidak sedap (Ali et al., 2007).

Sebanyak 177 (57,6%) responden juga tidak mengganti pembalut lebih dari 4 kali sehari. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Dianti & Isfandiar (2017), didapatkan bahwa WUS (Wanita Usia Subur) yang rata-rata mengganti pembalut sebanyak <4 kali dalam sehari memiliki risiko terkena Ca. Serviks 2,60 kali lebih besar daripada WUS yang rata-rata mengganti pembalut sebanyak ≥ 4 kali dalam sehari. Frekuensi mengganti pembalut merupakan salah satu perilaku *personal hygiene* saat menstruasi. Penggantian pembalut secara teratur dapat mencegah bakteri pathogen yang memicu timbulnya penyakit. Pembalut memang merupakan benda yang sangat penting bagi wanita ketika mengalami menstruasi.

Namun menurut WHO dalam Pitriani (2013), tanpa disadari, pembalut ini merupakan salah satu penyebab penyakit kewanitaan karena adanya zat dioxin yang dapat menyebabkan kanker.

Dalam penelitian Sarkar et al., (2017) juga didapatkan bahwa sebanyak 130 (72,2%) responden yang tidak menjemur pakaian dalam yang dipakai saat menstruasi di bawah sinar matahari. Tindakan ini harus dihindari karena dengan tidak menjemur pakaian dalam di bawah terik matahari akan meningkatkan risiko tumbuhnya bakteri yang akan menyebabkan infeksi pada vagina (Ali et al., 2007).

Personal hygiene menstruasi kemungkinan besar dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan dan sikap seseorang terhadap kesehatan reproduksinya. Sebagian besar masyarakat di Indonesia mempercayai mitos-mitos yang berkembang di kalangan masyarakat saat menstruasi. Minimnya pengetahuan, kurangnya wawasan dan pola pikir yang mengada-ada menyebabkan mitos-mitos tidak alamiah tersebut berkembang (Andhira, 2010). Hal ini dibuktikan pada penelitian Komariyah (2018), yang meneliti tentang upaya pendidikan kesehatan pada perilaku *personal hygiene* menstruasi pada santriwati di Pesantren Darul Ulum Jombang, didapatkan bahwa hampir seluruhnya yaitu sebanyak 48 (88,9%) dari 54 responden memiliki pengetahuan yang kurang mengenai *personal hygiene* menstruasi. Adapun di Provinsi Sulawesi Selatan, menurut penelitian Yamin et al., (2019), didapatkan bahwa sebanyak 99 (67,3%) dari 147 responden memiliki

praktik hygiene yang buruk saat menstruasi dan sebanyak 75 (51%) responden memiliki sikap yang negatif mengenai *personal hygiene* menstruasi.

Usia *menarche* dapat menjadi salah satu faktor yang memengaruhi tindakan *personal hygiene* saat menstruasi. *Menarche* adalah siklus haid pertama bagi seorang wanita. *Menarche* merupakan hal yang sangat penting bagi seorang wanita karena *menarche* merupakan sesuatu yang menandai awal kedewasaan biologis seorang wanita. Usia *menarche* dapat bervariasi bagi setiap individu tergantung dari faktor internal dan eksternal yang memengaruhinya. Menurut beberapa penelitian, ditemukan tidak adanya hubungan antara usia *menarche* dengan *personal hygiene* saat menstruasi. seperti pada penelitian yang dilakukan oleh Bujawati et al., (2016), ditemukan bahwa tidak ada hubungan antara usia *menarche* dengan *personal hygiene* saat menstruasi. Meski begitu, usia *menarche* tetap penting untuk diteliti karena merupakan usia awal seorang wanita mengalami perubahan biologis yaitu menstruasi.

Faktor penting lainnya yang dapat memengaruhi tindakan *personal hygiene* remaja putri saat menstruasi yaitu pengetahuannya. Menurut penelitian dari Eka Meiyana Erawan & Nasnani (2016), didapatkan bahwa dari 33 siswi di SMPN Satap Bukit Asri Kabupaten Buton, terdapat 20 (60,6%) siswi yang memiliki pengetahuan yang cukup baik mengenai *personal hygiene* saat menstruasi sedangkan sisanya, yaitu sebanyak 13 (39,4%) siswi memiliki tingkat pengetahuan yang kurang mengenai *personal hygiene* saat menstruasi. Analisis

bivariat penelitian tersebut membuktikan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan *personal hygiene* menstruasi di SMP Negeri Satap Bukit Asri. Menurut Notoatmojo, (2012), pengetahuan merupakan hasil dari tahu dan pengetahuan tercipta dari melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Pengetahuan seseorang merupakan faktor yang sangat penting terhadap terbentuknya perilaku seseorang. Selain itu, perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan bertahan lebih lama dan konsisten daripada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan.

Selain pengetahuan, faktor yang tak kalah penting yaitu sikap. Sikap adalah suatu bentuk evaluasi atau reaksi dari perasaan seseorang. Sikap seseorang terhadap suatu objek tertentu dinyatakan dalam bentuk perasaan mendukung (*favourable*) dan perasaan tidak mendukung (*unfavourable*) terhadap objek tersebut (Notoatmojo, 2012). Riset yang dilakukan oleh Setianingsih & Putri (2017) yang dilakukan pada siswi SMP Patriot Kranji Bekasi menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara sikap remaja putri tentang *personal hygiene* saat menstruasi dengan perilaku *personal hygiene* mereka saat menstruasi. Hasil yang sama juga ditunjukkan oleh penelitian yang dilakukan oleh Eka Meiyana Erawan & Nasnani, (2016). Pada penelitiannya, didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara sikap *personal hygiene* siswi saat menstruasi dengan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi.

Paparan atau sumber informasi juga merupakan faktor yang penting yang dapat memengaruhi *personal hygiene* seseorang saat menstruasi. Pada penelitian

yang dilakukan oleh Solehati et al., (2017), sebanyak 82% dari 100 responden mendapatkan sumber informasi mengenai perilaku perawatan diri saat menstruasi dari ibu. Pada usia remaja awal biasanya memiliki rasa ingin tahu akan segala hal. Remaja perempuan cenderung menerima informasi dari berbagai sumber termasuk orang tua, sekolah, teman sebaya dan media massa baik informasi yang benar maupun informasi yang salah. Pada hasil penelitian tersebut hampir sebagian besar responden mendapatkan informasi tentang perawatan diri saat menstruasi dari ibu mereka.

Hal yang sama juga didapatkan dari penelitian yang dilakukan oleh Wardani & Nurulicha (2019) yang mendapatkan bahwa siswi yang memiliki orang tua yang berperan dalam pemberian informasi mengenai *personal hygiene* saat menstruasi berpotensi 10 kali memiliki perilaku *personal hygiene* yang baik saat menstruasi dibandingkan siswi yang memiliki orang tua yang tidak berperan.

Selain peran orang tua, peran teman sebaya juga merupakan salah satu faktor penting dalam menentukan bagaimana tingkat pengetahuan dan sikap remaja putri tentang *personal hygiene* saat menstruasi. Menurut penelitian Azizah (2018), ada hubungan yang signifikan antara peran teman sebaya dengan tingkat pengetahuan *personal hygiene* saat menstruasi pada remaja di Madrasah Mu'allimat Muhammadiyah Yogyakarta dan penilaian tingkat keeratan antara dua variabel yaitu dalam kategori kuat dan arah hubungan dari kedua variabel adalah positif di mana jika peran teman sebaya semakin ditingkatkan maka tingkat pengetahuan *personal hygiene* saat menstruasi juga akan meningkat.

Salah satu populasi yang berisiko untuk tidak menerapkan perilaku *personal hygiene* yang baik khususnya pada saat menstruasi adalah siswi yang tinggal di sekolah berasrama atau sering disebut sebagai pesantren. Hal ini dibuktikan pada penelitian Komariyah, (2018) yang penelitiannya berlokasi di Pesantren Darul Ulum Jombang, didapatkan bahwa hampir seluruh dari responden atau sebesar 88,9% memiliki pengetahuan kurang mengenai *personal hygiene* menstruasi. Pada penelitian lain yaitu penelitian dari Phonna dkk., (2017) yang berlokasi di Pesantren Darul Imarah Aceh Besar juga menunjukkan upaya menjaga kebersihan saat menstruasi pada remaja putri di pesantren tersebut sebagian besar berada dalam kategori kurang (56,4%). Hal ini dapat disebabkan karena pola kehidupan di pesantren yang mewajibkan santrinya untuk tinggal di pondok selama masa pendidikan dan segala aktifitas sehari-hari mereka semuanya dilakukan di area pesantren tak terkecuali pada saat menstruasi. Tinggal dalam sebuah pondokan (rumah) yang biasanya terdiri dari empat sampai enam orang santri yang memiliki umur yang sama dalam satu kamar yang kadang didalamnya memiliki fasilitas yang kurang memadai dapat membuat pola perilaku tertentu terkait dengan kesehatan khususnya saat mereka mengalami menstruasi.

Seperti halnya sekolah, pesantren yang juga merupakan sebuah lembaga pendidikan yang berlandaskan agama Islam sudah semestinya membahas seksualitas melalui pendidikan kesehatan reproduksi. Namun, pada realitanya, pembahasan mengenai kesehatan reproduksi atau pendidikan seks masih

dianggap tabu dan sensitif di kalangan pesantren dan kurang mendapatkan porsi yang memadai dalam program pendidikan pesantren. Masalah kesehatan reproduksi remaja khususnya mengenai *personal hygiene* saat menstruasi merupakan hal yang sangat penting untuk diinformasikan kepada para remaja putri di pesantren.

Kabupaten Soppeng merupakan salah satu kabupaten di Sulawesi Selatan yang memiliki jumlah remaja putri yang cukup banyak. Menurut data Badan Pusat Statistik Kabupaten Soppeng (2018), jumlah penduduk berjenis kelamin perempuan yang berusia 10-14 tahun di Kabupaten Soppeng berjumlah 9.226 orang dengan persentase sebesar 7,68% dari total penduduk perempuan di Kabupaten Soppeng. Namun, di Kabupaten Soppeng sendiri belum pernah dilakukan penelitian yang meneliti tentang kesehatan reproduksi pada remaja. Bahkan, Dinas Kesehatan Kabupaten Soppeng pun tidak pernah mengadakan sosialisasi mengenai kesehatan reproduksi remaja pada anak sekolah khususnya SMP dan SMA terlebih yang berkaitan dengan kebersihan organ genitalia. Selama ini Dinas Kesehatan Kabupaten Soppeng hanya berfokus pada isu narkoba, kenakalan remaja dan pernikahan dini sehingga isu mengenai kesehatan reproduksi masih belum mendapatkan porsi yang cukup dan sering dianggap sebagai isu yang tidak terlalu penting. Isu ini pun kurang mendapat perhatian dari pihak sekolah dan pesantren di Kabupaten Soppeng. Salah satunya yaitu di Pesantren Yasrib Lapajung yang merupakan salah satu pesantren yang ada di Kabupaten Soppeng.

Pondok Pesantren ini didirikan sejak tahun 1982 bertempat di areal tanah pemberian Pemerintah Daerah Tingkat II Soppeng seluas ± 9 Ha yang terletak di Kelurahan Lapajung, Kecamatan Lalabata, Kabupaten Soppeng. Pondok Pesantren ini berjarak sekitar 2,04 kilometer dari pusat kota Kab. Soppeng. Jaraknya yang cukup jauh dari pusat kota dan letaknya yang berada di daerah pegunungan membuat Pesantren Yasrib Lapajung menjadi pesantren yang kurang mendapat perhatian dari pemerintah Kabupaten Soppeng dibandingkan dengan SMA-SMA atau SMP-SMP di pusat kota. Hal ini bisa dilihat dari sarana dan prasarana dari Pesantren Yasrib yang sudah lama dan kurang memadai termasuk fasilitas pada asrama atau pondokan dari santri dan santriwatinya. Hal yang perlu diperhatikan adalah kondisi asrama atau pondokan bagi para santriwatinya yang mengharuskan sekitar 40-45 orang tinggal bersama dalam satu atap dan hanya dipisah oleh lemari atau meja belajar. 2-3 santriwati tidur bersama di atas ranjang bertingkat sehingga para santriwati sangat sulit untuk mendapat ruang privasi. Terlebih kondisi asrama yang hanya memiliki 5 kamar mandi mengharuskan para santriwati harus antre dan berbagi kamar mandi setiap hari. Hal ini tentu saja akan berpengaruh pada perilaku kesehatan dari santri dan santriwati khususnya perilaku *personal hygiene*.

Berlandaskan beberapa hal yang telah disebutkan tersebut, maka peneliti tertarik untuk meneliti apa saja faktor yang berhubungan dengan *personal hygiene* saat menstruasi pada santriwati Pesantren Yasrib Kab. Soppeng tahun 2021

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dari penelitian ini adalah “Apa saja faktor yang berhubungan dengan *personal hygiene* saat menstruasi pada santriwati Pesantren Yasrib Kab. Soppeng?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui faktor yang berhubungan dengan *personal hygiene* saat menstruasi pada santriwati Pesantren Yasrib Kabupaten Soppeng

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui hubungan antara usia *menarche* dengan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi pada santriwati Pesantren Yasrib Kabupaten Soppeng
- b. Untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan dengan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi pada santriwati Pesantren Yasrib Kabupaten Soppeng
- c. Untuk mengetahui hubungan antara sikap dengan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi pada santriwati Pesantren Yasrib Kabupaten Soppeng
- d. Untuk mengetahui hubungan antara dukungan orang tua dengan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi pada santriwati Pesantren Yasrib Kabupaten Soppeng

- e. Untuk mengetahui hubungan antara dukungan teman sebaya dengan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi pada santriwati Pesantren Yasrib Kabupaten Soppeng.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Ilmiah

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pembendaharaan kepustakaan dan sumber ilmu pengetahuan tentang faktor yang berhubungan dengan *personal hygiene* saat menstruasi.

2. Manfaat Institusi

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan masukan dan informasi bagi Pesantren Yasrib Lapajung Kabupaten Soppeng dalam memberikan pendidikan kesehatan reproduksi khususnya pengetahuan tentang *personal hygiene* saat menstruasi bagi para santriwati.

3. Manfaat Praktis

- a. Sebagai dasar wawasan ilmu pengetahuan bagi peneliti dan informasi tentang faktor yang berhubungan dengan *personal hygiene* saat menstruasi.
- b. Menambah pemahaman tentang faktor yang berhubungan dengan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Umum Tentang Remaja

1. Pengertian Remaja

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa, yang telah meliputi semua perkembangan yang dialami sebagai persiapan memasuki masa dewasa. Perubahan perkembangan tersebut meliputi aspek fisik, psikis dan psikososial. Masa remaja merupakan salah satu periode dari perkembangan manusia. Remaja ialah masa perubahan atau peralihan dari anak-anak ke masa dewasa yang meliputi perubahan biologis, perubahan psikologis, dan perubahan sosial (Sofia & Adiyanti, 2013). Menurut King (2012), remaja merupakan perkembangan yang merupakan masa transisi dari anak-anak menuju dewasa. Masa ini dimulai sekitar pada usia 12 tahun dan berakhir pada usia 18-21 tahun. Menurut Monks (2008), remaja merupakan masa transisi dari anak-anak hingga dewasa di mana fase remaja tersebut mencerminkan cara berfikir remaja yang masih dalam koridor berfikir konkret, kondisi ini disebabkan pada masa ini terjadi suatu proses pendewasaan pada diri remaja. Masa remaja berlangsung dari usia 12-21 tahun, dengan pembagian sebagai berikut:

- a. Masa remaja awal (*early adolescent*) umur 10-12 tahun
- b. Masa remaja pertengahan (*middle adolescent*) umur 13-15 tahun

c. Masa remaja akhir (*late adolescent*) umur 16-19 tahun

2. Tahapan Perkembangan Remaja

Tahapan perkembangan remaja menurut BKKBN yaitu 1) masa remaja awal (10-12 tahun), ciri khasnya yaitu : lebih dekat dengan teman sebaya, ingin bebas, lebih banyak memperhatikan keadaan tubuhnya dan mulai berpikir abstrak. 2) masa remaja tengah (13-15 tahun) ciri khasnya yaitu : mencari identitas diri, timbulnya keinginan untuk kencan, punya rasa cinta yang mendalam, mengembangkan kemampuan berpikir abstrak, berkhayal tentang aktivitas seks. 3) masa remaja akhir (16-19 tahun), ciri khasnya yaitu : pengungkapan kebebasan diri, lebih selektif dalam mencari teman sebaya, punya citra jasmani diri, dapat mewujudkan rasa cinta, mampu berfikir abstrak.

3. Aspek-aspek Perkembangan Remaja

a. Perkembangan fisik

Perkembangan fisik adalah perubahan-perubahan pada tubuh, otak, kapasitas sensoris dan ketrampilan motorik. Perubahan pada tubuh ditandai dengan penambahan tinggi dan berat tubuh, pertumbuhan tulang dan otot, dan kematangan organ seksual dan fungsi reproduksi. Tubuh remaja mulai beralih dari tubuh kanak-kanak yang cirinya adalah pertumbuhan menjadi tubuh orang dewasa yang cirinya adalah kematangan. Perubahan fisik otak sehingga strukturnya semakin sempurna meningkatkan kemampuan kognitif.

b. Perkembangan Kognitif

Seorang remaja termotivasi untuk memahami dunia karena perilaku adaptasi secara biologis mereka. Remaja secara aktif membangun dunia kognitif mereka, di mana informasi yang didapatkan tidak langsung diterima begitu saja ke dalam skema kognitif mereka. Remaja sudah mampu membedakan antara hal-hal atau ide-ide yang lebih penting dibanding ide lainnya, lalu remaja juga menghubungkan ide-ide tersebut. Seorang remaja tidak saja mengorganisasikan apa yang dialami dan diamati, tetapi remaja mampu mengolah cara berpikir mereka sehingga memunculkan suatu ide baru.

Perkembangan kognitif adalah perubahan kemampuan mental seperti belajar, memori, menalar, berpikir, dan bahasa. Piaget mengemukakan bahwa pada masa remaja terjadi kematangan kognitif, yaitu interaksi dari struktur otak yang telah sempurna dan lingkungan sosial yang semakin luas untuk eksperimentasi memungkinkan remaja untuk berpikir abstrak. perkembangan kognitif ini disebut sebagai tahap operasi formal.

c. Perkembangan Kepribadian dan Sosial

Perkembangan kepribadian adalah perubahan cara individu berhubungan dengan dunia dan menyatakan emosi secara unik; sedangkan perkembangan sosial berarti perubahan dalam berhubungan dengan orang lain. Perkembangan kepribadian yang penting pada masa

remaja adalah pencarian identitas diri. Yang dimaksud dengan pencarian identitas diri adalah proses menjadi seorang yang unik dengan peran yang penting dalam hidup.

Pada diri remaja, pengaruh lingkungan dalam menentukan perilaku diakui cukup kuat. Walaupun remaja telah mencapai tahap perkembangan kognitif yang memadai untuk menentukan tindakannya sendiri, namun penentuan diri remaja dalam berperilaku banyak dipengaruhi oleh tekanan dari kelompok teman sebaya.

B. Tinjauan Umum Tentang Menstruasi

1. Pengertian Menstruasi

Menstruasi atau haid merupakan proses keluarnya darah dan jaringan yang sehat dari rahim yang kemudian mengalir keluar dari tubuh melalui vagina. Menstruasi merupakan perubahan yang normal dalam tubuh perempuan yang terjadi secara berkala dan dipengaruhi oleh hormon. Menstruasi menandakan bahwa seorang remaja sudah dapat bereproduksi. Perempuan berhenti menstruasi selama kehamilan namun dapat menstruasi kembali setelah melahirkan (Harzif dkk., 2018)

Menstruasi adalah perdarahan secara periodik dan siklik dari uterus disertai pelepasan (deskuamasi) endometrium. Menstruasi bukanlah suatu penyakit. Menstruasi merupakan puncak dari serangkaian perubahan yang terjadi pada seorang remaja putri yang sedang menginjak dewasa dan sebagian tanda ia sudah mampu hamil.

Menstruasi adalah pengeluaran darah, mukus, dan debris sel dari mukosa uterus secara berkala. Menstruasi terjadi dalam interval-interval yang kurang lebih teratur, siklis, dan dapat diperkirakan waktunya, sejak menarke sampai menopause kecuali hamil, menyusui, anovulasi, atau mengalami intervensi farmakologis akan lebih mudah dan lebih deskriptif yaitu apabila kata menstruasi digunakan untuk merujuk kepada perdarahan yang menyertai penarikan progesteron setelah ovulasi pada siklus nonfertil, dan menyebutkan episode perdarahan endometrium lain pada wanita tidak hamil sebagai perdarahan uterus atau endometrium.

Pada saat menstruasi, hormon reproduksi dalam tubuh perempuan akan meningkat pada tiap siklus menstruasi untuk bersiap menghadapi kemungkinan terjadinya kehamilan. Selanjutnya pelepasan sel telur dari ovarium akan terjadi dan dinding rahim akan menebal. Jika hamil, lapisan ini akan terus memelihara sel telur yang dibuahi. Jika sel telur tidak dibuahi, maka sel telur akan diserpa tubuh dan dinding rahim yang sudah menebal akan luruh, kemudian mengalir keluar dari tubuh bercampur dengan darah. Proses keluarnya darah dari vagina inilah yang disebut menstruasi.

2. Proses Menstruasi

Menurut (Sinaga et al., 2017), fase-fase yang terjadi pada siklus menstruasi dapat dibedakan sebagai berikut:

a. Siklus Endometrium (Bobak et al., 2004)

1) Fase Menstruasi

Fase ini adalah fase yang harus dialami oleh seorang wanita dewasa setiap bulannya. Pada fase ini, endometrium terlepas dari dinding uterus dengan disertai pendarahan. Rata-rata fase ini berlangsung selama lima hari (rentang 3-6 hari). Pada awal fase menstruasi kadar estrogen, progesterone, LH (Lutenizin Hormon) menurun atau pada kadar terendahnya, sedangkan siklus dan kadar FSH (Folikel Stimulating Hormon) baru mulai meningkat

2) Fase Proliferasi

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

3) Fase sekresi/luteal

Fase sekresi berlangsung sejak hari ovulasi sampai sekitar tiga hari sebelum periode menstruasi berikutnya. Pada akhir fase sekresi, endometrium sekretorius yang matang dengan sempurna

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

4) Fase iskemi/premenstrual

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

b. Siklus Ovarium

Ovulasi merupakan peningkatan kadar estrogen yang menghambat pengeluaran FSH, kemudian kelenjar hipofisis mengeluarkan LH (lutenizing hormon). Peningkatan kadar LH merangsang pelepasan oosit sekunder dari folikel. Sebelum ovulasi, satu sampai 30 folikel mulai matur di dalam ovarium di bawah pengaruh FSH dan estrogen. Lonjakan LH sebelum terjadi ovulasi.

memengaruhi folikel yang terpilih. Di dalam folikel yang terpilih, oosit matur (folikel de Graaf) terjadi ovulasi, sisa folikel yang kosong di dalam ovarium berformasi menjadi korpus luteum. Korpus luteum mencapai puncak aktivitas fungsional pada 8 hari setelah ovulasi, dan mensekresi hormon estrogen dan progesteron. Apabila tidak terjadi implantasi, korpus luteum berkurang dan kadar hormon progesterone menurun. Sehingga lapisan fungsional endometrium tidak dapat bertahan dan akhirnya luruh (Bobak et al., 2004).

C. Tinjauan Umum tentang *Personal hygiene*

1. Pengertian *Personal hygiene*

Secara etimologi, *Personal hygiene* berasal dari bahasa Yunani yaitu *personal* yang artinya perorangan dan *hygiene* yang berarti sehat, sehingga *personal hygiene* dapat diartikan sebagai kebersihan perorangan. Kebersihan perorangan adalah suatu tindakan untuk memelihara kebersihan dan kesehatan seseorang untuk kesejahteraan fisik dan psikisnya (Tarwoto & Martonah, 2010).

Memelihara kebersihan dan kesehatan pribadi merupakan upaya pendidikan kesehatan yang seharusnya diberikan kepada peserta didik di sekolah, madrasah dan di rumah, sehingga hal ini dapat meningkatkan kesehatannya menjadi lebih baik. Pemeliharaan *personal hygiene* sangat

penting dalam rangka meningkatkan kenyamanan, keamanan serta kesehatan individu.

2. Macam-macam *Personal hygiene*

Macam-macam *personal hygiene* menurut Tarwoto & Martonah, (2010) yaitu:

- a. Perawatan kulit kepala dan rambut
- b. Perawatan mata
- c. Perawatan hidung
- d. Perawatan telinga
- e. Perawatan kuku kaki dan tangan
- f. Perawatan genitalia
- g. Perawatan kulit seluruh tubuh
- h. Perawatan tubuh secara keseluruhan

3. Tujuan *Personal hygiene*

Adapun tujuan pentingnya melakukan tindakan *personal hygiene* yang baik bagi tubuh yaitu (Tarwoto & Martonah, 2010):

- a. Meningkatkan derajat kesehatan seseorang
- b. Memelihara kebersihan diri seseorang
- c. Memperbaiki *personal hygiene* yang kurang
- d. Pencegahan penyakit
- e. Meningkatnya percaya diri seseorang

f. Menciptakan keindahan

4. Faktor-faktor yang Memengaruhi *Personal hygiene*

Menurut (Perry & Potter, 2006), faktor-faktor yang memengaruhi *personal hygiene* antara lain:

a. Citra tubuh (*Body Image*)

Citra tubuh memengaruhi cara seseorang menjaga kebersihan pribadi atau *personal hygiene*-nya. Citra tubuh merupakan pandangan subjektif seseorang terhadap penampilan fisiknya. *Personal hygiene* yang baik akan memengaruhi peningkatan citra tubuh individu. Gambaran seseorang terhadap penampilan fisiknya sangat memengaruhi *personal hygiene*, misalnya karena adanya perubahan fisik sehingga individu tidak peduli terhadap kebersihannya.

b. Praktik sosial

Praktik sosial meliputi kebiasaan yang diterapkan dalam keluarga, jumlah anggota keluarga di rumah, adanya dukungan dari orang tua dan teman sebaya, ketersediaan sarana dan prasarana yang menunjang seperti air bersih, sabun dll merupakan faktor yang memengaruhi *personal hygiene* seseorang.

c. Status sosioekonomi

Status sosioekonomi memengaruhi perilaku *personal hygiene* seseorang. Perilaku *personal hygiene* membutuhkan biaya misalnya

untuk membeli peralatan mandi seperti sabun, shampo, sikat gigi dan peralatan kebersihan lainnya.

d. Pengetahuan

Pengetahuan terkait *personal hygiene* sangat penting karena pengetahuan yang baik dan benar dapat mendorong seseorang untuk melakukan *personal hygiene* sehingga dapat meningkatkan kesehatannya. Misalnya jika seseorang memiliki pengetahuan yang baik mengenai manfaat dari *personal hygiene* dan apa dampaknya jika tidak melakukan *personal hygiene*, maka hal tersebut akan mendorongnya untuk melakukan *personal hygiene* yang baik terhadap tubuhnya sendiri.

e. Praktik Budaya

Nilai kepercayaan, kebudayaan dan pandangan individu seseorang memengaruhi *personal hygiene*. Orang dari latar kebudayaan yang berbeda mengikuti praktik perawatan diri yang berbeda. Di sebagian masyarakat jika individu sakit tertentu maka tidak boleh dimandikan.

f. Kebiasaan atau pilihan pribadi

Setiap orang memiliki keinginan dan pilihan individu masing-masing tentang kapan untuk mandi, bercukur dan melakukann perawatan diri. Pemilihan produk juga biasanya didasarkan atas pilihan pribadi serta kebutuhan dan dana.

g. Kondisi fisik seseorang

Orang dengan keterbatasan fisik biasanya tidak memiliki energi, kemampuan serta ketangkasan dalam melakukan perawatan diri. Misalnya: orang yang memakai traksi atau gips memiliki keterbatasan untuk menggerakkan tangannya, genggamannya yang melemah akibat penyakit arthritis, stroke atau kelainan otot akan menghambatnya untuk menggunakan sikat gigi, handuk basah atau sisir.

Adapun untuk mengkaji faktor yang berhubungan dengan praktik *personal hygiene* menstruasi pada penelitian ini digunakan landasan teori yang sesuai yaitu menggunakan teori perilaku Lawrence W Green.

Menurut Lawrence Green, kesehatan seseorang dapat dipengaruhi oleh dua faktor pokok yaitu faktor perilaku dan faktor non perilaku. Ada tiga kelas faktor yang mempunyai potensi dalam memengaruhi perilaku kesehatan seseorang yaitu (Priyoto, 2014):

a. Faktor Predisposisi (*Predisposing factor*)

Faktor predisposisi merupakan faktor yang mempermudah dan mendasari terjadinya suatu perilaku. Contoh yang termasuk dalam faktor predisposisi yaitu diantaranya adalah tingkat pendidikan, pengetahuan, sikap, nilai budaya dan kepercayaan,

serta beberapa karakteristik individu seperti jenis kelamin dan umur.

b. Faktor Penguat (*Reinforcing factor*)

Faktor penguat merupakan faktor-faktor yang memperkuat atau kadang justru memperlunak untuk terjadinya perilaku tertentu. Penguat bisa positif atau negatif bergantung pada sikap dan perilaku orang lain yang berkaitan dan sebagian diantaranya lebih kuat daripada yang lain dalam memengaruhi perilaku. Dalam hal ini yang termasuk dalam faktor penguat meliputi pendapat, dukungan, kritik baik dari keluarga, teman, lingkungan bahkan dari petugas kesehatan itu sendiri. Faktor-faktor pendorong merupakan penguat terhadap timbulnya sikap dan niat untuk melakukan sesuatu atau berperilaku. Suatu pujian, sanjungan atau penilaian yang baik akan memberikan motivasi, sebaliknya hukuman, pandangan dan penilaian yang negatif akan menjadi hambatan dalam proses pembentukan perilaku (Notoatmojo, 2003). Faktor penguat meliputi dukungan orang tua, guru dan teman sebaya, serta budaya.

c. Faktor pemungkin (*Enabling factor*)

Faktor pemungkin sekaligus dapat menjadi penghambat atau mempermudah niat suatu perubahan perilaku dan perubahan lingkungan yang baik. Faktor pemungkin juga merupakan faktor

yang memungkinkan untuk terjadinya perilaku tertentu. Faktor pemungkin meliputi ketersediaan pelayanan kesehatan , ketersediaan sarana dan prasarana dan akses informasi.

5. Dampak *Personal hygiene*

Dampak yang akan timbul jika kurangnya *personal hygiene* adalah (Tarwoto & Martonah, 2004)

a. Dampak fisik

Kurangnya *personal hygiene* yang baik akan berdampak pada banyaknya gangguan kesehatan yang akan timbul. Gangguan fisik yang sering terjadi diantaranya gangguan membrane mukosa mulut, infeksi pada mata dan telinga, infeksi pada organ genitalia, terjadinya keputihan serta gangguan fisik pada kuku

b. Dampak psikososial

Kurangnya perilaku *personal hygiene* yang baik juga berdampak pada berbagai macam permasalahan sosial seperti perasaan tidak nyaman, gelisah, kebutuhan dicintai, kebutuhan harga diri, rasa malu, aktualisasi diri dan gangguan interaksi sosial.

6. *Personal hygiene* saat Menstruasi

Salah satu hal yang sangat awal diketahui saat remaja perempuan telah menginjak masa pubertas adalah datangnya masa menstruasi. Menstruasi pertama kalinya dapat membuat remaja putri merasa panik. Hal tersebut dapat disebabkan karena kurangnya pengetahuan dan informasi

yang didapatkan mengenai menstruasi. Masalah yang sering timbul terkait kesehatan reproduksi remaja adalah tidak dapatnya mereka dalam mengaplikasikan bagaimana cara merawat bagian reproduksi khususnya pada saat menstruasi (Rohan & Siyoto, 2013). Rendahnya pengetahuan tentang kesehatan reproduksi akan memungkinkan perempuan tidak berperilaku hygiene pada saat menstruasi yang dapat membahayakan kesehatan reproduksinya sendiri.

Personal hygiene saat menstruasi adalah tindakan untuk memelihara kesehatan dan kebersihan pada daerah kewanitaan pada saat menstruasi dan yang memegang peranan penting dalam menentukan status kesehatan, khususnya terhindar dari infeksi alat reproduksi. Oleh sebab itu, pada saat menstruasi, seharusnya seorang perempuan benar-benar harus menjaga kebersihan organ reproduksinya secara baik dan ekstra terutama pada bagian organ genitalia eksternal (vagina) karena apabila tidak dijaga kebersihannya, akan menimbulkan mikroorganisme seperti bakteri, jamur dan virus yang berlebih sehingga dapat mengganggu fungsi organ reproduksi (Indriastuti, 2009).

Perilaku buruk dalam menjaga kebersihan organ genitalia eksternal seperti mencucinya dengan air kotor, memakai pembilas secara berlebihan, menggunakan celana yang tidak menyerap keringat, jarang mengganti celana dalam, tak sering mengganti pembalut dapat menjadi pencetus timbulnya infeksi. Perilaku *persona hygiene* pada saat menstruasi tidak

akan terjadi begitu saja, tetapi merupakan sebuah proses yang dipelajari karena individu mengerti dampak positif atau negatif suatu perilaku yang terkait dengan keadaan menstruasi.

Perilaku *personal hygiene* saat menstruasi yang dapat dilakukan seorang remaja putri antara lain (Trisnamiati, 2017):

a. Perawatan kulit dan wajah

Wajah merupakan salah satu anggota tubuh yang paling sensitive terutama bagi remaja putri yang sedang mengalami pubertas. Pada saat menstruasi, kelenjar sebaceous akan meningkat sehingga produksi keringat juga ikut meningkat, oleh sebab itu, dianjurkan untuk mencuci muka 2-3 kali sehari agar dapat mencegah timbulnya jerawat.

b. Kebersihan rambut

Pada saat menstruasi, mencuci rambut harus tetap dilakukan. Melarang mencuci rambut untuk wanita yang sedang menstruasi merupakan suatu mitos yang masih beredar dan dipercayai oleh sebagian masyarakat Indonesia zaman sekarang. Justru pada saat menstruasi, seorang wanita harus tetap menjaga kebersihan kulit kepala karena adanya perubahan hormone.

c. Kebersihan tubuh secara keseluruhan

Kebersihan tubuh juga harus tetap diperhatikan pada saat menstruasi. Sebaiknya mandi dua kali sehari menggunakan sabun biasa. Organ reproduksi terluar harus cermat dibersihkan pada saat mandi.

Cara membersihkan daerah kewanitaan yang benar adalah dengan membasuhnya dengan air bersih. Selain itu, pada saat setelah Buang Air Besar (BAB) perlu diperhatikan bahwa cara terbaik untuk membersihkan daerah kewanitaan yaitu dengan cara membasuhnya dari arah depan ke belakang (dari vagina ke arah anus) bukan sebaliknya. Hal ini bertujuan untuk menghindari kuman dan bakteri yang ada di anus terbawa pindah ke depan dan dapat masuk ke dalam vagina. Tidak perlu juga menggunakan cairan pembersih pada saat membersihkan vagina karena cairan tersebut akan makin merangsang bakteri yang akan menyebabkan adanya infeksi. Jika ingin menggunakan sabun, gunakan sabun yang memiliki pH 3,5 atau sabun bayi yang memiliki pH netral. Keringkan sabun dengan air sampai bersih lalu setelah itu langsung keringkan dengan tissue toilet.

Pada saat menstruasi, gunakan shower atau gayung pada saat mandi. Jangan gunakan *bath tub* atau berendam di kolam renang agar kotoran ikut terbuat langsung bersama dengan air. Jika mengalami nyeri haid, disarankan menggunakan air hangat. Air hangat akan sangat membantu dalam melenturkan otot serta merilekskan tubuh, sehingga se usai mandi seorang wanita akan merasa lebih sehar dan siap kembali beraktivitas. Jika telah selesai mandi, keringkan segera daerah kewanitaan menggunakan *paper towel* dengan cara dijepit dengan paha

sambil siapkan pembalut dan celana dalam. Setelah celana dalam telah terpakai, segera buang *paper towel* ke tempat sampah.

d. Kebersihan pakaian sehari-hari

Saat menstruasi, sangat ditekankan untuk mengganti pakaian setiap hari terutama pakaian dalam. Celana dalam yang baik adalah celana dalam yang berbahan katun, tidak ketat dan dapat mengcover bagian panggul sehingga dapat menopang pembalut dengan kuat. Tidak disarankan menggunakan *G-string* atau celana ketat karena hal tersebut dapat membuat sirkulasi udara tidak lancar, sehingga dapat membuat kulit iritasi. Keringat yang tidak terserap dengan baik juga akan berisiko mengandung kuman jahat untuk bersarang

e. Tips mencuci celana dalam

Saat menstruasi, celana dalam biasanya akan lebih kotor disebabkan karena adanya bercak darah yang menempel dan kadang-kadang noda darah tersebut sangat sulit untuk dihilangkan. Untuk mengatasinya, cucilah celana dalam menggunakan air hangat agar nodanya cepat hilang. Gunakan sabun mandi atau sabun mild untuk membersihkannya dan jangan gunakan detergen karena kan mengubah sifat dari celana dalam dan dapat berpengaruh pada daerah kewanitaan wanita. Jika masih sulit untuk ihilangan, rendam celana dalam selama setengah jam lalu dicuci dengan cara dikucek menggunakan tangan.

f. Pemanfaatan Pembalut

1) Penjagaan kebersihan pembalut

Saat menstruasi, rahim sangat mudah terinfeksi sehingga diperlukan penggantian pembalut sesering mungkin. Pada masa awal menstruasi, biasanya darah yang keluar lebih banyak dari biasanya maka dianjurkan untuk mengganti pembalut sebanyak 3 kali dalam sehari. Hal ini disebabkan jika pembalut terlalu lama tidak diganti maka akan menyebabkan pembalut akan kotor karena menampung terlalu banyak darah, dan hal tersebut bisa menjadi tempat bersarangnya jamur dan bakteri.

2) Pemilihan pembalut

Pemilihan pembalut juga merupakan hal yang krusial. Seorang wanita diharapkan dapat memilih pembalut yang tepat. Kesalahan memilih pembalut dapat berakibat pada iritasi kulit, alergi hingga penyakit kulit dan infeksi. Pembalut yang baik adalah yang memiliki permukaan halus dan berdaya serap tinggi. Pembalut juga tidak mengandung pewangi dan materialnya tidak terlalu padat alias ringan. Semua kriteria ini dimaksudkan agar sirkulasi udara di vagina tetap terjaga, senantiasa kering sebab keadaan lembab membuat bakteri lebih mudah berkembang biak dan menyebabkan iritasi. Pemilihan pembalut dengan kriteria tersebut juga harus disesuaikan dengan aktivitas yang akan

dilakukan seorang wanita. Misalnya pembalut yang lebih lebar saat tidur dan pembalut tipis saat beraktivitas.

D. Tinjauan Umum Tentang Usia *Menarche*

1. Pengertian Usia *Menarche*

Menarche (Menars) adalah haid atau pendarahan pertama dari uterus. Usia *menarche* merupakan usia saat seorang wanita pertama kali mengalami menstruasi. Biasanya terjadi dalam rentang usia 10-16 tahun pada masa remaja wal ditengah masa pubertas sebelum memasuki masa reproduksi. *Menarche* merupakan suatu tanda yang penting bagi seorang wanita karena menunjukkan adanya produksi hormon normal yang dibuat oleh hipotalamus dan kemudian diteruskan ke ovarium dan uterus. Selama sekitar dua tahun, hormon-hormon ini akan merangsang pertumbuhan tanda-tanda seks sekunder seperti tumbuhnya payudara, perubahan-perubahan kulit, siklus, pertumbuhan rambut-rambut halus di beberapa wilayah tertentu, dan perubahan bentuk tubuh wanita ke arah yang lebih ideal (Proverawati & Mpisaroh, 2009).

Usia ideal *menarche* pada remaja adalah antara 11-13 tahun. Remaja yang mengalami *menarche* cepat dan jika terjadi pada usia lebih dari 13 tahun termasuk dalam kategori *menarche* terlambat. Namun, rerata usia *menarche* di berbagai negara di dunia pada abad ke-20 ini perlahan mulai berubah dan lebih mengarah ke usia *menarche* yang lebih cepat. Contohnya di Amerika, mengalami perubahan rata-rata usia *menarche* dari 12,75 tahun

menjadi 12,54 tahun. Di Indonesia sendiri, rata-rata usia *menarche* perempuannya mengalami penurunan dari rentang usia 14 tahun menjadi 12-13 tahun (Wulandari & Ungsianik, 2013).

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 hamper 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

E. Tinjauan Umum Tentang Pengetahuan

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 defnisi 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 rumum 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.

5. Faktor-faktor yang memengaruhi pengetahuan

a. Faktor Internal

Menurut Notoatmojo, (2003) faktor internal yang memengaruhi pengetahuan seseorang yaitu antara lain:

1) Pendidikan

Pendidikan adalah setiap usaha, pengaruh, perlindungan dan bantuan yang diberikan kepada anak yang tertuju kepada kedewasaan. Sedangkan GBHN Indonesia mendefinisikan pendidikan sebagai suatu usaha dasar untuk menjadi kepribadian

dan kemampuan di dalam dan di luar sekolah dan berlangsung seumur hidup.

2) Minat

Minat diartikan sebagai suatu kecenderungan atau keinginan yang tinggi terhadap sesuatu dengan adanya pengetahuan yang tinggi didukung minat yang cukup dari seseorang sangatlah mungkin seseorang tersebut akan berperilaku sesuai dengan apa yang diharapkan.

3) Pengalaman

Pengalaman adalah suatu peristiwa yang dialami seseorang 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.

4) Usia

Usia individu dihitung 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

akan lebih dipercaya daripada orang yang belum cukup tinggi kedewasaannya. Hal ini sebagai akibat dari pengalaman dan kematangan jiwanya, makin tua seseorang maka makin kondusif dalam menggunakan koping terhadap masalah yang dihadapi

b. Faktor Eksternal

Adapun faktor eksternal yang memengaruhi pengetahuan seseorang yaitu antara lain (Notoatmojo, 2003):

1) Ekonomi

Dalam memenuhi kebutuhan primer ataupun sekunder, keluarga dengan status ekonomi baik lebih mudah tercukupi dibanding dengan keluarga dengan status ekonomi rendah, hal ini akan memengaruhi kebutuhan akan informasi termasuk kebutuhan sekunder. Jadi dapat disimpulkan bahwa ekonomi dapat memengaruhi pengetahuan seseorang tentang berbagai hal.

2) Informasi

Informasi adalah keseluruhan makna, dapat diartikan sebagai pemberitahuan seseorang adanya informasi baru mengenai suatu hal memberikan landasan kognitif baru bagi terbentuknya sikap terhadap hal tersebut. Pesan-pesan sugestif dibawa oleh informasi tersebut apabila arah sikap tertentu. Pendekatan ini biasanya digunakan untuk menggunakan kesadaran masyarakat

terhadap suatu inovasi yang berpengaruh perubahan perilaku, biasanya digunakan melalui media masa.

3) Kebudayaan/Lingkungan

Kebudayaan dimana kita hidup dan dibesarkan mempunyai pengaruh besar terhadap pengetahuan kita. Apabila dalam suatu wilayah mempunyai budaya untuk selalu menjaga kebersihan lingkungan maka sangat mungkin berpengaruh dalam pembentukan sikap pribadi atau sikap seseorang.

6. Hubungan Pengetahuan dan perilaku *Personal hygiene* saat Menstruasi

Personal hygiene saat menstruasi merupakan kebersihan perorangan dalam usaha memelihara, mempertahankan, memperbaiki kebersihan dan kesehatan seseorang untuk kesejahteraan fisik maupun psikologis melalui implementasi tindakan *hygiene* yang dilakukan saat menstruasi. *Personal hygiene* pada saat menstruasi tidak akan terjadi begitu saja, namun merupakan hasil dari sebuah proses yang dipelajari karena individu mengerti dampak positif atau negative terhadap perilaku yang terkait dengan keadaan menstruasi. Hal ini menyebabkan faktor pengetahuan individu dapat dikategorikan sebagai salah satu faktor yang dapat memengaruhi perilaku *personal hygiene* saat menstruasi.

Berdasarkan hasil penelitian Wahyudi et al., (2018), membuktikan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan dan *personal hygiene* saat menstruasi pada siswi di MI Miftahul Ulum Pamekasan.

Pengetahuan yang dimaksudkan merupakan pengetahuan yang bersangkutan dengan *personal hygiene* diantaranya pengetahuan tentang menstruasi, pengetahuan kesehatan reproduksi pada wanita dan pengetahuan mengenai kebersihan diri pada wanita, baik saat menstruasi maupun dalam keseharian.

F. Tinjauan Umum Tentang Sikap

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.

G. Tinjauan Umum tentang Dukungan Orang Tua

Orang tua mencerminkan pengaruh norma yang menjadi kebiasaan tiap individu belajar sesuai dengan cara-cara dan norma lingkungan seperti melalui proses meniru dan sistem ganjaran dan hukuman. Proses meniru dari anak dapat terjadi bila anak melihat dan mengikuti apa yang dilakukan oleh orang tuanya. Kebiasaan muncul berdasarkan norma-norma yang ada di dalam masyarakat. Norma sosial merupakan kebiasaan yang lazim dipergunakan oleh setiap anggota kelompok untuk berperilaku.

Menurut Daradjat (2012), orang tua memegang peranan penting sebagai pendidik utama dan pertama bagi anak-anak mereka, karena dari orang tualah anak-anak pertama kali menerima pendidikan. Pada umumnya pendidikan dalam rumah tangga itu bukan berpangkal tolak dari kesadaran dan pengertian yang lahir dari pengetahuan mendidik, melainkan karena secara kodrati suasana dan strukturnya memberikan kemungkinan alami membangun situasi pendidikan.

Situasi pendidikan itu terwujud berkat adanya pergaulan dan hubungan pengaruh memengaruhi secara timbale balik antara orang tua dan anak.

Dalam suatu keluarga, ibulah yang memegang peranan penting terhadap pendidikan anak-anaknya . pendidikan seorang ibu terhadap anak merupakan pendidikan yang tidak dapat diabaikan sama sekali, terlebih pendidikan mengenai kesehatan reproduksi. Karena seorang ibu juga merupakan perempuan sehingga akan lebih banyak mengerti dan memahami terkait kesehatan reproduksi anak perempuannya. Maka dari itu, hendaknya seorang ibu harus menjadi garda terdepan dalam memberikan pendidikan kesehatan reproduksi khususnya *personal hygiene* saat menstruasi kepada anak perempuannya.

Dukungan adalah suatu pola interaksi yang positif atau perilaku menolong yang diberikan pada individu dalam menghadapi suatu peristiwa atau kejadian yang menekan dan dianggap penting dalam proses kehidupan. Dukungan sangat penting terutama dari orang terdekat seperti keluarga atau orang tua karena dukungan tersebut membuat individu merasa dicintai, dihargai dan diakui serta membuat dirinya menjadi lebih berarti dan dapat mengoptimalkan potensi yang ada dalam dirinya. Orang yang mendapat dukungan akan merasa menjadi bagian dari pemberi dukungan (Bobak et al., 2004)

Dukungan orang tua adalah sikap, tindakan dan penerimaan keluarga terhadap anggotanya. Anggota orang tua memandang bahwa orang yang bersifat mendukung selalu siap memberikan pertolongan dan bantuan jika diperlukan (Friedman, 2008).

Menurut Friedman (2008), orang tua memiliki beberapa jenis bentuk dukungan yaitu:

1. Dukungan Informasional

Orang tua berfungsi sebagai pengumpul dan penyebar informasi tentang berbagai hal. Informasi yang dimaksud yaitu meliputi pemberian saran, sugesti informasi yang dapat digunakan untuk mengungkap dan menyelesaikan suatu masalah. Aspek dari dukungan informasi ini yaitu berupa nasehat, usulan, saran, petunjuk dan pemberian informasi.

2. Dukungan Penilaian

Orang tua dapat bertindak sebagai suatu bimbingan yang bersifat umpan balik, membimbing dan menengahi dalam proses pemecahan masalah, sebagai sumber dan validator identitas anggota orang tua yang diantaranya memberikan support perhatian dan penghargaan.

3. Dukungan Instrumental

Orang tua berperan sebagai sumber pertolongan yang praktis dan konkret, yang berusaha untuk menyediakan fasilitas dan perlengkapan yang dibutuhkan anak-anaknya.

4. Dukungan Emosional

Orang tua harus menjadi tempat yang aman dan damai bagi anak untuk beristiraha dan meluapkan emosinya. Aspek-aspek dari dukungan emosional dapat berupa afeksi, kepercayaan, perhatian, usaha mendengarkan dan didengarkan.

Peran orang tua memiliki pengaruh besar terhadap remaja putri yang memiliki menstruasi untuk menanamkan penyuluhan tentang proses reproduksi termasuk cara merawat organ reproduksi. eluarga khususnya orangtua sangat berperan yaitu Ibu mendiskusikan tentang kesehatan menstruasi, kebanyakan cenderung tidak tahu tentang layanan yang tersedia bahwa banyak masalah yang tidak dibahas kepada anaknya oleh seorang ibu. Sehingga presentasi dengan gangguan menstruasi yang dialami remaja putri dapat menyamakan masalah ini. Sehingga dapat disimpulkan bahwa dukungan orang tua merupakan suatu variabel yang berpengaruh terhadap tindakan *personal hygiene* saat menstruasi.

Hal tersebut dibuktikan pada penelitian yang dilakukan oleh Koso, (2019), yang mendapatkan bahwa ada hubungan antara peran orang tua dengan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi. Pada penelitian tersebut, menunjukkan bahwa semakin tinggi peran orang tua maka perilaku *personal hygiene* saat menstruasi semakin tinggi.

H. Dukungan Teman Sebaya

Teman sebaya dalam masa remaja merupakan sekelompok individu yang terdiri dari beberapa anggota remaja yang kira-kira berumur sama, dan mulai menyadari akan hubungan sosial dan tekanan sosial dari teman-teman sebayanya. Pada masa remaja tersebut, mereka mulai berpikir untuk melepaskan dari ketergantungan pada orang tuanya dan mulai melakukan proses sosialisasi di lingkungan yang lebih luas. Ada beberapa faktor yang dapat membuat seseorang

diterima dalam kelompok teman sebaya yaitu: penampilan (*performance*), kemampuan piker, sikap, sifat perasaan dan pribadi (Mappiare, 1982).

Ada beberapa jenis kelompok teman sebaya yang dapat terbentuk pada masa remaja yaitu diantaranya (Mappiare, 1982):

1. *Chums* (sahabat karib)

Kelompok ini merupakan sekumpulan remaja di mana dalam kelompok tersebut terdapat ikatan persahabatan yang sangat kuat. Biasanya terdiri dari 2-3 remaja dengan jenis kelamin sama, hobi, minat dan cita-cita yang mirip yang membuat sekumpulan remaja tersebut sangat akrab. Contoh dari kelompok ini yaitu teman sekamar.

2. *Cliques* (komplotan)

Sama halnya dengan *chums*, kelompok ini juga memiliki minat dan kemampuan yang relatif sama namun jumlah anggotanya lebih banyak, yaitu berkisar antara 4-5 remaja. *Cliques* biasanya terbentuk dari dua pasang *chums* yang terjadi pada masa remaja awal.

3. *Crowds* (komplotan)

Kelompok merupakan gabungan dari beberapa *cliques*. Di dalamnya terdapat jenis kelamin yang berbeda, keragaman minat, kemampuan dan kemauan dari masing-masing anggota. Di dalam kelompok ini, anggotanya biasanya memiliki perasaan takut akan diabaikan atau dikucilkan oleh teman-teman *crowds* karena adanya keragaman tersebut sehingga menimbulkan perasaan butuh akan penerimaan teman-teman sebayanya.

4. Kelompok yang diorganisir

Kelompok ini biasanya dibentuk dan diorganisir oleh orang dewasa melalui lembaga-lembaga tertentu misalnya sekolah atau yayasan. Kelompok ini terbentuk karena timbulnya kesadaran dari orang dewasa akan kebutuhan remaja dalam penyesuaian pribadi dan sosial serta penerimaan dalam kelompok-kelompok.

5. *Gangs*

Gangs merupakan kelompok yang terbentuk dengan sendirinya yang pada umumnya merupakan akibat pelarian dari keempat jenis kelompok sebelumnya. Anggota *gangs* dapat berlainan jenis kelamin ataupun sama.

Karena aktivitas remaja yang mengharuskannya lebih banyak di luar rumah maka mereka akan lebih sering berinteraksi dengan teman-teman sebaya sebagai kelompok. Remaja lebih banyak menghabiskan waktunya untuk berinteraksi sosial dengan teman sebayanya. Teman sebaya memberikan pengaruh yang besar terhadap sikap, minat penampilan dan perilaku remaja. Hal tersebut dikarenakan komunikasi diantara teman sebaya lebih mudah dicerna dan diterima daripada komunikasi dengan orang tua yang lebih dewasa daripada remaja. Itulah sebabnya pengaruh teman sebaya pada sikap, pembicaraan, minat penampilan dan perilaku lebih besar daripada pengaruh keluarga.

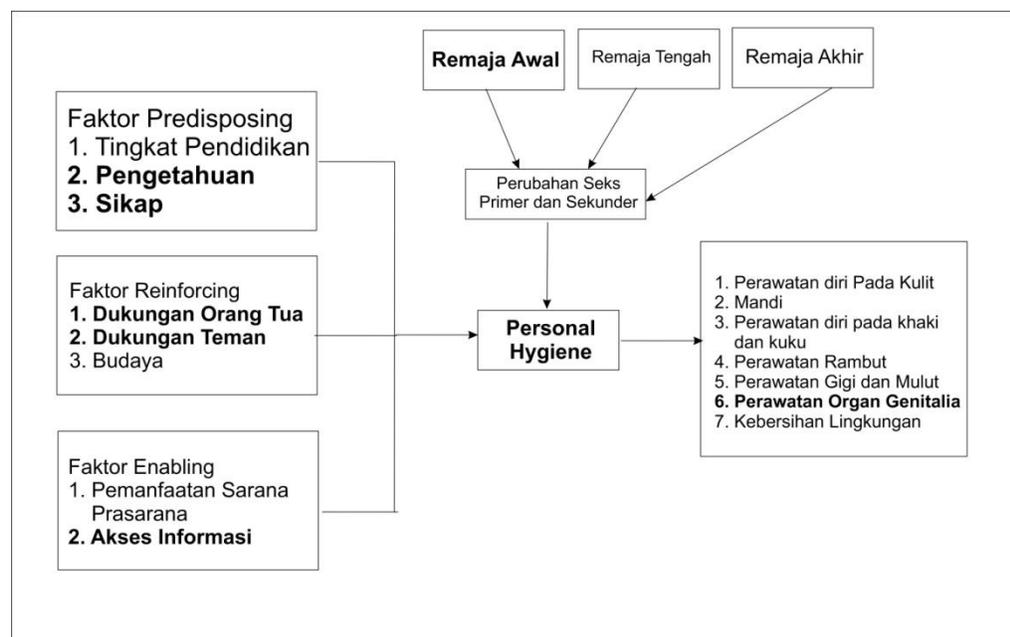
Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Wahyudi et al., (2018), yang salah satu variabelnya meneliti hubungan antara komunikasi teman sebaya dengan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi. Hasil

penelitiannya membuktikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara komunikasi teman sebaya dengan *personal hygiene* saat menstruasi pada 117 siswi di MI Miftahul Ulum Pamekasan.

Sama halnya dengan dukungan orang tua, bentuk-bentuk dari dukungan teman sebaya juga dapat berupa dukungan informasional, dukungan emosional, dukungan instrumental, dan dukungan penilaian.

I. Kerangka Teori

Kerangka teori dari penelitian ini dapat dilihat pada gambar berikut



Gambar 2.1 Kerangka Teori Penelitian

Sumber: Lawrence Green (1980), John W. Santrock (2007), dan Perry & Potter (2006)

Menurut Lawrence Green (1980), suatu tindakan dipengaruhi oleh 3 faktor yakni *predisposing factor* (faktor pendorong) yaitu faktor yang menjadi dasar

motivasi atau niat seseorang melakukan sesuatu, *reinforcing factor* yang memperkuat terjadinya perilaku seseorang serta *enabling factor* (faktor pemungkin) yaitu faktor yang memungkinkan atau yang memfasilitasi perilaku atau tindakan,. Dalam hal perilaku *personal hygiene*, yang masuk dalam kategori *predisposing factor* yaitu pendidikan, pengetahuan dan sikap. Untuk *reinforcing factor* yaitu dukungan orang tua, dukungan teman sebaya dan pengaruh budaya. Sedangkan yang termasuk dalam *enabling factor* yaitu sarana prasarana serta ketersediaan informasi.

Teori John W. Santrock (2007) mengungkapkan bahwa masa remaja terdiri dari tiga tahap di mana setiap tahap tersebut remaja akan mengalami berbagai macam perubahan seks primer dan sekunder. Tiga tahap tersebut yaitu tahap remaja awal, remaja tengah dan remaja akhir. Maka dari itu, penting untuk menerapkan *personal hygiene* pada remaja. Menurut Perry & Potter (2006), macam-macam *personal hygiene* dapat dibedakan menjadi perawatan diri pada kulit, mandi, perawatan diri pada kaki dan kuku, perawatan rambut, perawatan gigi dan mulut, perawatan organ genitalia, dan kebersihan lingkungan.

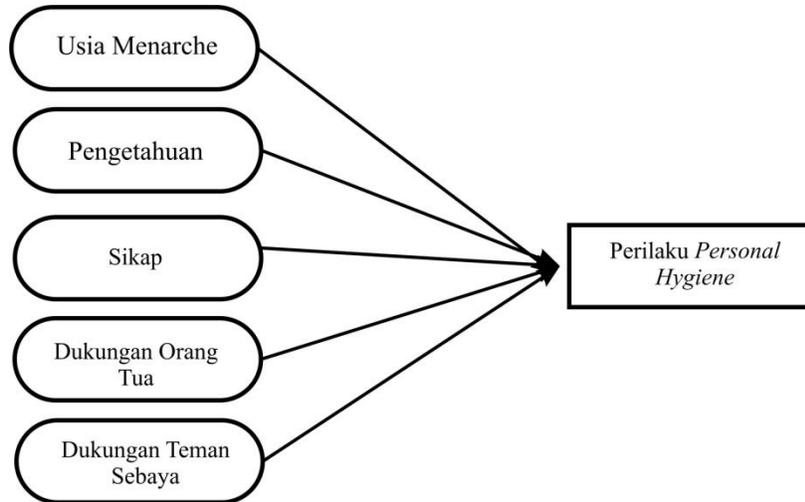
BAB III

KERANGKA KONSEP

A. Dasar Pemikiran Variabel yang Diteliti

Masa remaja merupakan masa yang krusial bagi seseorang khususnya remaja putri. Pada masa remaja begitu banyak perubahan baik perubahan primer dan perubahan sekunder yang terjadi pada tubuh mereka. Salah satu perubahan yang terjadi pada tubuh remaja putri yaitu terjadinya menstruasi yang merupakan suatu kejadian meluruhnya dinding rahim akibat tidak dibuahi. Salah satu hal yang sangat penting untuk diperhatikan remaja putri pada saat menstruasi yaitu *personal hygiene*. Hal ini disebabkan *personal hygiene* saat menstruasi dapat berpengaruh terhadap kesehatan organ genitalia eksternalnya, morbiditas dan dapat menyebabkan adanya komplikasi. Subjek yang menjadi sorotan pada penelitian ini yaitu para remaja putri yang merupakan santriwati atau peserta didik yang tinggal di sebuah pondok pesantren. Adapun berbagai faktor yang dapat memengaruhi tindakan *personal hygiene* pada saat menstruasi yaitu usia *menarche*, pengetahuan, sikap, paparan informasi, dukungan orang tua, dan dukungan teman sebaya.

B. Kerangka Konsep



Gambar 3.1 Kerangka Konsep Penelitian

Keterangan:

 = Variabel Independen

 = Variabel dependen

C. Definisi Operasional dan Kriteria Objektif

1. Usia *Menarche*

Usia *Menarche* dalam penelitian ini didefinisikan sebagai usia responden saat pertama kali mendapatkan menstruasi.

- a. Alat ukur: kuesioner
- b. Kriteria objektif
 - 1) *Menarche* dini; jika ≤ 11 tahun
 - 2) *Menarche* normal; jika 12-14 tahun

3) *Menarche* lambat; jika ≥ 15 tahun

(Proverawati & Misaroh, 2009)

2. Pengetahuan

Pengetahuan dalam penelitian ini didefinisikan sebagai hasil tahu responden mengenai cara menjaga kebersihan diri saat menstruasi dan dampak yang ditimbulkan jika tidak menjaga *personal hygiene* saat menstruasi yang diketahui melalui jawaban dari soal tes yang diberikan.

a. Alat ukur: Kuesioner

b. Hasil ukur

1) Benar: 1

2) Salah: 0

Dengan kriteria objektif:

1) Tingkat pengetahuan baik; jika 76-100% jawaban benar

2) Tingkat pengetahuan cukup; jika 56-75% jawaban benar

3) Tingkat pengetahuan kurang bila skor $< 56\%$ jawaban benar

Sumber: (Arikunto, 2013)

3. Sikap

Sikap dalam penelitian ini didefinisikan sebagai perasaan mendukung, setuju atau memihak ataupun perasaan tidak mendukung, tidak setuju atau tidak memihak pada perilaku *personal hygiene* saat menstruasi

a. Alat ukur: Kuesioner

b. Hasil ukur

Pernyataan positif:

- 1) Sangat Setuju (SS): 4
- 2) Setuju (S): 3
- 3) Tidak Setuju (TS): 2
- 4) Sangat Tidak Setuju (STS): 1

Pernyataan negatif:

- 1) Sangat Setuju (SS): 1
- 2) Setuju (S): 2
- 3) Tidak Setuju (TS): 3
- 4) Sangat Tidak Setuju (STS): 4

Dengan kriteria objektif:

Positif; jika skor $\geq 62,5\%$

Negatif; jika skor $< 62,5\%$

(Nursalam, 2008)

4. Dukungan Orang Tua

Dukungan orang tua pada penelitian ini didefinisikan sebagai bantuan atau pertolongan yang diberikan oleh orang tua berupa dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental dan dukungan informatif dalam hal *personal hygiene* responden saat menstruasi.

a. Alat ukur: Kuesioner

b. Hasil ukur

1) Selalu: 5

2) Sering: 4

3) Kadang-kadang: 3

4) Jarang: 2

5) Tidak Pernah: 1

Dengan kriteria objektif:

1) Dukungan tinggi; jika skor $\geq 62,5\%$

2) Dukungan rendah; jika skor $< 62,5\%$

(Nursalam, 2008)

5. Dukungan Teman Sebaya

Dukungan teman sebaya pada penelitian ini didefinisikan sebagai Bantuan atau pertolongan yang diberikan oleh teman sebaya berupa dukungan informatif dan emosional secara verbal berupa keterbukaan positif, kesamaan, empati dan pemberian informasi terhadap *personal hygiene* responden saat menstruasi.

a. Alat ukur: Kuesioner

b. Hasil ukur:

1) Selalu: 5

2) Sering: 4

3) Kadang-kadang: 3

4) Jarang: 2

5) Tidak pernah: 1

Dengan kriteria objektif

1) Dukungan tinggi; jika skor $\geq 62,5\%$

2) Dukungan rendah; jika skor $< 62,5\%$

(Nursalam, 2008)

6. Perilaku *Personal hygiene*

Perilaku *personal hygiene* pada penelitian ini didefinisikan sebagai segala tindakan responden mengenai *personal hygiene* saat menstruasi meliputi perawatan kebersihan tubuh dan genitalia, kebersihan pakaian sehari-hari serta penggunaan pembalut.

a. Alat ukur: Kuesioner

b. Hasil ukur:

Favorable:

1) Selalu: 5

2) Sering: 4

3) Kadang-kadang: 3

4) Jarang: 2

5) Tidak Pernah: 1

Unfavorable:

1) Selalu: 1

- 2) Sering: 2
- 3) Kadang:-kadang: 3
- 4) Jarang: 4
- 5) Tidak Pernah: 5

Dengan kriteria objektif:

- 1) Tindakan *personal hygiene* baik; jika skor >76%
- 2) Tindakan *personal hygiene* cukup; jika skor 56-75%
- 3) Tindakan *personal hygiene* kurang; jika skor <56%

(Nursalam, 2008)

D. Hipotesis

Hipotesis Nol:

1. Tidak ada hubungan antara usia *menarche* dan *personal hygiene* santriwati saat menstruasi.
2. Tidak ada hubungan antara pengetahuan dan *personal hygiene* santriwati saat menstruasi.
3. Tidak ada hubungan antara sikap dan *personal hygiene* santriwati saat menstruasi
4. Tidak ada hubungan antara dukungan orang tua dan *personal hygiene* santriwati saat menstruasi.
5. Tidak ada hubungan antara dukungan teman sebaya dan *personal hygiene* santriwati saat menstruasi.

Hipotesis Alternatif:

1. Ada hubungan antara usia *menarche* dan *personal hygiene* santriwati saat menstruasi.
2. Ada hubungan antara pengetahuan dan *personal hygiene* santriwati saat menstruasi.
3. Ada hubungan antara sikap dan *personal hygiene* santriwati saat menstruasi.
4. Ada hubungan antara dukungan orang tua dan *personal hygiene* santriwati saat menstruasi.
5. Ada hubungan antara dukungan teman sebaya dan *personal hygiene* santriwati saat menstruasi.