

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Masa Remaja

Masa remaja merupakan masa dimana manusia menghubungkan masa hidup kanak-kanak dan masa dewasa (Collins et al., 2015). Menurut Neukrug (2017) masa remaja ialah masa dimana seorang manusia telah mampu mengenai fungsi-fungsi kerohanian, jasmaniah, dan seksual. Menurut Libearman (2018) masa remaja merupakan masa seseorang manusia atau individu yang telah mencapai masa kematangan. Pada masa remaja, manusia akan mengalami dua perubahan dalam hidup mereka, yang pertama dari faktor eksternal pada seorang remaja akan mengalami perubahan pada lingkungan sekitarnya. Yang kedua merupakan faktor internal, pada seseorang yang telah mencapai usia remaja akan mengalami perubahan karakter di dalam diri. Masa remaja akan lebih bergejolak dibandingkan dengan masa-masa lainnya (Jaya, Passalowongi and Passalowongi, 2021).

World Health Organization (WHO) memberikan mengenai definisi remaja yang lebih terkonseptual, dalam konsep tersebut diberi tiga kriteria remaja yang utama, diantaranya adalah biologis, psikologis, dan sosial ekonomi. Definisi remaja secara lengkap adalah, remaja adalah suatu masa yang:

1. Masa dimana seseorang menunjukkan dan mengalami masa seksual sekunder hingga mencapai masa seksual yang matang.
2. Seorang yang mengalami perkembangan psikologis dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa.
3. Masa terjadi ketergantungan pada sosial ekonomi yang relatif lebih mandiri.

Menurut Erickson terdapat beberapa tahapan perkembangan remaja, tahap remaja dibagi menjadi 3 tahapan, yakni remaja awal, remaja tengah dan remaja akhir. Wanita yang di

golongan memasuki usia remaja awal menurut Erickson adalah seseorang wanita yang telah berusia 13-15 tahun, sedangkan pada pria berkisar 15-17 tahun. Remaja tengah wanita berusia sekitar 15-17 tahun, sedangkan laki-laki 17-19 tahun. Dan yang terakhir remaja akhir berada di usia 18-21 tahun untuk wanita, sedangkan untuk pria berkisar 19-21 tahun (Suranata *et al.*, 2017).

Menurut Hidayat (2018), masa remaja adalah masa dimana seseorang telah menginjak usia 12-13 tahun sampai pada usia dua puluhan awal. Masa remaja merupakan penghubung antara masa kanak-kanak dan masa dewasa (Jaya, Passalowong, and Passalowong, 2021).

Masa remaja adalah seseorang telah mengalami dua perubahan didalam diri mereka, yaitu perubahan biologis dan perubahan kognitif. Mimpi basah merupakan tanda perubahan biologis pada diri seorang pria remaja, sedangkan menarche merupakan tanda seorang perempuan telah beranjak dewasa. Pada kedua tahap ini, remaja sangat ingin tahu tentang apa yang ada disekitar lingkungan mereka tanpa memikirkan resiko yang akan mereka dapatkan (Lestari *et al.*, 2014).

Masa remaja adalah masa peralihan dengan ditandainya perubahan fisik, psikis dan emosi. Usia yang di golongan sebagai masa remaja antara usia 10-19 tahun, dengan adanya masa pubertas atau kematangan dari organ-organ reproduksi (Lestari *et al.*, 2014).

2.2 Pengetahuan

Pengetahuan merupakan campuran dari beberapa pengalaman yang bergambar, nilai, informasi kontekstual serta wawasan ahli yang menyediakan konsep kerja untuk evaluasi dan menggabungkan pengalaman serta informasi terbaru yang akan diterapkan ke dalam pikiran oleh orang-orang yang akan mengetahui. Dalam kehidupan sehari-sehari, seringkali tertanam pada dokumen dan repositori, organisasi, proses, praktik serta norma.

Pengetahuan pada remaja perlu dikembangkan serta mendapatkan pengetahuan yang benar dan tepat mengenai kesehatan reproduksi sehingga mereka tumbuh dengan sehat selama masa pertumbuhan dan pematangan fisik pada dirinya. Hal ini telah diperkuat dengan pernyataan mengenai hak-hak reproduksi remaja dalam ICPD (Yulastini and Fajriani, 2021).

Pengetahuan adalah hasil penangkapan dari indera manusia atau hasil yang diambil kemudian diserap melalui indera yang dimiliki olehnya (Notoatmodjo, 2010). Pengetahuan seorang individu mengenai Kesehatan reproduksi sangat penting untuk diketahui, karena apabila seseorang mengabaikan pengetahuan tersebut akan mengabaikan mengenai kesehatan reproduksi dan berdampak buruk pada dirinya sendiri (Tinggi *et al.*, 2020). Pengetahuan bisa didapatkan dari media sosial, pendidikan disekolah, orang tua, masyarakat serta pemerintah.

Minimnya pengetahuan dan personal hygiene pada remaja ketika menstruasi dapat menyebabkan beberapa penyakit pada alat reproduksi seperti candidiasis, vaginitis (radang vagina), leukorea (keputihan), pedikulosis (infeksi kutu), dan *toxic shock syndrome* (Uli Rosita *et al.*, 2018).

2.3 Kebersihan

Kebersihan pribadi didefinisikan sebagai sebuah amalan untuk menjaga kebersihan serta menjaga kesehatan tubuh. Kebersihan pribadi adalah tindakan untuk merawat diri sendiri, sering disebut juga sebagai tindakan memelihara kebersihan bagi tubuh serta pakaian bagi seseorang agar dapat meningkatkan kesehjahteraan secara keseluruhan. Merawat organ-organ tubuh seperti mata, mulut, hidung, kulit dan organ lainnya merupakan bagian dari kebersihan. Kebersihan merupakan subjek yang sangat pribadi. Mendorong seseorang untuk melakukan perubahan mengenai kebersihan membutuhkan keterampilan dan rasa peduli yang tinggi (Nurudeen and Toyin, 2020).

Banyak cara yang dapat dilakukan agar diri kita tetap sehat dengan cara mempraktikkan kebersihan bagi diri sendiri yang baik dan benar, serta menjaga lingkungan agar tetap aman dari organisme yang menyebabkan penyakit (Nurudeen and Toyin, 2020).

2.4 Menstruasi

Menstruasi merupakan perdarahan yang berasal dari uterus (dinding Rahim) dengan masa dan waktu yang diikuti dengan diskusasi atau pelepasan endometrium (Wiknjosastro, 2005). Siklus menstruasi terjadi kurang lebih 28 hari, namun pada beberapa orang siklus menstruasi terjadi sekitar 22 hari sampai 32 hari.

Menurut Prawirohardjo (2011) Menstruasi merupakan proses keterlibatan kerja sama antara hormone organ-organ yang ada di dalam tubuh yaitu hipotalamus, hipofisis, uterus dan ovarium (Pegagan and Asiatica, 2018).

Pada siklus menstruasi terdapat empat hormon utama yang bertanggung jawab atas terjadinya menstruasi. Hormon yang dimaksud adalah sebagai berikut:

1. Estrogen

Pada wanita, hormon estrogen memiliki peran besar terhadap sebagian perubahan yang terjadi pada fisik wanita sewaktu menginjak masa pubertas. Estrogen diproduksi oleh ovarium, namun Sebagian diproduksi dikelenjar adrenal dan jaringan lemak. Estrogen pada wanita juga memiliki fungsi untuk tumbuh dan matang lapisan rahim (lapisan yang berperan selama menstruasi). Hal ini juga menyebabkan kemangatan sel telur sebelum terjadinya ovulasi. Tingkat tertinggi estrogen terjadi pada paruh pertama terjadinya menstruasi. Estrogen sendiri juga memiliki efek pada organ tubuh lain diantaranya adalah otak, tulang, jantung, dll (Stadler, 2019).

2. Progesteron

Progesteron adalah hormon yang berfungsi menyeimbangkan estrogen didalam tubuh manusia. Progesteron berperan dalam fungsi menenangkan. Hormon ini juga berfungsi untuk meningkatkan kesejahteraan emosional serta fisik. Progesteron diproduksi setelah terjadinya ovulasi oleh corpus luteum (jaringan tempat sel telur berasal) serta mengontrol pembentukan dari lapisan rahim. Progesteron juga bertugas untuk mempertahankan dinding rahim apabila terjadi kehamilan. Progesteron juga mempengaruhi kualitas tidur, makan, dll. Apabila terjadi kehamilan, kadar progesterone turun serta lapisan rahim luruh karna haid.

3. Hormon FSH

Hormon FSH diproduksi oleh kelenjar pituitari yang berasal dari otak. FSH bertugas untuk perangsangan folikel ovarium untuk mempersiapkan ovulasi.

4. Hormon LH

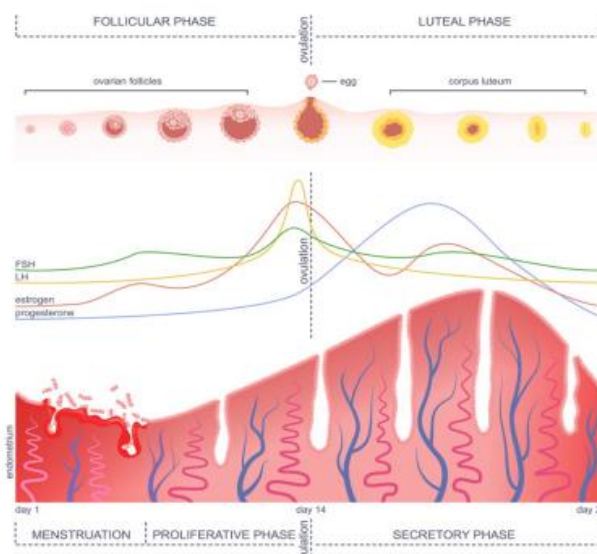
Hormon LH berasal dari kelenjar pituitary. Hormon ini menyebabkan folikel ovarium yang sudah matang pecah serta melepaskan sel telur. Disinilah terjadinya ovulasi.

Selama masa pubertas, ovarium memulai siklusnya dengan 400.000 sel telur yang ada didalamnya. Masing-masing sel telur ini berada didalam sebuah kantong yang bernama ovarium. Siklus ini dimulai selama masa pubertas, pada saat hipotalamus melepas hormon gonadotropin. Hal ini merangsang hormon yang bekerja di ovarium untuk memulai mematangkan dan mempertahankan fungsi seksual reproduksi. Selama waktu inilah sel telur dilepaskan dan terjadilah siklus pertama (Stadler, 2019).

Terdapat dua cara agar dapat mengetahui siklus menstruasi:

1. Ketahui apa yang terjadi pada ovarium (siklus ovarium)
2. Ketahui apa yang terjadi pada rahim (siklus rahim)

Kedua siklus diatas tidak bisa dipisahkan, mereka saling tumpah tindih dan saling mempengaruhi satu sama lain (Lihat Gambar 1).



Gambar 1. Siklus Rahim (Stadler, 2019).

Siklus rahim memiliki 3 fase yaitu menstruasi, proliferasi, dan sekretori. Sedangkan siklus ovarium memiliki 3 fase yaitu folikel, ovulasi, dan luteal (Lihat Gambar 2).

Siklus penuh melibatkan waktu dari satu hari pertama ke hari pertama yang berikutnya. Terdapat siklus khas yang berkisar antara 24-35 hari dengan panjang rata-rata selama 28 hari. Fase folikuler adalah fase yang terjadi pertama siklus pada semua hari yang terjadi perdarahan. Paruh siklus yang berikutnya adalah fase yang disebut dengan fase luteal. Fase ovulasi terjadi diantara fase folikel dan fase luteal. Fase ovulasi terjadi ketika terjadinya pelepasan sel telur dari sel ovarium disekitar pertengahan siklus, fase yang singkat ini disebut dengan fase ovulasi.

A. Menstruasi dan Fase Folikuler

Fase pertama dari siklus adalah dimana fase dimulai dari hari pertama menstruasi (hari pertama siklus). Pada awal fase ini, kadar hormone estrogen dan progesteron menurun, sehingga memberikan informasi kepada otak agar mengeluarkan hormone perangsang folikel (FSH).

Terdapat beberapa hal penting yang terjadi pada fase folikuler:

- a. Terdapat 5 atau 6 ovarium telah mengalami pendewasaan.
- b. Folikel mulai bermunculan untuk persiapan ovulasi (pelepasan sel telur dari ovarium). Proses ini juga dipicu oleh menurunnya kadar hormon estrogen dan progesteron yang telah menandakan terjadinya pelepasan stimulasi folikel hormon.
- c. Lapisan pada dinding rahim yang sehat (endometrium) mulai bekerja dalam mendukung kehamilan.

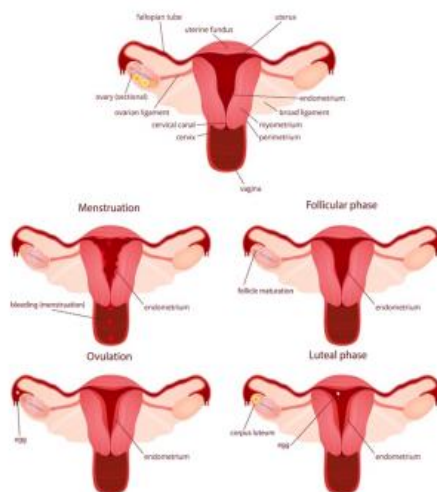
Bagian dari pada siklus ovarium ini merupakan fase ploriferasi siklus rahim. Terdapat lendir serviks dan keputihan terjadi di awal fase, namun akan berubah menjadi warna krim, keputihan, dan lengket ketika disentuh (Stadler, 2019).

B. Fase Ovulasi

Ovulasi (pelepasan sel telur dari folikel ovarium) sering kali terjadi sekitar hari ke 12-24 siklus. Hal ini dikarenakan oleh tingkat hormon estrogen yang tinggi dan peningkatan tajam dalam hormon LH. Hormon LH merupakan sinyal yang memicu sel telur terlepas dari folikel. Setelah sel telur terlepas, folikel menjadi corpus luteum, serta fase luteal dari siklus akan dimulai. Pada saat sel telur terlepas, ia akan menuju ke tuba fallopi dimana tempat ini adalah tempat terjadinya kehamilan.

Ovulasi biasa terjadi pada hari ke 14 sebelum awal periode selanjutnya. Waktu ini adalah waktu dimana pembuahan sel telur paling mungki terjadi. Pada orang yang subur dikatakan sebagai ovulasi, 5 hari sebelumnya, dan beberapa hari setelahnya. Hal ini terjadi dikarenakan sperma dapat bertahan hidup selama 5 hari didalam organ reproduksi. Lendir serviks bening, tipis, dan elastis (sering kali digambarkan sebagai konsistensi putih telur) pada siklus inilah sperma menjalankan misinya agar bisa membuahi sel telur. Sebagian orang mengalami sakit atau nyeri pada satu sisi atau sisi

lain perut bagian bawah pada saat terjadi ovulasi. Rasa sakit dan nyeri ini bisa terjadi pada beberapa saat hingga beberapa jam (Stadler, 2019).



Gambar 2. Siklus Ovarium (Stadler, 2019)

C. Fase Luteal

Fase luteal disebut juga dengan corpus luteum, yang tersisa setelah ovulasi. Korpus luteum akan mengeluarkan hormon progesteron, serta menghentungkan produksi hormon FSH. Lapisan pada rahim terus-menerus terjadi penebalan untuk mempersiapkan kehamilan. Lapisan ini akan mengeluarkan protein agar mendukung serta menjaga potensi sel telur yang dibuahi. Progesteron juga akan terus-menerus memberi sinyal; dan informasi kepada payudara agar segera menghasilkan susu. Hal inilah yang menyebabkan sebagian orang mengalami nyeri payudara pada saat siklus ini dan pada saat sebelum menstruasi terjadi. Lendir serviks yang kental dengan kadar progesterone yang tinggi pada siklus ini. Keputihan kemudian berkurang, progesteron menyebabkan suhu tubuh basal (suhu pagi hari, sebelum bangun tidur) terjadi peningkatan setelah ovulasi terjadi. Untuk orang-orang yang mengalami kesuburan, kenaikan ini merupakan indikator bahwa ovulasi telah terjadi 12-24 jam sebelumnya (Stadler, 2019).

Apabila tidak terjadi fertilisasi, kadar dari hormon LH dan FSH akan sangat cepat menurun. Terjadi kerusakan pada korpus luteum sehingga kadar hormon estrogen dan progesteron juga menurun, penurunan kadar hormon inilah akan menyebabkan pelepasan lapisan rahim, dan terjadilah menstruasi hari pertama (Stadler, 2019).

2.5 Manajemen Kebersihan Menstruasi

Manajemen kebersihan menstruasi (MKM) adalah suatu cara pengelolaan kebersihan diri ketika menstruasi. Salah satu penelitian mengatakan bahwa ketika menstruasi beberapa perempuan sering keliru dalam membersihkan organ kewanitaannya, mereka membersihkan dari arah belakang ke depan yang dimana membersihkan organ kewanitaan harus dari depan kebelakang agar menghindari kotoran-kotoran yang berada di anus masuk ke dalam organ vagina sehingga menyebabkan penyakit (Pandelaki, Rompas and Bidjuni, 2020).

Kebutuhan manajemen kebersihan menstruasi tidak hanya menuntut wanita dan anak perempuan yang berada di usia reproduksi namun juga membutuhkan akses untuk pengelolaan menstruasi yang hampir sama, serta hak terhadap kesehatan reproduksi. Seringkali *life style* dari individu dapat terpengaruh dan bisa menjadikan mereka berubah yang dihadapkan dengan tambahan stress yang bisa memperburuk keadaan mereka secara fisik dan mental (Purba *et al.*, 2021).

Dalam pengelolaan manajemen kebersihan menstruasi anak perempuan diwajibkan untuk mengetahui dan memahami cara menggunakan pembalut yang bersih, yang bisa diganti setelah beberapa jam pemakaian, memiliki tempat untuk pembuangan pembalut, dan mampu mengakses toilet, sabun dan air yang bersih untuk membasuh diri sehingga terasa lebih nyaman dan memiliki privasi tersendiri bagi anak perempuan (Yanuarini, 2020). Biasanya informasi

yang didapatkan dari remaja perempuan mengenai menstruasi berasal dari orang tua, saudara, membaca buku atau majalah, dan bahkan ada yang sudah mendapatkan informasi dari sekolah walaupun informasi yang diberikan melalui konseling guru BK (Hani, Nuril and Sukini, 2018). Seluruh perempuan harus bisa mengetahui dan dapat menggunakan pembalut yang hygiene, membersihkan dan mengganti pembalut sesering mungkin ketika menstruasi, memiliki tempat yang terangkau untuk mengakses air, kamar mandi, sabun agar dapat membersihkan diri pada saat menstruasi dengan nyaman dan aman (Purba *et al.*, 2021).

Dr. Eni Gustiana berpendapat bahwa akar permasalahan dari remaja wanita mengenai manajemen kebersihan menstruasi ini adalah minimnya pengetahuan tentang manajemen kebersihan menstruasi dan kurangnya kesediaan air yang bersih untuk membersihkan diri ketika menstruasi (Yanuarini, 2020). Terdapat beberapa mitos mengenai menstruasi bahwasannya perempuan yang sedang mengalami menstruasi dilarang untuk membasuh, mencuci rambut (keramas) ketika mandi, dan tidak boleh melakukan aktivitas fisik, misalnya dalam beberapa pekerjaan atau kegiatan yang penting (Yara, Y.S. & Taufik, 2021).

Terdapat banyak budaya yang masih beranggapan bahwa menarche merupakan suatu hal yang tabu serta memalukan, hal yang negatif, kotor dan bahkan ada yang beranggapan bahwa menstruasi termasuk suatu penyakit. Pemahaman ini yang membuat pengetahuan remaja perempuan yang sangat berkurang, salah satu mitos yang masih dipegang oleh sebagian masyarakat yaitu mitos larangan memakan makanan tertentu ketika sedang menstruasi seperti memakan nanas dengan alasan buah nanas terlalu asam sehingga dapat merusak rahim, larangan memakan timun dengan beranggapan bahwa timun bisa membuat banyak keputihan (Hidayati *et al.*, 2013). Selain pemahaman ini salah satu faktor terbesar yaitu minimnya akses informasi yang mereka dapat di lingkungan dan sekolah yang mereka tempati (Wuryandari, 2021). Penelitian yang dilakukan di Uganda di dapatkan data sebesar 90,5% perempuan menyatakan bahwa mereka tidak mempunyai fasilitas MKM yang memadai,

sehingga hal tersebut menjadikan remaja perempuan merasa malu dan tidak percaya diri dikarenakan kekhawatiran mengenai bau yang timbul pada saat menstruasi (Sitohang et al, 2020).

Mulyati (2007) menjelaskan tentang cara membersihkan organ intim bagi perempuan sebagai berikut:

1. Membasuh dan mencuci tangan, sebelum dan setelah menyentuh organewanitaan.
2. Membasuh serta mencuci organewanitaan dengan menggunakan air yang bersih.
3. Membasuh dan membersihkan dari arah depan ke belakang, agar memnghindari masuknya bakteri-bakteri dari anus ke dalam vagina.
4. Kurangi penggunaan tissue toilet dalam sehari-hari sesering mungkin.
5. Hindari alat penyerap darah seperti pembalut dan menstrual cup sesering mungkin.

Selama menstruasi perempuan dianjurkan untuk menghindari pakaian yang ketat. Celana dalam yang berbahan katun lebih bisa menyerap kelembaban, serata menghindari celanan dalam dengan bahan sintesis, pembalut yang berparfum, pembersih untuk organewanitaan dikarenakan mengandung bahan kimia formaldehid atau pewangi karena sering menimbulkan infeksi (Tri and Indah, 2018).

Salah satu cara untuk menjaga kebersihan diri selama menstruasi adalah mengganti pembalut setiap 2-3 jam atau 4 kali dalam waktu sehari. Alat penyerap darah seperti pembalut atau menstrual cup sangat tidak boleh digunakan dengan kurun waktu lebih dari 6 jam dan harus diganti sesering mungki, terutama jika pembalut atau menstrual cup sudah terisi penuh oleh darah agar terhindar dari penyakit atau infeksi organ genitalia.

Pada penelitian yang dilakukan di SMP Negeri 9 Kota Palu mendapatkan hasil bahwa sebagian responden menyatakan bahwa apabila mereka mengalami menstruasi di sekolah kemudian jika mengalami tembus mereka hanya beristirahat serta tidak mengganti pembalut,

responden lebih memilih mengganti pembalut di rumah dibandingkan di sekolah (Anggreani and Fadjriah, 2022).

Manajemen Kebersihan Menstruasi dapat dipatokan dari sumber yang terdapat dari Buku Manajemen Kebersihan Menstruasi dan Pencegahan Perkawinan Anak yang diterbitkan oleh Pusat Muslimat NU bekerjasama dengan UNICEF Indonesia pada Tahun 2020 menyatakan:

1. Pembalut yang sudah dipakai harus diganti minimal 4 jam dalam sekali pakai, meskipun darah menstruasi yang keluar hanya sedikit. Hal ini sering kali wanita keliru menggantikan pembalut dalam 6 jam bahkan lebih, padahal hal ini bisa menyebabkan penyakit pada reproduksi seperti infeksi pada organ reproduksi, bahkan bisa menyebabkan iritasi kulit. Waktu yang ideal untuk menggantikan pembalut ketika sudah keluar darah meskipun masih berjumlah sedikit yaitu pagi, siang, sore dan malam. Hal yang harus diketahui oleh remaja wanita mengenai bahan-bahan pengganti pembalut, misalnya koran karena bisa menyebabkan infeksi pada organ kewanitaan. Selain itu, remaja wanita juga harus mencuci tangan sebelum dan sesudah menggantikan pembalut

2. Cara membuang pembalut

Cara yang tepat agar tidak menyebarkan penyakit adalah dengan membugkus pembalut bekas pakai. Apabila pembalut bekas pakai yang banyak darah lebih baik di cuci terlebih dahulu menggunakan air mengalir, setelah dicuci lalu dibungkus kemudian dibuang. Ketika membuang pembalut harus dipisahkan dengan sampah biasa dari rumah. Hal ini dikarenakan pembalut mengandung bahan plastic pada bagian luar yang dibisa hancur, sehingga memerlukan tempat sampah yang khusus untuk pembuangan pembalut. Apabila di suatu daerah tidak terdapat tempat

pembuangan khusus untuk pembalut, boleh di bungkus kemudian buang ditempat sampah kemudian tutup secara rapat.

Menurut Majelis Ulama Indonesia dalam buku Haid dan Kesehatan Menurut Ajaran Islam mengenai tata cara membuang pembalut apabila sudah penuh yaitu:

1. Lipatlah pembalut yang sudah dipakai atau bekas pakai
2. Bungkuslah menggunakan kertas koran, kertas bekas atau bungkus menggunakan plastic.
3. Kemudian buanglah ke dalam tempat sampah, tidak diboleh membuang pembalut bekas pakai dikebun atau di sungai.

Dalam buku tersebut juga menjelaskan bahwa penggunaan pembalut dan pakain dalam harus diganti dalam 4 jam, minimal 2 kali sehari, mencuci organ kewanitaan menggunakan air bersih ketika mengganti pembalut setelah buang air kecil.

Terdapat 2 jenis pembalut yang sering digunakan:

1. Pembalut sekali pakai. Pembalut ini jenis pembalut yang sangat mudah didapatkan di toko-toko terdekat.
2. Pembalut kain. Pembalut ini dibuat sendiri serta lebih ramah terhadap lingkungan sekitar. Jenis pembalut kain ini dapat dipakai berulang dengan cara dicuci sebersih mungkin kemudian dikeringkan.

2.6 Cara Pengukuran Tingkat Pengetahuan dengan Skala Guttman

Skala Guttman merupakan skala yang mengatakan tipe jawaban yang tegas, seperti jawaban benar-salah, ya-tidak, pernah-tidak pernah, setuju-tidak setuju, positif-negatif. Skala Guttman dapat digunakan untuk bentuk pertanyaan pilihan ganda, dan daftar *checklist*. Pada

jawaban setuju, benar diberi skor 1 dan untuk jawaban negatif seperti tidak setuju, salah diberikan skor 0.

