

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Pengertian Menstruasi dan Hygiene

2.1.1 Definisi Menstruasi

Menstruasi atau haid merupakan proses keluarnya darah dari vagina yang terjadi secara alami sebagai bagian dari siklus bulanan reproduksi pada perempuan. Proses ini terjadi sebagai hasil kematangan sistem neuroendokrin, dan apabila terjadi gangguan pada sistem tersebut, maka menarche maupun siklus menstruasi dapat mengalami keterlambatan atau menjadi tidak teratur. (Handayani et al. 2023) Menstruasi merupakan proses biologis alami yang dialami oleh perempuan, ditandai dengan keluarnya darah secara teratur dari rahim sebagai indikator bahwa organ reproduksi telah mengalami kematangan. (Nur Suci Permata Darniaty et al., 2023)

Menstruasi merupakan tanda bahwa seorang perempuan telah memasuki masa pubertas, yaitu fase di mana sistem reproduksi mulai berfungsi secara aktif. Proses ini terjadi apabila sel telur yang dilepaskan tidak mengalami pembuahan oleh sperma. Akibatnya, lapisan dinding rahim yang sebelumnya menebal sebagai persiapan untuk kehamilan akan luruh dan keluar dari tubuh. (Fajrin et al., 2022) Siklus menstruasi yang dianggap normal atau klasik berlangsung selama 28 hari, namun panjang siklus ini dapat sangat bervariasi, perempuan satu dengan yang lain berbeda. Menstruasi memiliki peran penting dalam mencerminkan kesehatan reproduksi, terutama dalam masa perkembangan sistem reproduksinya. (Fitriana Puteri Zebua et al., 2022).

Putri Norra Haliza
202210420311138
Ilmu Keperawatan

2.1.2 Definisi Hygiene Menstruasi

Hygiene menstruasi merupakan upaya menjaga kebersihan diri selama masa haid sebagai bagian dari perilaku sehat untuk melindungi organ reproduksi. Praktik ini dapat dilakukan dengan menggunakan pembalut yang tepat dan menggantinya secara rutin, serta membersihkan area genital sebanyak 4 hingga 5 kali dalam sehari guna mencegah infeksi dan menjaga kenyamanan. (Irianti et al. 2021). Kurangnya pengetahuan mengenai pentingnya menjaga kesehatan organ reproduksi saat haid dapat menyebabkan buruknya menstruasi hygiene pada remaja putri. (Lestari et al., 2023)

Hygiene menstruasi merupakan upaya menjaga kebersihan dan kesehatan perempuan selama masa menstruasi. Perempuan perlu menggunakan pembalut yang bersih, menggantinya secara teratur selama haid, serta memiliki akses terhadap tempat pembuangan yang layak. Selain itu, ketersediaan fasilitas seperti toilet yang layak, sabun, dan air bersih sangat penting untuk mendukung kenyamanan perempuan dalam menjaga kebersihan diri serta melindungi privasi selama menstruasi. (Herawaty Purba et al., 2021)

Hygiene menstruasi mencakup serangkaian praktik perawatan diri yang dilakukan perempuan selama masa menstruasi untuk menjaga kebersihan, kesehatan, dan kenyamanan organ reproduksi (WHO & UNICEF, 2012). Praktik tersebut meliputi penggunaan pembalut atau bahan penyerap menstruasi yang bersih, aman, dan sesuai, serta penggantian pembalut secara teratur setiap 4–6 jam untuk mencegah kelembapan berlebih dan pertumbuhan mikroorganisme patogen (UNICEF, 2019). Selain itu, hygiene menstruasi juga mencakup cara membersihkan area genital dengan benar, yaitu dari arah depan

Putri Norra Haliza
202210420311138
Ilmu Keperawatan

ke belakang menggunakan air bersih dan sabun yang tidak mengiritasi guna menurunkan risiko infeksi saluran reproduksi (Kemenkes RI, 2020). Aspek lain yang tidak kalah penting adalah pengelolaan limbah menstruasi yang aman dan layak, termasuk pembuangan pembalut bekas pada tempat khusus agar tidak mencemari lingkungan dan menjaga kebersihan pribadi (Herawaty Purba et al., 2021). Hygiene menstruasi juga dipengaruhi oleh ketersediaan fasilitas pendukung seperti toilet yang layak, akses air bersih, sabun, serta privasi yang memadai, yang secara signifikan berperan dalam mendukung praktik kebersihan menstruasi yang optimal (WHO, 2022)



2.2 Pengetahuan Tentang Hygiene Menstruasi

Pengetahuan merupakan elemen penting dalam kehidupan manusia yang meliputi berbagai jenis informasi dan kemampuan yang diperoleh melalui proses belajar, pengalaman langsung, maupun hasil pengamatan.(Ahmad Daud et al., 2025). Menurut Plato, pengetahuan merupakan "keyakinan yang benar dan dibenarkan", yang merujuk pada pemahaman yang diperoleh melalui proses pengamatan dan refleksi.(Rahman, 2020) Pengetahuan seseorang cenderung berkembang seiring bertambahnya usia, karena dengan bertambahnya umur, individu memperoleh lebih banyak informasi dan wawasan. Selain itu, pengalaman juga memperkuat pengetahuan, karena melalui pengalaman, seseorang dapat memvalidasi dan mengulang kembali informasi yang telah dipelajari untuk memecahkan masalah serupa di masa lalu.(Wulandari et al., 2022)

Pengetahuan tentang hygiene menstruasi merujuk pada pemahaman seseorang tentang cara menjaga kebersihan dan kesehatan selama menstruasi. Tingkat pengetahuan yang rendah mengenai hygiene menstruasi dapat menyebabkan perempuan tidak menerapkan perilaku yang bersih dan sehat selama menstruasi, sehingga berisiko menimbulkan gangguan pada kesehatan reproduksi mereka.(Amanda, 2022). Pengetahuan tentang kesehatan reproduksi berperan penting dalam membentuk perilaku vulva hygiene yang tepat selama menstruasi.(Lestari et al., 2024)

2.3 Sikap terhadap Hygiene Menstruasi

Sikap merupakan tanggapan atau respon individu terhadap suatu rangsangan atau objek yang bersifat internal (tertutup), terbentuk melalui proses pembelajaran, dan dapat memengaruhi bagaimana individu merespons situasi

tertentu.(As Sidiqiah et al., 2022) Sikap merupakan respon tertutup oleh seseorang terhadap stimulus atau objek tertentu yang melibatkan emosi dan pendapat seseorang yang bersangkutan. Sikap merupakan kesiapan untuk bertindak dan predisposisi perilaku (tindakan) (Notoatmodjo, 2010).merupakan respons internal seseorang terhadap suatu objek atau rangsangan yang belum selalu terlihat secara nyata. Dalam penerapannya, sikap mencerminkan hubungan antara reaksi individu dan stimulus tertentu, yang sering kali diekspresikan melalui respons emosional terhadap situasi atau rangsangan sosial dalam kehidupan sehari-hari (putri & setyaningsih, n.d.).

Menurut Newcomb, seorang ahli psikologi sosial, sikap merupakan suatu bentuk kesiapan atau kecenderungan untuk bertindak yang berakar dari motif- motif tertentu, serta mencerminkan disposisi internal seseorang terhadap suatu objek atau situasi. Dalam konteks hygiene menstruasi, sikap remaja putri terhadap praktik kebersihan dapat mempengaruhi keputusan mereka dalam menjaga kesehatan selama periode menstruasi.(Junias et al., n.d.) Menurut Sinaga et al. (2017), sikap yang mencerminkan perilaku hygiene menstruasi yang baik meliputi beberapa tindakan berikut:

1. Mencuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir sebelum dan sesudah menyentuh area genital.
2. Membersihkan organ genital dengan air bersih tanpa menggunakan cairan antiseptik yang dapat mengganggu keseimbangan flora alami.
3. Tidak dianjurkan menggunakan bedak atau parfum di area genital karena dapat memicu iritasi.

4. Membasuh area genital dilakukan dengan arah yang benar, yaitu dari depan (vagina) ke belakang (anus), untuk mencegah perpindahan kuman.
5. Pembalut sebaiknya tidak digunakan lebih dari empat jam.
6. Pembalut harus diganti secara rutin, terutama setelah mandi, buang air kecil, dan buang air besar.
7. Pembalut juga perlu segera diganti jika sudah penuh atau terlihat adanya gumpalan darah.
8. Memendekkan rambut di area genital disarankan untuk menjaga kebersihan dan mengurangi kelembapan.
9. Dianjurkan menggunakan celana dalam berbahan yang mudah menyerap keringat dan tidak ketat.
10. Celana dalam sebaiknya diganti minimal dua kali sehari, atau segera diganti jika terkena noda darah.

Penerapan hygiene menstruasi yang baik dapat mendorong remaja putri untuk melakukan tindakan pencegahan, seperti menggunakan pembalut yang bersih dan menjaga kebersihan area genital, guna mengurangi risiko infeksi dan menjaga kesehatan reproduksi. (Syamson et al., 2022)

2.4 Perilaku Hygiene Mmnstruasi

Perilaku merupakan segala bentuk aktivitas atau tindakan manusia yang mencakup berbagai aspek, seperti berbicara, bekerja, maupun aktivitas lainnya. Secara umum, perilaku manusia mencakup semua kegiatan baik dalam bentuk yang dapat diamati secara langsung maupun dalam bentuk respons internal yang tidak tampak secara nyata. (SA Aprivia, 2021) Perilaku Personal hygiene mencerminkan tingkat pengetahuan, sikap, dan perilaku individu dalam merawat kebersihan diri, yang berperan penting dalam menjaga Kesehatan, membuang rasa percaya diri, serta mencegah berbagai

Putri Norra Haliza
202210420311138
Ilmu Keperawatan

penyakit, Kurangnya pengetahuan mengenai hygiene genitalia dapat memberikan dampak negatif terhadap kesehatan reproduksi, seperti meningkatkan risiko keputihan (flour albus),infeksi saluran kemih, radang panggul, hingga berpotensi menyebabkan kanker leher rahim..(Wari Harahap et al., 2021)

Skinner (1938) dalam Notoatmodjo (2010) juga merumuskan bahwa perilaku merupakan respon atau reaksi terhadap stimulus. Perilaku ini terjadi melalui proses adanya stimulus terhadap organisme, kemudian organisme merespon sehingga teori Skinner disebut dengan “S-O-R” atau Stimulus,Organisme,ResponPerilaku hygiene menstruasi merujuk pada tindakan yang diambil oleh perempuan untuk menjaga kebersihan dan kesehatan organ genitalia selama periode menstruasi. Penggunaan pembalut lebih dari 6 jam tanpa diganti mencerminkan kurangnya praktik hygiene saat menstruasi, tidak mencuci tangan sebelum memasang pembalut, menggunakan air yang tidak bersih, serta penggunaan pantyliner atau pembersih vagina secara tidak tepat, dapat menyebabkan area genital menjadi lembap dan memicu pertumbuhan jamur serta bakteri. Kondisi ini meningkatkan risiko infeksi, rasa gatal, dan keputihan abnormal, terutama akibat jamur kandida yang lebih mudah tumbuh saat menstruasi karena darah dan keringat yang menempel di vulva. (Lestari et al., 2024).

2.5.1 Definisi Flour albus

Keputihan (flour albus atau vaginal discharge) adalah keluarnya cairan berlebihan dari vagina yang sering menyebabkan celana dalam basah, disertai rasa gatal hebat, nyeri saat buang air kecil, serta cairan yang menggumpal dan berbau tidak sedap.(Annisa Risviana et al., 2024).Cairan yang keluar secara berlebihan dari vagina, selain darah menstruasi, dikenal sebagai flour albus yang dapat merupakan kondisi fisiologis maupun patologis, tergantung pada warna, bau, dan konsistensinya.(Puspita Sari et al., 2023)

Flour albus dapat dibedakan menjadi 2 yaitu patologis dan fisiologis. Flour albus fisiologis merupakan jenis flour albus yang tergolong normal. Kondisi ini biasanya muncul menjelang atau setelah menstruasi, serta pada masa subur. Ciri-ciri keputihan normal antara lain berwarna jernih, transparan, bisa berbentuk cair seperti air, atau agak lengket. Sementara itu, keputihan patologis atau abnormal mengindikasikan adanya gangguan kesehatan, umumnya disebabkan oleh infeksi pada organ reproduksi. Infeksi yang sering menjadi pemicu keputihan tidak normal meliputi vaginitis akibat bakteri, candidiasis oleh jamur, serta trikomoniasis yang disebabkan oleh parasit. (Puspita Sari et al., 2023)

2.5.2 Definisi Iritasi area genitalia

Iritasi area genitalia adalah kondisi dimana terjadi peradangan disekitar kuit area genetal yang ditandai dengan rasa gatal,nyeri,kemerahan.Penyebab umum terjadinya iritasi dikarenakan penggunaan sabun mandi,produk kebersihan area kewanitaan yang beraroma dan gesekan terhadap pembalut(Sriyulyani, et al, 2023).

Putri Norra Haliza
202210420311138
Ilmu Keperawatan

Penggunaan pembalut saat menstruasi menyentuh langsung area kewanitaan yang sensitif, sehingga penting untuk memastikan kebersihannya tetap terjaga. Penggunaan pembalut dalam waktu yang terlalu lama dapat menimbulkan gangguan kesehatan pada wanita (Luberty Warashinta et al., n.d.). Menjaga kebersihan selama masa haid sangat berpengaruh terhadap kesehatan organ intim. Apabila kebersihan organ intim tidak diperhatikan dengan baik, hal ini dapat berujung pada berbagai masalah kesehatan, seperti infeksi saluran reproduksi, infeksi vagina, keputihan, serta gangguan lain pada sistem reproduksi (Peter & Abhitha, 2021)

2.7 Hubungan antara Pengetahuan Hygiene Menstruasi dengan Kejadian Flour albus dan Iritasi area genitalia

Pengetahuan remaja tentang kesehatan reproduksi memiliki keterkaitan erat dengan sikap mereka dalam membentuk kesadaran untuk hidup bersih dan sehat (Susanti & Mujahidah, 2023). Pemahaman yang baik mengenai hygiene saat menstruasi sangat penting bagi remaja, karena berpengaruh langsung terhadap perilaku mereka dalam menjaga kesehatan reproduksi, khususnya dalam hal menjaga kebersihan selama menstruasi. Edukasi mengenai hal ini sebaiknya diberikan sejak usia dini, tidak hanya untuk mencegah iritasi dan infeksi pada saat ini, tetapi juga sebagai langkah pencegahan terhadap berbagai penyakit yang dapat muncul di kemudian hari akibat iritasi kronis. Kurangnya pengetahuan dalam aspek ini dapat berdampak negatif pada kesehatan reproduksi, seperti meningkatnya risiko infeksi saluran reproduksi, kanker rahim, fibroid rahim, dan gangguan lainnya, karena saat menstruasi, bakteri lebih mudah masuk dan menyebabkan infeksi.

Putri Norra Haliza
202210420311138
Ilmu Keperawatan

Penelitian oleh Dewi Rakhmawati (2019) menemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan remaja putri mengenai vulva hygiene dengan kejadian keputihan pada siswi kelas XI di MAN Lumajang. Hasil analisis korelasi menunjukkan nilai sebesar 0,99, yang mengindikasikan adanya hubungan yang sangat kuat antara kedua variabel tersebut. Sementara itu, Rangga et al. (2024) dalam penelitiannya melaporkan bahwa sebagian besar remaja dengan pengetahuan yang baik tentang hygiene saat menstruasi, yaitu sebanyak 72,7%, tidak mengalami keputihan. Sebaliknya, dari kelompok remaja dengan pengetahuan rendah, hanya 41,2% yang tidak mengalami keputihan. Berdasarkan hasil uji statistik diperoleh nilai $p = 0,045$, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan tentang hygiene menstruasi dengan kejadian keputihan pada remaja.

2.8 Hubungan antara sikap Hygiene Menstruasi dengan Kejadian Flour albus dan Iritasi area genitalia

Sikap merupakan bentuk respons individu terhadap suatu stimulus atau objek, yang mencerminkan refleksi dari tindakan seseorang meskipun belum terlihat secara nyata. Respons tersebut bersifat tertutup dan umumnya dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan individu terhadap objek atau stimulus tersebut. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Cahyaningtyas et al. (2020), ditemukan adanya hubungan yang signifikan antara sikap dalam menjaga personal hygiene pada organ genitalia eksternal dengan kejadian keputihan patologis, di mana peningkatan risikonya mencapai 15,9 kali lipat ($p = 0,000$; OR = 15,972; RR = 0,384). Hasil analisis korelasi sederhana (r) menunjukkan nilai 0,497, yang berarti terdapat hubungan positif dengan kekuatan sedang antara sikap dan kejadian

Putri Norra Haliza
202210420311138
Ilmu Keperawatan

keputihan. Artinya, semakin baik sikap seseorang terhadap hygiene, maka semakin rendah risiko terjadinya keputihan. Selain itu, sikap positif terhadap hygiene menstruasi juga berkaitan erat dengan pengetahuan yang baik tentang kesehatan reproduksi. Perempuan yang memahami pentingnya menjaga kebersihan selama menstruasi cenderung menghindari praktik yang dapat memicu iritasi atau infeksi (Putri, 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh Purnama (2016) pada siswi Madrasah Tsanawiyah (MTs) di Bantul menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara sikap dalam menjaga hygiene dengan kejadian keputihan, dengan nilai signifikansi $p = 0,046$. Sebaliknya, penelitian sebelumnya oleh Nurhayati (2013) pada remaja putri berusia 13–17 tahun di Pondok Cabe Ilir tidak menemukan hubungan yang bermakna antara tingkat pengetahuan dan kejadian keputihan ($p = 0,806$). Perbedaan hasil antara kedua studi tersebut dapat disebabkan oleh variasi dalam faktor-faktor seperti pengalaman pribadi, pengaruh lingkungan sosial, budaya, media massa, lembaga pendidikan, serta kondisi emosional yang berbeda di masing-masing wilayah tempat penelitian dilakukan.

2.9 Hubungan antara perilaku Hygiene Menstruasi dengan Kejadian Flour albus dan Iritasi area genitalia

Perilaku merupakan tindakan atau ucapan yang dapat diamati, digambarkan, dan dicatat baik oleh individu itu sendiri maupun orang lain. Perilaku memiliki dua sifat, yaitu perilaku baik dan perilaku buruk. Salah satu bentuk perilaku positif adalah menjaga kesehatan genitalia, yang dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti tingkat pengetahuan, akses terhadap informasi, kondisi ekonomi, usia, jenis kelamin, lingkungan keluarga, dan lingkungan sosial. (Sinaga et al., 2021)

Iritasi genitalia merupakan kondisi gangguan pada area genital yang ditandai dengan munculnya berbagai keluhan seperti rasa gatal, perih, kemerahan, sensasi terbakar, pembengkakan ringan, hingga nyeri pada vulva atau vagina akibat rangsangan fisik, kimia, maupun biologis (Kemenkes RI, 2020). Iritasi genitalia dapat disebabkan oleh paparan bahan kimia dari sabun pembersih kewanitaan, deterjen, pembalut yang mengandung parfum atau pemutih, serta penggunaan produk perawatan yang tidak sesuai dengan pH alami vagina (WHO, 2022). Selain itu, iritasi genitalia juga dapat muncul akibat faktor mekanis seperti gesekan dari pakaian dalam yang ketat dan berbahan sintetis, kelembapan berlebih akibat jarang mengganti pembalut, serta kebersihan area genital yang tidak optimal selama menstruasi (Herawaty Purba et al., 2021). Kondisi iritasi yang berlangsung terus-menerus dapat meningkatkan risiko infeksi sekunder oleh bakteri atau jamur dan berdampak pada penurunan kenyamanan serta kualitas hidup perempuan (Yuni, 2019).

Putri Norra Haliza
202210420311138
Ilmu Keperawatan

Penelitian yang dilakukan oleh Nopi Kurniyanti dan Alfi Lutfiyati pada tahun 2022 mengenai hubungan antara perilaku menjaga kebersihan genitalia dengan kejadian keputihan pada siswi SMK Muhammadiyah 4 Yogyakarta menunjukkan bahwa responden dengan perilaku kebersihan genital yang buruk memiliki risiko 10,5 kali lebih besar untuk mengalami keputihan patologis dibandingkan dengan mereka yang memiliki perilaku kebersihan yang baik (Lutfiyati, 2022).

Temuan tersebut sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Bahari (2012), yang menyatakan bahwa keputihan dapat disebabkan oleh penggunaan sabun pembersih kewanitaan secara berlebihan. Penggunaan sabun yang tidak tepat dapat mengganggu keseimbangan flora Doderlein, yaitu bakteri baik yang berfungsi menjaga tingkat keasaman normal pada organ kewanitaan. Selain itu, kebiasaan menggunakan celana dalam berbahan sintetis dan ketat juga dapat memicu iritasi akibat minimnya sirkulasi udara di area genital.

