

SKRIPSI

GAMBARAN PERILAKU REMAJA PUTRI TENTANG *PERSONAL HYGIENE* PADA SAAT MENSTRUASI DI DESA HUTAJULU KECAMATAN POLLUNG TAHUN 2021



Oleh:

Sri Hartati Lumban Batu
NIM. 012018009

**PROGRAM STUDI D3 KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SANTA ELISABETH
MEDAN
2021**



**GAMBARAN PERILAKU REMAJA PUTRI TENTANG
PERSONAL HYGIENE PADA SAAT MENSTRUASI
DI DESA HUTAJULU KECAMATAN
POLLUNG TAHUN 2021**



Memperoleh Untuk Gelar Ahli Madya Keperawatan
dalam Program Studi D3 Keperawatan pada
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

Oleh:
Sri Hartati Lumban Batu
NIM. 012018009

**PROGRAM STUDI D3 KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SANTA ELISABETH
MEDAN
2021**



LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : SRI HARTATI LUMBAN BATU
NIM : 012018009
Program Studi : D3 Keperawatan
Judul Skripsi : Gambaran Perilaku Remaja Putri Tentang *Personal Hygiene* pada Saat Menstruasi di Desa Hutajulu Kecamatan Pollung Tahun 2021

Dengan ini menyatakan bahwa hasil penulisan skripsi yang telah saya buat ini merupakan hasil karya sendiri dan benar keasliannya. Apabila ternyata dikemudian hari penulisan skripsi ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggungjawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di STIKes Santa Elisabeth Medan.

Demikian, pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tidak dipaksakan.

Penulis, 18 Mei 2021

(Sri Hartati Lumban Batu)



**PROGRAM STUDI D3 KEPERAWATAN
STIKes SANTA ELISABETH MEDAN**

Tanda persetujuan

Nama : Sri Hartati Lumban Batu
NIM : 012018009
Judul : Gambaran Perilaku Remaja Putri tentang *Personal Hygiene*
pada Saat Menstruasi di Desa Hutajulu Kecamatan Pollung
Tahun 2021

Menyetujui untuk Diujikan pada Sidang Ahli Madya Keperawatan
Medan, 18 Mei 2021

Pembimbing

Ketua Program Studi D3 Keperawatan

(Nasipta Ginting.SKM.,S.Kep.,Ns.,M.Pd) (Indra Hizkia P,S.Kep.,Ns.,M.Kep)



Telah Diuji

Pada tanggal, 18 Mei 2021

PANITIA PENGUJI

TIM PENGUJI:

Ketua : Nasipta Ginting, SKM., S.Kep., Ns., M.Pd

Anggota : 1. Indra Hizkia P, S.Kep., Ns., M.Kep
2. Hotmarina Lumban Gaol, S.Kep., Ns

Mengetahui
Ketua Program Studi D3 Keperawatan

(Indra Hizkia P, S.Kep., Ns., M.Kep)



**PROGRAM STUDI D3 KEPERAWATAN
STIKes SANTA ELISABETH MEDAN**

Tanda Pengesahan

Nama : Sri Hartati Lumban Batu
NIM : 012018009
Judul : Gambaran Perilaku Remaja Putri tentang *Personal Hygiene* pada Saat Menstruasi di Desa Hutajulu Kecamatan Pollung Tahun 2021

Telah Disetujui, Diperiksa dan Dipertahankan Dihadapan Tim Penguji
Sebagai Pernyataan untuk Memperoleh Gelar Ahli Madya Keperawatan
Pada Selasa, 18 Mei 2021 dan Dinyatakan LULUS

TIM PENGUJI:

TANDA TANGAN

Penguji I : Nasipta Ginting, SKM., S.Kep., Ns., M.Pd

Penguji II : Indra Hizkia P, S.Kep., Ns., M.Kep

Penguji III : Hotmarina Lumban Gaol, S.Kep., Ns

Mengetahui
Ketua Program Studi D3 Keperawatan

Mengesahkan
Ketua STIKes Santa Elisabeth Medan

(Indra Hizkia P, S.Kep., Ns., M.Kep)

(Mestiana Br. Karo, M.Kep., DNSc)



HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK

Sebagai sivitas akademik Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Sri Hartati Lumban Batu
NIM : 012018009
Program Studi : D3 Keperawatan
Jenis Karya : Skripsi

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Hak Bebas Royalti Non-eksklusif (*Non-executive Royalti Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul : **Gambaran Perilaku Remaja Putri tentang *Personal Hygiene* pada Saat Menstruasi di Desa Hutajulu Kecamatan Pollung Tahun 2021.** Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan).

Dengan hak bebas royalti Non-eksklusif ini Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan menyimpan, mengalih media/formatkan, mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis atau pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Medan, 18 Mei 2021

Yang menyatakan

(Sri Hartati Lumban Batu)

ABSTRAK

Sri Hartati Lumban Batu 012018009

Gambaran Perilaku Remaja Putri tentang *Personal Hygiene* pada Saat Menstruasi di Desa Hutajulu Kecamatan Pollung Tahun 2021

Prodi D3 Keperawatan

Kata Kunci: Perilaku, *Personal Hygiene*, Menstruasi

(xv +56 + lampiran)

Perilaku adalah semua kegiatan atau aktivitas manusia baik yang diamati secara langsung atau tidak langsung dapat diamati oleh pihak luar. *Personal hygiene* adalah usaha dari setiap manusia yang wajib dilakukan dalam keseharian guna terpeliharanya kebersihan serta kesehatan diri terkait secara fisik maupun psikologis. Angka kejadian infeksi saluran reproduksi (ISR) tertinggi di dunia, yaitu pada usia remaja 35%-42% dan dewasa muda 27%-33%. Dengan penyebab utama ISR adalah perilaku kurang *personal hygiene* pada saat menstruasi 30%, serta penggunaan pembalut yang kurang sehat saat menstruasi 50%. Tujuan peneliti untuk mengetahui perilaku remaja putri tentang *personal hygiene* pada saat menstruasi di desa Hutajulu kecamatan Pollung tahun 2021. Penelitian ini menggunakan menggunakan deskriptif . Jumlah responden sebanyak 60 orang dengan teknik *Total Sampling*. Instrumen penelitian ini menggunakan kuesioner gambaran perilaku remaja putri tentang *personal hygiene* pada saat menstruasi. Dari hasil penelitian gambaran perilaku remaja tentang *personal hygiene* pada saat menstruasi di desa Hutajulu kecamatan Pollung Tahun 2021 adalah berperilaku baik sebanyak 15 orang (25%), berperilaku cukup 45 orang (75%). Perilaku remaja putri tentang *personal hygiene* pada saat menstruasi berdasarkan penggunaan pakaian dalam mayoritas berperilaku cukup yaitu sebanyak 47 orang (78%), berdasarkan kebersihan tubuh dan alat kelamin mayoritas berperilaku cukup sebanyak 34 orang (57%), berdasarkan penggunaan pembalut mayoritas berperilaku cukup sebanyak 30 orang (50%), dan berdasarkan perawatan kulit wajah dan rambut mayoritas berperilaku cukup sebanyak 56 orang (93%). Disarankan kepada para remaja agar lebih memperhatikan dan melakukan *personal hygiene* yang lebih baik dalam kehidupan sehari-hari.

Daftar Pustaka (2005-2020)

ABSTRACT

Sri Hartati Lumban Batu 0120018009

Description Of The Behavior Of Adolescent Girls About Personal Hygiene During Menstruation In Hutajulu Village, Pollung Sub-District In 2021

D3 Nursing Study Program

Keywords: Behavior, Personal Hygiene, Menstruation

(xv +56 + attachment)

Behavior is all human activities or activities that can be observed directly or indirectly by outsiders. Personal hygiene is the effort of every human being that must be carried out in daily life in order to maintain cleanliness and personal health related physically and psychologically. The incidence of reproductive tract infections (ISR) is the highest in the world, namely in adolescents 35%-42% and young adults 27%-33%. With the main cause of ISR is the behavior of less personal hygiene during menstruation 30% and the use of sanitary napkins that are less healthy during menstruation 50%. The aim of the researcher was to find out the behavior of adolescent girls about personal hygiene during menstruation in Hutajulu village, Pollung sub-district in 2021. This study used descriptive research. The number of respondents was 60 people with the Total Sampling technique. The research instrument used a questionnaire describing the behavior of adolescent girls about personal hygiene during menstruation. From the results of the study, the description of adolescent behavior regarding personal hygiene during menstruation in Hutajulu village, Pollung sub-district in 2021 was well-behaved as many as 15 people (25%), moderately behaved 45 people (75%). The behavior of adolescent girls about personal hygiene during menstruation based on the use of underwear the majority behaved fairly, namely 47 people (78%), based on body and genital hygiene the majority behaved fairly as many as 34 people (57%), based on the use of sanitary napkins the majority behaved fairly as much as 30 people (50%), and based on facial skin and hair care, the majority behaved fairly as many as 56 people (93%). It is recommended for teenagers to pay more attention and do better personal hygiene in everyday life.

Bibliography (2005-2020)

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkat kasih dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi penelitian ini dengan baik dan tepat pada waktunya. Adapun judul skripsi ini adalah **“Gambaran Perilaku Remaja Putri tentang *Personal Hygiene* pada Saat Menstruasi di Desa Hutajulu Kecamatan Pollung Tahun 2021”**. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan di Program Studi D3 Keperawatan di STIKes Santa Elisabeth Medan.

Penyusunan skripsi ini telah banyak mendapatkan bantuan, bimbingan, perhatian dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Mestiana Br. Karo, M.Kep., DNSc selaku Ketua STIKes Santa Elisabeth Medan yang telah memberikan semangat, dukungan, perhatian serta kesempatan dan fasilitas untuk mengikuti serta menyelesaikan pendidikan di STIKes Santa Elisabeth Medan.
2. Overnando Lumban Gaol selaku Kepala Desa beserta jajarannya di Desa Hutajulu kecamatan Pollung yang telah mengijinkan penulis untuk melakukan pengambilan data awal dan melakukan penelitian kepada remaja putri di Desa Hutajulu Kecamatan Pollung.
3. Indra Hizkia P, S.Kep., Ns., M.Kep, selaku Ketua Program Studi D3 Keperawatan dan penguji II yang telah memberikan semangat, dukungan serta kesempatan kepada penulis untuk melakukan penyusunan skripsi dalam upaya penyelesaian pendidikan di STIKes Santa Elisabeth Medan.

4. Nasipta Ginting, SKM., S.Kep., Ns., M.Pd selaku dosen pembimbing yang telah sabar dan yang telah banyak memberikan waktu, dalam membimbing dan memberikan arahan sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
5. Hotmarina Lumban Gaol, S.Kep., Ns selaku dosen pembimbing akademik dan penguji III yang selalu memberi semangat, dukungan serta doa kepada saya untuk menyelesaikan skripsi ini sehingga saya mampu menyelesaikan skripsi saya dengan baik.
6. Seluruh staf dosen dan pegawai STIKes program studi D3 Keperawatan Santa Elisabeth Medan yang telah membimbing, mendidik, dan memotivasi dan membantu penulis dalam menjalani pendidikan.
7. Sr. M. Veronika FSE dan Ibu Asrama Fitri Siregar yang selalu memberi semangat, doa, dan motivasi, serta dukungan selama proses pendidikan dan penyusunan skripsi ini.
8. Teristimewa keluarga tercinta saya, Ayah saya Josder Lumban Batu dan Ibu saya Rosdiati Lumban Gaol, kakak Saya Lumsi Lumban Batu, Ayu Mariana Lumban Batu dan Adek saya Deswan Lumban Batu, Maiana Lumban Batu, Andreani Nauli Lumban Batu, Krisjon Glen Hottua Lumban Batu, Chatrine Lumban Batu, Edi Anugrah Lumban Batu, dan seluruh keluarga besar saya atas doa, didikan, dukungan baik dari segi materi maupun motivasi yang diberikan kepada saya.
9. Teruntuk Henry Lumban Gaol yang telah memberikan dukungan, doa, dan waktu yang diberikan untuk saya.

10. Seluruh teman-teman mahasiswa Program Studi D3 Keperawatan, terkhusus angkatan ke -27, yang telah memberikan semangat, dukungan dan masukan dalam penyusunan skripsi ini dan juga Keluarga kecil ku yang ada di STIKes Santa Elisabeth Medan yang selalu memberikan dukungan, motivasi, semangat dalam penyelesaian skripsi ini.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, baik isi maupun teknik penulisan. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati peneliti menerima kritik dan saran yang membangun untuk kesempurnaan skripsi ini. Akhir kata, semoga skripsi ini berguna bagi kita semua.

Medan, 18 Mei 2021

Penulis

(Sri Hartati Lumban Batu)



DAFTAR ISI

	Halaman
SAMPUL DEPAN	i
SAMPUL DALAM.....	
LEMBAR PERNYATAAN	
LEMBAR PERSETUJUAN	
LEMBAR PENGESAHAN	
SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI	
ABSTRAK	
ABSTRACT	
KATA PENGANTAR.....	
DAFTAR ISI.....	
DAFTAR TABEL	
DAFTAR BAGAN.....	
BAB I PENDAHULUAN.....	
1.1 Latar Belakang	
1.2 Perumusan Masalah.....	
1.3 Tujuan.....	
1.4 Manfaat.....	
1.4.1 Manfaat teoritis	
1.4.2 Manfaat praktis	
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	
2.1 Konsep Perilaku	
2.1.1 Defenisi perilaku.....	
2.1.2 Jenis perilaku	
2.1.3 Pembentukan perilaku	
2.2 Konsep Remaja	
2.2.1 Defenisi remaja.....	
2.2.2 Cici-ciri remaja	
2.2.3 Aspek perkembangan remaja.....	
2.3 Konsep Menstruasi	
2.3.1 Defenisi menstruasi	
2.3.2 Fisiologi menstruasi	
2.3.3 Siklus menstruasi	
2.3.4 Faktor-faktor yang mempengaruhi menstruasi	
2.4 <i>Personal Higiene</i>	
2.4.1 Defenisi <i>personal hygiene</i>	
2.4.2 <i>Personal hygiene</i> saat menstruasi.....	
BAB 3 KERANGKA KONSEP.....	
3.1 Kerangka Konsep Penelitian	



3.2 Hipotesis.....	
BAB 4 METODOLOGI PENELITIAN	
4.1 Rancangan Penelitian	
4.2 Populasi Dan Sampel	
4.2.1 Populasi.....	
4.2.2 Sampel	
4.3 Variabel Penelitian Dan Defenisi Operasional.....	
4.3.1 Variabel penelitian	
4.3.2 Defenisi operasional	
4.4 Instrumen Penelitian.....	
4.5 Lokasi Dan Waktu Penelitian.....	
4.5.1 Lokasi	
4.5.2 Waktu.....	
4.6 Prosedur Pengambilan Data	
4.6.1 Pengambilan data.....	
4.6.2 Teknik pengumpulan data.....	
4.7 Uji Instrumen.....	
4.7.1 Uji validitas.....	
4.7.2 Uji reliabilitas	
4.8 Kerangka Operasional	
4.9 Analisa Data	
4.10Etika Penelitian	
BAB 5 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
5.1 Gambaran Lokasi Penelitian	
5.2 Hasil Penelitian	
5.3 Pembahasan	
5.3.1 Penggunaan pakaian dalam.....	
5.3.2 Kebersihan tubuh dan alat kelamin.....	
5.3.3 Penggunaan pembalut.....	
5.3.4 Perawatan kulit wajah dan rambut	
BAB 6 SIMPULAN DAN SARAN.....	
6.1 Simpulan.....	
6.2 Saran	
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	
1. Pengajuan judul proposal	
2. Usulan judul skripsi dan Tim pembimbing.....	
3. Permohonan pengambilan data awal.....	
4. Surat permohonan penelitian.....	
5. Surat balasan diberi izin penelitian	
6. Surat balasan telah selesai penelitian	



7. Surat keterangan layak etik
8. Surat persetujuan menjadi responden.....
9. *Informed consent*
10. Kuesioner
11. Lembar konsultasi
12. Master Data

STIKES SANTA ELISABETH MEDAN



DAFTAR TABEL

		Halaman
Tabel 4.1	Definisi Operasional Gambaran Perilaku Remaja Perilaku Putri tentang <i>Personal Hygiene</i> pada Saat Menstruasi di Desa Hutajulu Kecamatan Pollung Tahun 2021	34
Tabel 5.2.1	Distribusi Demografi Remaja Putri tentang Perilaku <i>Personal Hygiene</i> pada saat menstruasi di Desa Hutajulu Kecamatan Pollung Tahun 2021.	48
Tabel 5.2.2	Gambaran Perilaku Remaja tentang <i>Personal Hygiene</i> pada Saat Menstruasi Berdasarkan Penggunaan Pakaian Dalam di Desa Hutajulu Kecamatan Pollung Tahun 2021.	48
Tabel 5.2.3	Gambaran Perilaku Remaja tentang <i>Personal Hygiene</i> pada Saat Menstruasi Berdasarkan Kebersihan Tubuh dan Alat Kelamin di Desa Hutajulu Kecamatan Pollung Tahun 2021.	49
Tabel 5.2.4	Gambaran Perilaku Remaja tentang <i>Personal Hygiene</i> pada Saat Menstruasi Berdasarkan Penggunaan Pembalut di Desa Hutajulu Kecamatan Pollung Tahun 2021.	49
Tabel 5.2.5	Gambaran Perilaku Remaja tentang <i>Personal Hygiene</i> pada Saat Menstruasi Berdasarkan Perawatan Kulit Wajah dan Rambut di Desa Hutajulu Kecamatan Pollung Tahun 2021.	50
Tabel 5.2.6	Distribusi Kategori Perilaku Remaja Putri tentang <i>Personal Hygiene</i> pada Saat Menstruasi di Desa Hutajulu Kecamatan Pollung Tahun 2021.	50



DAFTAR BAGAN

	Halaman
Bagan 3.1 Kerangka Konsep Operasional Gambaran Perilaku Remaja Perilaku Putri tentang <i>Personal Hygiene</i> pada Saat Menstruasi di Desa Hutajulu Kecamatan Pollung Tahun 2021	30
Bagan 4.2 Kerangka Operasional Operasional Gambaran Perilaku Remaja Perilaku Putri tentang <i>Personal Hygiene</i> pada Saat Menstruasi di Desa Hutajulu Kecamatan Pollung Tahun 2021	38



BAB 1 PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Perilaku adalah semua kegiatan atau aktivitas manusia, baik yang dapat diamati langsung atau tidak langsung dapat diamati secara langsung oleh pihak luar. Pengetahuan merupakan faktor yang penting dalam menentukan perilaku seseorang, karena dari pengetahuan dapat menimbulkan perubahan kebiasaan Masyarakat dan persepsi masyarakat. Meningkatnya pengetahuan seseorang dapat merubah persepsi seseorang dan merubah perilaku seseorang dari yang negatif menjadi positif selain itu pengetahuan dapat menimbulkan kepercayaan (Meilan, et al, 2018).

Masa remaja merupakan masa yang sangat penting bagi proses perkembangan hidup manusia. Menurut WHO (*World Health Organization*), remaja adalah penduduk yang berada pada rentang usia 10-19 tahun. Lain halnya dengan peraturan Menteri Kesehatan RI No 25 tahun 2014 menyebutkan bahwa remaja itu merupakan penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun, dan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) rentan usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah. Kelompok usia 10-19 tahun menurut sensus penduduk di dunia diperkirakan berjumlah 1,2 Milyar atau 18% dari penduduk dunia (Abdiyah, 2020).

Masa remaja adalah masa transisi yang ditandai oleh adanya perubahan fisik, emosi dan psikis. Masa remaja yakni usia 10-19 tahun adalah suatu periode masa pematangan organ reproduksi manusia dan sering disebut masa pubertas.

Masa remaja adalah periode peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa. Pada masa remaja tersebut terjadilah suatu perubahan organ fisik (organobiologi) secara cepat, dan perubahan tersebut tidak seimbang dengan perubahan kejiwaan (mental emosional). Terjadinya kematangan seksual atau alat-alat reproduksi yang berkaitan dengan sistem reproduksi, merupakan suatu bagian penting dalam kehidupan remaja sehingga dibutuhkan perhatian khusus. (Maidartati dkk, 2016).

Menstruasi adalah pendarahan pelepasan dinding rahim (endometrium) yang disertai perdarahan dan terjadi secara berulang setiap bulan, kecuali pada saat kehamilan (Maidartati, et al, 2016). Menstruasi merupakan kejadian fisiologis yang unik dialami oleh setiap perempuan. Pengalaman pertama kali menstruasi disebut juga *menarche*. *Menarche* dianggap kejadian penting karena sebagai puncak dari serangkaian perubahan seorang perempuan yang sedang menginjak dewasa dan kejadian yang menunjukkan organ-organ reproduksi mereka mulai berfungsi. Menstruasi merupakan salah satu perubahan kritis yang terjadi pada perempuan di kehidupan normal mereka (Usyani et al, 2019).

Ketika remaja putri mulai menstruasi hal utama yang harus diperhatikan adalah kebersihan pada saat menstruasi (*personal hygiene*). Hal ini dikarenakan karena pembuluh darah pada rahim sangat mudah terinfeksi ketika menstruasi karena kuman mudah masuk dan menimbulkan banyak penyakit pada saluran reproduksi (Latifa, 2017).

Personal hygiene berasal dari bahasa Yunani, *personal* mempunyai individu atau seseorang dan *hygiene* memiliki makna bersih atau sehat. Sehingga *personal hygiene* adalah usaha dari setiap manusia yang wajib dilakukan dalam

keseharian guna terpeliharanya kebersihan serta kesehatan diri, terkait secara fisik maupun psikologis (Pythagoras, 2017).

Hygiene merupakan tindakan untuk memelihara kesehatan dan kesehatan seseorang untuk kesejahteraan fisik dan psikis. *Hygiene* pada saat menstruasi merupakan hal penting dalam menentukan kesehatan organ reproduksi remaja putri khususnya terhindar dari infeksi alat reproduksi. Pengetahuan remaja putri tentang *hygiene* menstruasi cenderung belum adekuat, terlebih berhubungan dengan genitalia. Penanganan dan kebersihan diri yang tidak benar dan tidak higienis juga dapat mengakibatkan tumbuhnya mikroorganisme secara berlebihan dan akhirnya mengganggu fungsi alat reproduksi (Wianti, 2018).

Personal hygiene saat menstruasi adalah tindakan untuk memelihara kesehatan dan kebersihan pada daerah kewanitaan pada saat menstruasi agar terhindar dari bakteri yang menyebabkan infeksi. Tujuan dari perawatan selama menstruasi adalah untuk pemeliharaan kebersihan dan kesehatan individu yang dilakukan selama menstruasi sehingga mendapatkan kesejahteraan fisik dan psikis serta dapat meningkatkan derajat memelihara kebersihan diri seseorang. Tujuan dilakukan *personal hygiene* adalah meningkatkan derajat kesehatan seseorang, memelihara kebersihan diri seseorang, memperbaiki *personal hygiene* yang kurang, mencegah suatu penyakit, meningkatkan rasa percaya diri dan menciptakan keindahan (Meilan, et al, 2019).

Perawatan diri saat menstruasi merupakan upaya yang dilakukan untuk meningkatkan dan memelihara kesehatan selama menstruasi. Perawatan diri yang baik yang perlu saat menstruasi yaitu: mengganti celana dalam dan pakaian secara

teratur, mengganti pembalut setiap 3-4 jam sekali, mandi setiap hari, membasuh area genitalia setelah buang air besar atau buang air kecil, melanjutkan aktivitas normal sehari-hari, memelihara asupan keseimbangan makanan seperti mengonsumsi banyak buah dan sayuran yang kaya akan zat besi aktivitas fisik dan olahraga, dan tepat menggunakan obat sesuai resep dari dokter (Usyani, 2019).

Keluhan pada organ reproduksi yang sering terjadi adalah pruritis vulvae yaitu yang ditandai dengan adanya sensasi gatal parah dari alat kelamin perempuan, pruritis vulvae disebabkan oleh jamur, bakteri, dan virus yang muncul karena buruknya *personal hygiene* (Latifa, 2017). Perawatan diri saat menstruasi pada seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain faktor pengetahuan dan sikap. Banyak penelitian yang menyebutkan bahwa pengetahuan dan sikap dapat mempengaruhi perilaku seseorang dalam kehidupan sehari-harinya. Perawatan diri yang kurang selama menstruasi bisa diakibatkan oleh karena kurangnya kesadaran akibat oleh karena kurangnya informasi yang memadai yang diperoleh oleh remaja putri mengenai bagaimana menjaga kebersihan saat menstruasi. Selain itu masih banyak anggapan diberbagai negara bahwa topik menstruasi menjadi hal yang tabu untuk dibahas, malah dianggap sebagai sesuatu yang memalukan. Mitos-mitos yang ada di masyarakat kebanyakan juga memiliki implikasi yang negatif pada kesehatan perempuan, salah satunya kebersihan menstruasi mereka (Tetti, et al, 2018).

Menurut data WHO (*World Health Organization*) tahun 2016 memperkirakan 15 dari 20 remaja putri pernah mengalami keputihan setiap

tahunnya. Infeksi tersebut disebabkan karena kurangnya kebersihan diri terutama saat menstruasi. Perilaku yang kurang dari perawatan hygiene pada saat menstruasi adalah malas mengganti pembalut. Salah satu penyebab terjadinya infeksi tersebut kurangnya perawatan diri yang baik pada remaja putri saat menstruasi, diantaranya tidak mengganti pembalut lebih dari enam jam atau pembalut tidak diganti ketika darah menstruasi di pembalut sudah penuh (Abdiyah, 2020).

Angka kejadian infeksi saluran reproduksi (ISR) tertinggi dunia ialah pada usia remaja 35%-42% dan dewasa muda 27%-33%. Penyebab utama penyakit ISR yaitu imunitas yang lemah 10%, perilaku kurang hygiene saat menstruasi 30%, lingkungan tidak bersih serta penggunaan pembalut yang kurang sehat saat menstruasi 50%. Prevalensi ISR pada remaja di dunia tahun 2006 yaitu kandidiasis 25%-50%, vaginosis bakterial 20%-40% dan trikomonasis 5%-15% (Sari, 2013)

Berdasarkan data statistik di Indonesia dari 43,3 juta jiwa remaja putri yang berusia 10-14 tahun berperilaku hygiene sangat buruk. Perilaku ini bisa dikarenakan kebanyakan remaja putri malas untuk merawat kebersihan organ reproduksinya saat menstruasi. Karena hal tersebut angka insiden penyakit infeksi yang terjadi pada remaja di Indonesia terkait saluran reproduksi yaitu pada usia 10-18 tahun sebesar 25-42%, sedangkan pada usia 18-22 tahun sebesar 27-33% (Proverawati dan Misaroh, 2009).

Di Indonesia menstruasi seringkali dihubungkan dengan beberapa kesalahan pemahaman praktik kebersihan diri, salah satunya budaya masyarakat yang masih menganggap jika seseorang perempuan menstruasi itu kotor. Tentu saja hal ini

dapat merugikan kesehatan bagi remaja itu sendiri. Tindakan merawat organ reproduksi pada saat menstruasi sangat penting peranannya bagi *personal hygiene* individu sekaligus menunjukkan bagaimana status kesehatan remaja putri dan mencegah supaya tidak terjadi masalah atau penyakit terkait organ reproduksi (Abdiyah. A, 2020)

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Latifah pada tahun 2017 di SMKN 8 Bekasi dan sampel yang diambil yaitu siswi kelas X, XI, XII yang berjumlah 240 orang. Dalam penelitian diperoleh bahwa responden yang memiliki perilaku baik dalam hygiene menstruasi sebanyak 134 orang (55,8%) dari 240 responden. Gambaran perilaku personal hygiene mandi 2 kali sehari dengan kategori baik (86,2%). Perilaku mengganti celana dalam 2 kali sehari dan yang segera mengganti celana dalam apabila terkena darah dengan kategori baik (87,5%). Perilaku yang selalu mengganti pembalut setiap 4 jam sekali dengan kategori baik (74,2%). Kemudian perilaku yang mencuci rambut saat menstruasi 2 kali sehari dengan kategori baik (7,5%).

Berdasarkan penelitian Sulaikah, (2018) tentang hubungan *personal hygiene* saat menstruasi dengan dengan kejadian pruritus vulvae pada remaja di SMP Pondok Pesantren Darul Mutaqqin Jombang dengan 40 responden. Dari hasil penelitian responden yang berperilaku baik sebanyak 12 responden (30,0%), responden yang berperilaku cukup 26 responden (65,0%) dan berperilaku kurang sebanyak 2 responden (5,0%). Dengan indikator perilaku *personal hygiene* menstruasi menjaga kebersihan genitalia, menggunakan celana dalam yang menyerap keringat, sering mengganti pembalut dan mandi 2 kali sehari. Sehingga

hasil persentase menunjukkan bahwa sebagaian besar remaja di smp pondok pesantren darul mutaqqin jombang memiliki perilaku *personal hygiene* saat menstruasi dalam kategori cukup yaitu sebanyak 26 responden (65.0%).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Pujati, (2015) mengenai gambaran perilaku *personal hygiene* selama menstruasi remaja putri di Dukuh Sidomoro Desa Karangmalang gebong Kabupaten Kudus dengan 129 responden. Hasil penelitian menunjukkan bahwa gambaran perilaku *personal hygiene* selama menstruasi remaja putri di Dukuh Sidomoro Desa Karangmalang gebong Kabupaten Kudus dengan kategori perilaku cukup (54%). Gambaran perilaku *personal hygiene* dalam melakukan perawatan kulit dan wajah selama menstruasi dengan kategori baik (24%), cukup (60%), kurang (16%). Gambaran perilaku *personal hygiene* dalam melakukan kebersihan rambut selama menstruasi dengan kategori baik (40%), cukup (46%), kurang (14%).

Gambaran perilaku *personal hygiene* dalam melakukan kebersihan tubuh dengan kategori perilaku baik (84%), cukup (16%), kurang (0%). Gambaran perilaku *personal hygiene* dalam melakukan kebersihan genitalia dengan kategori perilaku cukup (54%). Dan gambaran perilaku *personal hygiene* dalam penggunaan pembalut selama menstruasi dengan kategori perilaku baik (88%), cukup (12%), kurang (0%).

Berdasarkan penelitian Yusiana, (2015) di SMK St. Agustinus Kediri tentang perilaku *personal hygiene* remaja putri pada saat menstruasi dengan 48 responden. Diketahui dari hasil penelitian lebih dari 50% responden memiliki perilaku *personal hygiene* cukup yaitu 28 responden (58.3%), dan selebihnya

berperilaku kurang sebanyak 20 responden (41.7%). Dengan indikator perilaku *personal hygiene* kebersihan kulit dan wajah kategori cukup (8,3%) dan kurang (91.7%). Kebersihan rambut dengan kategori cukup (4,2%) dan kurang (95.8%). Kebersihan tubuh dan genitalia dengan kategori cukup (18,8%) dan kurang (81.2%). Kebersihan pakaian sehari dengan kategori cukup (20,8%) dan kurang (72,2%). Dan kebersihan pembalut (8,3%) dan kurang (91,7%).

Penelitian yang sama juga dilakukan oleh Simanjuntak, 2020 di SMP N 3 Parongpong tentang pengetahuan sikap dan perilaku remaja putri tentang *personal hygiene* pada saat menstruasi dengan 92 responden. Dari hasil penelitian perilaku responden terhadap *personal hygiene* ketika menstruasi sebagian besar dalam kategori kurang baik yaitu sebanyak 63 responden (68.5%) dan selebihnya berperilaku baik dengan jumlah 29 responden (31.5%).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di kantor Desa Hutajulu Kecamatan Pollung dengan pengambilan data jumlah remaja maka didapat di dapat remaja yang berusia 10 sampai 24 tahun yang menetap dan sudah menstruasi di desa huta julu adalah sebanyak 60 orang.

Berdasarkan latar belakang dan data awal tersebut penting untuk mengadakan penelitian tentang gambaran perilaku remaja putri tentang *personal hygiene* saat menstruasi di Desa Hutajulu Kecamatan Pollung.

1.1. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Bagaimana Gambaran Perilaku Remaja Putri tentang Personal Hygiene pada Saat Menstruasi di Desa Hutajulu Kecamatan Pollung Tahun 2021.

1.2. Tujuan

1.2.1 Tujuan umum

Untuk mengetahui gambaran perilaku remaja putri *personal hygiene* saat menstruasi di Desa Hutajulu Kecamatan Pollung Tahun 2021.

1.2.1. Tujuan khusus

1. Mengetahui gambaran perilaku remaja tentang *personal hygiene* pada saat menstruasi berdasarkan penggunaan pakaian dalam di Desa Hutajulu Kecamatan Pollung.
2. Mengetahui gambaran perilaku remaja tentang *personal hygiene* pada saat menstruasi berdasarkan kebersihan tubuh dan genitalia di Desa Hutajulu Kecamatan Pollung.
3. Mengetahui gambaran perilaku remaja tentang *personal hygiene* pada saat menstruasi berdasarkan penggunaan pembalut di Desa Hutajulu Kecamatan Pollung.
4. Mengetahui gambaran perilaku remaja tentang *personal hygiene* pada saat menstruasi berdasarkan perawatan kulit wajah dan rambut i di Desa Hutajulu Kecamatan Pollung.

1.3. Manfaat Penelitian**1.3.1 Manfaat teoritis**

Diharapkan dari hasil penelitian ini dapat memberikan informasi dalam bidang ilmu keperawatan maupun kebidanan khususnya pada perilaku personal hygiene pada remaja pada saat menstruasi.

1.3.1. Manfaat praktis**1. Bagi Ilmu Pengetahuan**

Sebagai informasi tentang pentingnya perilaku personal hygiene menstruasi pada remaja putri supaya masalah kesehatan reproduksi wanita dapat diminimalisir

2. Bagi Pengguna

Sebagai sarana informasi untuk remaja putri tentang menstruasi, khususnya bagaimana menjaga kebersihan daerah genitalia pada saat menstruasi pada remaja putri.

BAB 2
TINJAUAN PUSTAKA**2. 1. Konsep Perilaku****2.1. 1 Defenisi perilaku**

Perilaku merupakan manifestasi kehidupan psikis. Sebagaimana yang diketahui bahwa perilaku atau aktivitas yang ada pada individu atau organisme itu tidak timbul dengan sendirinya, tetapi sebagai akibat dengan adanya stimulus atau rangsangan yang mengenai individu atau organisme itu (Walkito,2005). Perilaku adalah tanggapan atau reaksi terhadap rangsangan atau lingkungan (Depdiknas,2005).

Menurut Jogiyanto HM, 2007 perilaku (Behavior) adalah tindakan atau reaksi dari suatu subjek atau organisme. Menurut Skinner dalam Lestari (2015); mengatakan bahwa perilaku merupakan respon atau reaksi terhadap rangsangan atau stimulus terhadap organisme, dan kemudian organisme tersebut merespon, maka teori skiner disebut “S-O-R” atau Stimulus-Orgnisme-Respon.

Perilaku manusia adalah aktivitas yang timbul karena adanya stimulus dan respon, serta dapat diamati secara langsung. Karakteristik perilaku seseorang ada yang terbuka dan tertutup. Perilaku terbuka adalah perilaku seseorang yang dapat diketahui oleh orang lain tanpa menggunakan alat bantu. Sedangkan perilaku tertutup adalah perilaku seseorang yang hanya dapat dimengerti dengan menggunakan alat bantu atau metode tertentu misalnya, berfikir, sedih, berkhayal, bermimpi,dan takut.

2.1.2 Jenis perilaku

Menurut Bimo Walgito (2005), perilaku dapat dibedakan menjadi dua yaitu perilaku yang refleksi dan perilaku yang non refleksi. Perilaku refleksi adalah suatu perilaku yang terjadi dengan sendirinya secara otomatis. misalnya reaksi mengedipkan mata bila kena sinar, gerak lutut apabila terkena sentuhan palu, menarik jari apabila terkena api dan lain sebagainya. Perilaku non-refleksi adalah perilaku yang dikendalikan atau diatur oleh pusat kesadaran atau otak. Perilaku ini merupakan perilaku yang dibentuk, dapat dikendalikan, karena itu dapat berubah dari waktu ke waktu, sebagai hasil proses belajar.

2.1.3 Pembentukan Perilaku

Menurut Bimo Walgito (2005) ada tiga cara pembentukan perilaku yaitu:

1. Cara pembentukan perilaku dengan kebiasaan

Salah satu pembentukn perilaku dengan dapat ditempuh dengan kebiasaan. Yaitu dengan membiasakan diri untuk berperilaku seperti yang diharapkan, akhirnya akan membentuk perilaku tersebut.

2. Pembentukan perilaku dengan cara pengertian

Yang dimaksud dengan pembentukn perilaku dengan pengertian yaitu dengan cara belajar disertai dengan adanya pengertian. Misalnya seorang siswa tidak diperbolehkan terlambat ke sekolah untuk mengikuti pembelajaran karna itu dapat mengganggu teman-teman yang lain.

3. Pembentukan perilaku dengan menggunakan model

Pembentukan perilaku ini dapat dicapai dengan menggunakan model atau contoh. Misalnya kalau orang berbicara bahwa orang tua adalah contoh untuk anak-anaknya, pemimpin sebagai panutan yang di pimpinnya, hal tersebut menunjukkan bahwa pembentukan perilaku dengan menggunakan model.

2. 2. Konsep Remaja

2.2.1 Defenisi remaja

Secara etimologi remaja berarti “ tumbuh menjadi dewasa”. Defenisi remaja (adolescence) menurut kesehatan dunia (WHO) adalah periode usia antara 10 sampai 19 tahun, sedangkan menurut PBB (Perserikatan Bangsa Bangsa) menyebutkan kaum muda (youth) untuk usia antara 15 sampai 24 tahun.(Eny Kusmiran, 2013).

Remaja adalah suatu masa kehidupan dimana terjadi eksplorasi psikologis untuk menentukan identitas diri (Desta Ayu, 2019). Gunarsa mengungkapkan bahwa masa remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa, yang meliputi semua perkembangan yang dialami sebagai persiapan memasuki masa dewasa. Menurut *The Heath Resources Dan Administrations Guidelines* Amerika Serikat, rentang usai remaja adalah 11-21 tahun dan terbagi menjadi 3 tahap, yakni remaja awal (11-14 tahun); remaja menengah (15-17 tahun); remaja akhir (18-21 tahun) (Desta Ayu, 2019).

Defenisi remaja sendiri dapat di tinjau dari 3 sudut pandang, yaitu:

1. Secara kronologis, remaja adalah individu yang berusia antara 11-12 tahun sampai 20-21 tahun
2. Secara fisik, remaja ditandai oleh ciri-ciri perubahan penampilan fisik dan fungsi fisiologis, terutama yang terkait dengan kelenjar seksual.
3. Secara psikologis, remaja merupakan masa dimana individu mengalami perubahan-perubahan dalam aspek kognitif, emosi, sosial, dan moral, diantara masa anak-anak menuju masa dewasa (Desta Ayu, 2019).

Remaja mempunyai sifat yang sangat unik, salah satunya sifat ingin meniru sesuatu hal yang dilihat, kepada kedaan, serta dilingkungan sekitarnya. Disamping itu remaja mempunyai kebutuhan akan kesehatan seksual, dimana pemenuhan kesehtn seksual terebut sangat bervariasi (Desta Ayu, 2019).

2.2.2 Ciri-ciri Remaja

Masa remaja mempunyai ciri-ciri tertentu yang membedakannya dari periode yang lainya. Masa remaja merupakan masa-masa sulit bagi remaja maupun orang tuanya. Menurut Sidik Jatmika dalam Saputro (2018) , kesulitan itu terjadi dari fenomena remaja sendiri dengan perilaku khusus, yakni:

1. Remaja mulai menyampikan kebebasanya dan haknya untuk mengemukakan pendapatnya sendiri. Sehingga dapat menciptakan ketegangan dan perselisihan dan bisa menjuhkan remaja dari orangtuanya.
2. Remaja lebih mudah diengaruhi oleh teman-temannya dripada ketika mereka masih anak-anak. Ini berarti bahwa pengaruh orangtua semakin

lemah. Anak remaja berperilaku dan mempunyai kesenangan yang berbeda bahkan bertentangan dengan perilaku dan kesenangan keluarga.

3. Remaja mengalami perubahan fisik yang luar biasa, baik pertumbuhan maupun seksualitasnya. Perasaan seksual yang mulai muncul bisa menakutkan, membingungkan dan menjadi sumber perasaan salah dan frustrasi.
4. Remaja sering menjadi terlalu percaya diri dan ini bersama-sama emosi yang biasanya meningkat, mengakibatkan sulit menerima nasihat dan pengarahan orangtua.

Dari penjelasan tersebut adapun ciri-ciri dari remaja adalah:

1. Masa remaja sebagai periode yang penting

Pada periode remaja baik akibat langsung maupun akibat jangka panjang tetaplah penting. Perkembangan fisik yang begitu cepat disertai dengan cepatnya perkembangan mental terutama pada masa awal remaja. Sehingga menimbulkan perlunya penyesuaian mental serta perlunya membentuk sikap, nilai dan niat baru (Saputro,2018).

2. Masa remaja sebagai periode peralihan

Pada fase ini seorang remaja bukan lagi seorang anak-anak dan bukan juga orang dewasa. Jika remaja berperilaku seperti anak-anak ia akan diajari untuk bertindak sesuai dengan umurnya. Jika remaja berusaha berperilaku sebagaimana orang dewasa, remaja sering kali dituduh terlalu besar ukurannya dan sering dimarahi karena mencoba bertindak seperti orang dewasa (Saputro,2018).

3. Masa remaja sebagai periode perubahan

Tingkat perubahan dalam sikap dan perilaku selama masa remaja sejajar dengan tingkat perubahan fisik. Selama awal masa remaja, ketika perubahan fisik terjadi dengan pesat, perubahan perilaku dan sikap juga berlangsung pesat. Jika perubahan fisik menurun, maka perubahan sikap dan perilaku juga menurun (Saputro,2018).

4. Masa remaja sebagai usia bermasalah

Setiap periode perkembangan mempunyai masalahnya sendiri-sendiri, namun masalah masa remaja sering menjadi persoalan yang sulit diatasi baik anak laki-laki maupun anak perempuan. Ketidakmampuan mereka mengatasi masalahnya sendiri menurut cara yang mereka yakini banyak remaja yang akhirnya menemukan bahwa penyelesaian tidak selalu sesuai dengan harapan mereka (Saputro,2018).

5. Masa remaja sebagai masa mencari identitas

Pada tahun-tahun awal masa remaja, penyesuaian diri terhadap kelompok masih tetap penting bagi anak laki-laki maupun anak perempuan. Lambat laun mereka akan mendambakan identitas diri dan tidak puas lagi dengan menjadi sama dengan teman-teman lain dalam segala hal, seperti sebelumnya (Saputro,2018).

6. Masa remaja sebagai usia yang menimbulkan ketakutan

Anggapan stereotip budaya bahwa remaja suka berbuat semaunya sendiri yang tidak dapat dipercaya dan cenderung berperilaku merusak,

menyebekan orang dewasa yang harus membimbing dan mengawasi kehidupan remaja yang takut bertanggung jawab dan bersikap simpatik terhadap perilaku remaja yang normal (Saputro,2018).

7. Masa remaja adalah masa yang tidak realistik

Masa remaja cenderung memandang kehidupan melalui kacamata berwarna merah jambu. Ia melihat dirinya sendiri dan orang lain sebagaimana yang ia inginkan dan bukan sebagaimana adanya terlebih dalam hal harapan dan cita-cita (Saputro,2018).

8. Masa remaja sebagai mengembang masa dewasa

Semakin mendekatnya usia kematangan yang sah, para remaja menjadi gelisah untuk meninggalkan stereotip belasan tahun dan untuk memberikan kesan bahwa mereka sudah hampir dewasa. Berpakaian dan bertindak seperti orang dewasa ternyata belum cukup. Oleh karena itu, remaja mulai memusatkan diri pada perilaku yang dihubungkan status dewasa, yaitu merokok, minum-minuman keras, menggunakan obat-obatan, dan terlibat dalam perbuatan seks bebas yang cukup meresahkan. (Saputro, 2018)

Menurut Gunarsa Dan Mappiare dalam Saputro 2018, ciri-ciri remaja dibagi menjadi tiga yaitu:

1. Masa remaja awal. Biasanya duduk dibangku sekolah menengah pertama dengan ciri-ciri: (1) tidak stabil keadaanya, lebih emosional. (2) mempunyai banyak masalah, (3) masa yang kritis, (4) mulai tertarik pada lawan jenis, (5) munculnya rasa kurang percaya diri, (6) suka

mengembangkan pemikiran baru, gelisah, suka berkhayal dan menyendiri.

2. Masa remaja menengah. Biasanya duduk dibangku sekolah menengah atas dengan ciri-ciri: (1) sangat membutuhkan teman, (2) cenderung bersifat narsistik atau kecintaan pada diri sendiri, (3) berada dalam keadaan keresahan dan kebingungan, karena pertentangan yang terjadi dalam diri, (4) berkeinginan besar mencoba segala hal yang belum diketahuinya, (5) keinginan menjelajah ke alam sekitar yang lebih luas.
3. Masa remaja akhir. Ditandai dengan ciri-ciri: (1) aspek-aspek psikis dan fisiknya mulai stabil. (2) meningkatnya berfikir realistis, memiliki sikap pandang yang udah baik, (3) lebih matang dalam cara menghadapi masalah. (4) ketenangan emosional bertambah, lebih mampu menguasai perasaan, (5) sudah terbentuk identitas seksual yang tidak akan berubah lagi dan (6) lebih banyak perhatian terhadap lambang- lambang kematangan.

2.2.3 Aspek-aspek perkembangan remaja

Pada masa perkembangan remaja ini ada beberapa aspek yang sangat menonjol perkembangannya. Antara lain adalah sebagai berikut:

1. Perkembangan fisik

Secara umum, pertumbuhan dan perkembangan fisik sangat pesat pada usia 12 sampai 18 tahun. Pada masa ini, remaja merasakan ketidaknyamanan dan ketidakharmonisan pada diri mereka karena anggota badan dan otot-ototnya tumbuh secara tidak seimbang.

2. Perubahan eksternal

Untuk tinggi rata-rata anak perempuan mencapai tinggi yang matang pada usia sekitar antara 17 sampai 18. Untuk berat perubahan berat badan mengikuti jadwal yang sama dengan perubahan tinggi, tetapi berat badan sekarang tersebar ke bagian-bagian tubuh yang tadinya hanya sedikit mengandung lemak atau tidak mengandung lemak sama sekali. Sedangkan untuk organ seks laki-laki maupun perempuan akan mencapai ukuran yang matang pada akhir masa remaja. Pada seks anak perempuan memulai pubertasi lebih cepat daripada anak laki-laki. Untuk proporsi tubuh: berbagai bagian tubuh lambat laun akan menunjukkan perbandingan yang baik, misalnya: badan melebar dan memanjang yang mengakibatkan tubuh tak kelihatan terlalu panjang.

3. Perubahan eksternal

a) Sistem pencernaan

- 1) Perut menjadi lebih panjang sehingga tidak terlalu menyerupai bentuk pipa.
- 2) Hati bertambah berat dan kerongkongan bertambah panjang.
- 3) Otot-otot di perut dan dinding-dinding usus menjadi lebih kuat dan tebal.
- 4) Usus bertambah panjang dan bertambah besar.
- 5) Sistem peredaran darah: jantung tumbuh pesat pada masa remaja pada usia 17/18 tahun beratnya 12 kali pada waktu lahir. Panjang

dan tebal dinding pembuluh darah meningkat dan mencapai tingkat kematangan bilamana jantung sudah matang.

Jaringan tubuh: perkembangan kerangka berhenti rata-rata pada usia 18 tahun, sedangkan jaringan selain tulang terus berkembang sampai tulang mencapai ukuran matang.

b) Sistem pernafasan: kapasitas paru-paru anak perempuan hampir matang pada usia 17 tahun dan laki-laki mencapai tingkat kematangan beberapa tahun kemudian.

4. Perkembangan emosi

Perkembangan emosi pada masa remaja ini cenderung lebih tinggi dari masa anak-anak. Hal ini dikarenakan mereka berada dibawah tekanan sosial dan menghadapi kondisi yang baru. Sedangkan mereka pada masa anak-anak kurang mempersiapkan diri untuk menghadapi kehidupan bermasyarakat.

Menurut Abu Ahmadani Dan Munawar Soleh (1991) berpendapat bahwa kematangan emosi anak laki-laki dan perempuan pada akhir remajanya akan terlihat ketika dia dapat menahan emosinya di hadapan orang lain melainkan menunggu saat yang tepat dan waktu yang paling tepat untuk meluapkan amarahnya dengan cara-cara yang lebih dapat diterima.

5. Perkembangan kognisi

Mulai dari usia 12 tahun, proses pertumbuhan otak telah mencapai kesempurnaan. Pada masa ini, sistem syaraf yang memproses informasi

yang berkembang secara cepat dan telah terjadi reorganisasi lingkaran saraf lobe frontal yang berfungsi sebagai kegiatan kognitif tingkat tinggi, yaitu kemampuan merumuskan perencanaan strategis atau mengambil keputusan.

6. Perkembangan sosial

Social cognition berkembang pada masa remaja. *Social cognition* yaitu kemampuan untuk memahami orang lain. Remaja dapat memahami orang lain sebagai individu yang unik, baik menyangkut sifat-sifat pribadi, minat nilai-nilai maupun perasaannya. Pemahaman ini mendorong remaja untuk menjalin hubungan sosial yang lebih akrab dengan mereka, terutama teman sebaya. (Riry, 2017).

2. 3. Konsep Menstruasi

2.3.1 Defenisi Menstruasi

Menstruasi atau haid adalah perdarahan secara periodik dan siklus dari uterus disertai pelepasan (*deskuamasi*) endometrium. Menstruasi adalah proses alamiah yang terjadi pada setiap perempuan. (Desta, 2019). Menstruasi adalah pendarahan pelepasan dinding rahim (endometrium) yang disertai perdarahan dan terjadi secara berulang setiap bulan, kecuali pada saat kehamilan. (Maidartati, et al, 2016).

Menstruasi merupakan kejadian fisiologis yang unik dialami oleh setiap perempuan. Pengalaman pertama kali menstruasi disebut juga menarche. Menarche dianggap kejadian penting karena sebagai puncak dari serangkaian

perubahan seorang perempuan yang sedang menginjak dewasa dan kejadian yang menunjukkan organ organ reproduksi mereka mulai berfungsi. Menstruasi merupakan salah satu perubahan kritis yang terjadi pada perempuan di kehidupan normal mereka (Usyani, et al, 2019).

2.3.2 Fisiologi Menstruasi

Dalam buku ajar kesehatan reproduksi wanita dan remaja (Desta,2019); terdapat 4 stadium menstruasi, yaitu:

1. Stadium menstruasi

Stadium ini berlangsung selama 3-7 hari. Pada saat itu endotrium (selaput rahim) dilepaskan sehingga timbul perdarahan. Hormon-hormon ovarium berada pada kadar paling rendah.

2. Stadium Poliferasi

Stadium ini berlangsung pada 7-9 hari. Dimulai sejak berhentinya darah menstruasi sampai hari ke-14. Setelah menstruasi berakhir, dimulailh fase poliferasi dimana terjadi pertumbuhan desidua fungsional yang mempersiapkan rahim untuk pelekatan janin. Dalm fase ini endometrium tumbuh kembali. Antara hari ke-12 sampai hari ke- 14 dapat terjadi pelepasan sel telur dari indung telur (ovulasi).

3. Stadium sekresi

Stadium sekresi berlangsung 11 hari. Masa sekresi adalah masa sesudah terjadi evaluasi. Hormone progesteron dikeluarkan dan memengaruhi pertumbuhan endometrium untuk membuat kondisi rahim siap untuk implantasi (pendekatan janin ke rahim)

4. Stadium premenstruasi

Stadium yang berlangsung selama 3 hari. Ada infiltrasi sel-sel darah putih, bisa sel bulat. Stroma mengalami disintegrasi dengan hilangnya cairan dan secret sehingga akan terjadi kolaps dari keejar dan arteri.

2.3.4 Siklus Menstruasi

Siklus menstruasi adalah waktu sejak hari pertama menstruasi sampai datangnya menstruasi periode berikutnya. Sedangkan panjangnya siklus menstruasi adalah jarak antara tanggal mulainya menstruasi yang lalu dan mulainya menstruasi berikutnya. (Prayuni, et al 2018).

Pada umumnya siklus menstruasi berlangsung selama 28 hari. Siklus normal berlangsung 21-25 hari. Siklus menstruasi bervariasi pada tiap perempuan, namun beberapa perempuan mempunyai siklus yang tidak teratur. Panjang siklus dihitung dari hari pertama menstruasi yang kemudian di hitung sampai hari pendarahan menstruasi pada bulan berikutnya dimulai. Siklus menstruasi bervariasi pada perempuan dan hampir 90% perempuan memiliki siklus 25-35 hari dan hanya 10-15% yang memiliki panjang siklus 28 hari, namun beberapa perempuan memiliki siklus yang tidak teratur dan hal ini bisa menjadi indikasi adanya masalah kesuburan. (Setyowati, 2017).

Siklus menstruasi dikatakan normal jika jarak antara hari pertama keluarnya menstruasi dengan hari pertama terjadinya menstruasi berikutnya memiliki selang waktu 21-35 hari (Mulyani, 2016). Lama keluarnya darah juga bervariasi, pada umumnya lamanya 4-6 hari, tetapi antara 2-8 hari masih dapat dianggap normal. (Setyowati, 2017)

2.3.5 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi menstruasi

Dalam buku kesehatan reproduksi wanita dan remaja oleh Ensy Kusmiran (2013), ada beberapa faktor yang mempengaruhi menstruasi, yaitu:

1. Faktor hormone

Hormo-hormon yang mempengaruhi terjadinya haid pada seseorang wanita yaitu *Follicle Stimulating Hormone* (FSH) yang dikeluarkan oleh hipofisis, estrogen yang dihasilkan oleh ovarium, *Luteizing Hormone* (LH) yang dihasilkan oleh hipofisis serta progesteron yang dihasilkan oleh ovarium.

2. Faktor enzim

Enzim hidrolitik yang terdapat dalam endometrium merusak sel yang berperan dalam sintesis protein, yang mengganggu metabolisme sehingga mengakibatkan regenerasi endometrium dan pendarahan

3. Faktor vaskular

Saat fase poliferasi, terjadi pembentukan sistem vaskularisasi dalam lapisan fungsional endometrium. Pada pertumbuhan endometrium ikut tumbuh pula arteri-arteri, vena-vena dan hubungan antara keduanya. Dengan regenerasi endometrium, timbul statis dalam vena-vena serta saluran-saluran yang menghubungkannya dengan arteri arteri dan akhirnya terjadi nekrosis dan perdarahan dengan pembentukan hemtoma.

4. Faktor prostagladin

Endometrium mengandung prostaglandin E2 Dan F2. Dengan adanya desintegrasi edometrium, prostaglandin terlepas dan menyebabkan dan

menyebabkan kontraksi miometrium sebagai suatu faktor untuk membatasi perdarahan pada haid.

Selain itu menurut Setyowati (2017) mengenai faktor resiko dari variabelitas siklus menstruasi adalah, diantaranya sebagai berikut:

1. Berat badan

Penurunan berat badan dan perubahan berat badan memengaruhi fungsi menstruasi. Penurunan berat badan akut dan sedang menyebabkan gangguan pada fungsi ovarium, tergantung derajat tekanan pada ovarium dan lamanya penurunan berat badan.

2. Usia

Beberapa penelitian mengemukakan bahwa atlet yang lebih mudah, dibawah 25 tahun lebih besar kemungkinannya mendapat *amenorrhoe*.

3. Aktivitas fisik

Tingkat aktivitas yang sedang dan berat dapat membatasi fungsi menstruasi. Atlet perempuan seperti pelari, senam balet memiliki resiko untuk mengalami amenorrhoe, anovulasi dan efek pada fase luteal.

4. Stres

Stres menyebabkan perubahan sistemik dalam tubuh, khususnya sistem persarafan dlm hipotalamus melalui perubahan prolaktin atau endogenous opiate yang mempengaruhi elevasi kortisol basal dan menurunkan hormon lutein yang menyebabkan hormon amenorrhoe.

5. Diet

Diet dapat memengaruhi fungsi menstruasi. Vegetarian berhubungan dengan anovulasi, penurunan respon hormon pituitary, fase folikel yang pendek, tidak normalnya siklus menstruasi (kurang dari 10x setahun).

6. Paparan lingkungan dan kondisi kerja.

Beban yang berat berhubungan dengan jarak menstruasi yang panjang dibandingkan dengan beban kerja ringan dan sedang. Perempuan yang bekerja di pertanian mengalami jarak menstruasi yang lebih panjang dibandingkan dengan perempuan yang bekerja di kantor.

2.4 *Personal Hygiene*

2.4.1 *Defenisi Personal Hygiene*

Personal hygiene berasal dari bahasa Yunani, *personal* mempunyai individu atau seseorang dan *hygiene* memiliki makna bersih atau sehat. Sehingga *personal hygiene* adalah usaha dari setiap manusia yang wajib dilakukan dalam keseharian guna terpeliharanya kebersihan serta kesehatan diri, terkait secara fisik maupun psikologis. (Pythagoras, 2017).

Personal hygiene (kebersihan diri/perorangan) merupakan usaha dari individu atau kelompok dalam menjaga kesehatan melalui kebersihan individu dengan cara mengendalikan kondisi lingkungan (Depkes RI, 2006). *Personal hygiene* merupakan upaya individu dalam memelihara kebersihan diri, meliputi mandi, kebersihan kulit, mulut, gigi, mata, hidung, telinga, rambut, kaki, kuku, dan genitalia (Putri, 2017).

2.4.2 *Personal Hygiene* saat Menstruasi

a. Pengertian *personal Hygiene* saat menstruasi

Personal hygiene saat menstruasi adalah tindakan untuk memelihara kesehatan dan kebersihan pada daerah kewanitaan pada saat menstruasi agar terhindar dari bakteri yang menyebabkan infeksi (Solehati,et al, 2018) . Ketika remaja putri mulai mestruasi hal utama yang harus diperhatikan adalah kebersihan pada saat menstruasi (*personal hygiene*)(Meilan,et al, 2019).

b. Tujuan

Tujuan dari perawatan selama menstruasi adalah untuk pemeliharaan kebersihan dan kesehtan individu yang dilakukan selama masa menstruasi sehingga mendapatkan kesejahteraan fisik dan psikis serta meningkatkan derajat kesehatan seseorang (Mudiatama, 2018). Selain itu tujuan dilakukan *personal hygiene* adalah meningkatkan derajat kesehatan seseorang, memelihara kebersihan diri seseorang, memperbaiki *personal hygiene* yang kurang,mencegah suatu penyakit, meningkatkan rasa percaya diri dan menciptakan keindahan (Meilan, et al, 2019).

c. Tipe-Tipe *Personal Hygine* Pada Saat Menstruasi

Hal- hal yang perlu diperhatikan remaja putri saat menstruasi, yaitu:

1. Penggunaan celana dalam

Mengganti pakaian setiap hari sangatlah penting terutama pakaian dalam, menggunakan pakaian dalam yang kering dan menyerap keringat karena pakaian dalam yang basah akan mempermudah tumbuhnya jamur.

Pakaian dalam yang terkena darah sebaiknya di rendam terlebih dahulu dan setelah kering di setrika. Pemakaian celana dalam yang ketat sebaiknya di hindari hal ini menyebabkan kulit susah bernafas dan akhirnya menyebabkan daerah kewanitaan menjadi lembab dan teriritasi. Dan untuk bahan yang nyaman digunakan adalah celana dalam yang berbahan katun.

2. Kebersihan tubuh (mandi) dan Kebersihan Genitalia

Kebersihan tubuh juga saat menstruasi sangat penting diperhatikan, dan sebaiknya mandi 2x sehari dengan sabun mandi biasa, pada saat mandi organ reproduksi luar perlu di cermat dibersihkan dengan membersihkan daerah kewanitaan yang terbaik ialah membasuh dengan air bersih. Atu hal yang harus diperhatikan dalam membasuh daerah kewanitaan yaitu dengan membasuh dari arah depan ke belakang (dari vagina ke arah anus). Pada saat membersihkan alat kelamin, tidak perlu dibersihkan dengan cairan pembersih atau cairan lain karena itu akan semakin menrangsng bakteri yang menyebabkan infeksi.

3. Peggunaan pembalut

Pada saat mentruasi pembuluh darah pada rahim sangat mudah terinfeksi. Oleh karena itu, kebersihan alat kelamin harus di jaga karena kuman mudah sekali masuk dan menimbulkan penyakit pada saluran reproduksi. Pilihlah pembalut yang daya serap tinggi sehingga tetap merasa nyaman selama menggunakannya. Sebaiknya pilih pembalut yang tidak mengandung gel, sebab pembalut yang terdapat gel didalamnya

kebanyakan dapat menyebabkan iritasi dan menyebabkan timbulnya rasa gatal. Pembalut selama menstruasi harus diganti secara teratur 4 sampai 5 kali setiap setelah mandi atau buang air kecil. Penggantian pembalut yang tepat adalah apabila di permukaan pembalut terdapat penggumpalan darah. Alasannya karena gumpalan darah tersebut dapat menyebabkan bakteri dan jamur berkembang lebih cepat. Untuk pembalut yang sekali pakai lebih baik dibersihkan dahulu sebelum di bungkus dan dibuang. Untuk pembalut lainnya sebaiknya di rendam memakai sabun di tempat tertutup terlebih dahulu sebelum dicuci.

4. Perawatan kulit wajah dan rambut

Wajah merupakan bagian yang paling sensitif bagi orang remaja, terutama remaja putri. Masalah jerawat pada remaja terkait dengan penampilan mereka. Pada saat menstruasi kelenjar sebaceous akan meningkat sehingga produksi keringat meningkat. Pada saat menstruasi sangat bermanfaat untuk membersihkan muka 2 sampai 3 kali sehari guna membantu untuk mencegah tumbuhnya jerawat. Menjaga kebersihan rambut sangatlah penting karena pada saat menstruasi kulit kepala sangat berminyak dan berkeringat sehingga akan memudahkan timbulnya ketombe dan mikroorganisme lainnya.

BAB 3 KERANGKA KONSEP

3.1 Kerangka Konsep

Tahap yang penting dalam suatu penelitian adalah menyusun kerangka konsep. Konsep adalah abstraksi dari suatu realitas agar dapat dikomunikasikan dan membentuk suatu teori yang menjelaskan keterkaitan antara variable (baik yang diteliti maupun yang tidak diteliti). Kerangka konsep akan membantu penelitian menghubungkan hasil penemuan dengan teori (Nurssalam, 2014).

Bagan 3.1 Kerangka Konsep Gambaran Perilaku Remaja Putri tentang Perilaku Personal Hygiene pada Saat Menstruasi di Desa Hutajulu Kecamatan Pollung Tahun 2021

Gambaran Perilaku remaja putri tentang *personal hygiene* pada saat menstruasi:

1. Penggunaan pakaian dalam
2. Kebersihan tubuh dan genitalia
3. Penggunaan pembalut.
4. Perawatan kulit dan wajah dan rambut



- Baik
- Cukup
- Kurang

Keterangan:

 : diteliti

3.2 Hipotesis

Hipotesis adalah suatu pernyataan asumsi tentang hubungan antara dua atau lebih variabel yang diharapkan bisa menjawab suatu pertanyaan dalam penelitian. Setiap hipotesis terdiri atas sesuatu unit atau bagian dari permasalahan. Hipotesis disusun sebelum penelitian dilaksanakan karena hipotesis akan memberikan petunjuk pada tahap pengumpulan, analisis, interpretasi data. Uji hipotesis artinya menyimpulkan suatu ilmu melalui suatu pengujian dan pernyataan secara ilmiah atau hubungan yang telah dilaksanakan peneliti sebelumnya (Nursalam,2020).

Penelitian ini tidak menggunakan hipotesis penelitian karena penelitian yang akan dilakukan berbentuk deskriptif.

BAB 4 METODE PENELITIAN

4.1 Rancangan Penelitian

Rancangan penelitian adalah sesuatu yang sangat penting dalam penelitian, memungkinkan pengontrolan maksimal beberapa factor yang dapat memengaruhi akurasi atau hasil. Istilah rancangan penelitian digunakan dalam dua hal; pertama, rancangan penelitian merupakan suatu strategi penelitian dalam mengidentifikasi permasalahan sebelum perencanaan akhir pengumpulan data; dan kedua, rancangan penelitian digunakan untuk mengidentifikasi struktur penelitian yang akan dilaksanakan (Nursalam, 2014).

Jenis rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah rancangan penelitian deskriptif. Penelitian deskriptif bertujuan untuk mendeskripsikan (memaparkan) peristiwa-peristiwa penting yang terjadi pada masa kini (Nursalam, 2014). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Gambaran Perilaku Remaja Putri Tentang *Personal Hygiene* Pada Saat Menstruasi Di Desa Hutajulu Kecamatan Pollung Tahun 2021.

4.2 Populasi dan Sampel

4.2.1 Populasi

Populasi dalam penelitian adalah gabungan keseluruhan kasus dimana peneliti tertarik untuk melakukan penelitian, populasi tidak terbatas pada subjek manusia yang memenuhi kriteria yang ditetapkan (Nursalam, 2014).

Populasi dari penelitian yang akan dilakukan adalah seluruh remaja yang tinggal menetap dan sudah menstruasi di desa hutajulu yang keseluruhannya berjumlah 60 orang.

4.2.2 Sampel

Sampel adalah bagian populasi yang dipergunakan sebagai subyek dalam penelitian melalui sampling (Nursalam, 2016). Pengambilan sampel adalah proses pemilihan sebagian populasi untuk mewakili seluruh populasi. Sampel terdiri atas bagian populasi terjangkau yang dapat digunakan sebagai subjek penelitian melalui sampling. Teknik pengambilan sampel yang akan dilakukan pada penelitian ini adalah menggunakan teknik *total sampling*. Total sampling yaitu metode pengambilan sampel berdasarkan populasi (Nursalam, 2014).

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik total sampling karena jumlah populasi penelitian yang tidak lebih dari 100 responden yaitu sebanyak 60 orang.

4.3 Variabel Penelitian dan Defenisi Operasional

4.3.1 Variabel Penelitian

Variable adalah perilaku atau karakteristik yang memberikan nilai beda terhadap sesuatu (benda, manusia, dan lain-lain). Variable juga merupakan konsep dari berbagai abstrak yang didefenisikan sebagai suatu fasilitas untuk pengukuran dan atau manipulasi suatu penelitian. Penelitian yang dilakukan menggunakan satu variabel, variabel yang dilakukan peneliti dalam penelitian ini adalah Gamabran Perilaku Remaja Putri Tentang *Personal Hygiene* Pada Saat Menstruasi Di Desa Hutajulu Kecamatan Pollung Tahun 2021 (Nursalam, 2014).

4.3.2 Defenisi Operasional

Defnisi operasional adalah defenisi berdasarkan karakteristik yang diamati dari suatu yang didefenisikan tersebut. Karakteristik yang dapat diamati (diukur) itulah yang merupakan kunci defenisi operasional. Dapat diamati artinya memungkinkan peneliti untuk melakukan observasi atau pengukuran secara cermat terhadap suatu objek atau fenomena yang kemudian dapat diulang lagi oleh orang lain (Nursalam, 2014)

Tabel 4.1 Defenisi Operasional dan Gambaran Perilaku Remaja Putri Tentang *Personal Hygiene* Pada Saat Menstruasi Di Desa Hutajulu Kecamatan Pollung Tahun 2021.

Variabel	Definisi	Indikator	Alat ukur	Skala	Skor
Perilaku remaja putri tentang personal hygiene pada saat menstruasi	Tindakan yang dilakukan dalam memelihara kebersihan tubuh pada saat menstruasi.	1. Penggunaan pakaian dalam (pernyataan 1-6)	Lembar kuesioner dengan 6 pernyataan. pernyataan selalu = 2, kadang-kadang = 1, dan tidak pernah = 0	Ordinal	baik 9-12 cukup 5-8 kurang 0-4
		2. Kebersihan tubuh dan genitalia (pernyataan 7-11)	Lembar kuesioner dengan 5 pernyataan. pernyataan selalu = 2, kadang-kadang = 1, dan tidak pernah = 0		baik 8-10 cukup 4-7 kurang 0-3
		3. Penggunaan pembalut (pernyataan 12-17)	Lembar kuesioner dengan 6 pernyataan. pernyataan selalu = 2, kadang-kadang = 1, dan tidak pernah = 0		baik 9-12 cukup 5-8 kurang 0-4

		4. Perawatan kulit wajah dan rambut (pernyataan 18-22)	Lembar kuesioner dengan 6 pernyataan. pernyataan selalu = 2, kadang-kadang = 1, dan tidak pernah = 0	baik 8-10 cukup 4-7 kurang 0-3
Perilaku	Perilaku adalah respon atau reaksi seseorang terhadap stimulus (rangsangan dari luar)	Perilaku remaja putri tentang personal hygiene pada saat menstruasi	Lembar kuesioner dengan 22 pernyataan. pernyataan selalu = 2, kadang-kadang = 1, dan tidak pernah = 0	baik 32- 44 cukup 16-31 kurang 0-15

4.4 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah yang alat-alat yang digunakan untuk pengumpulan data. Instrumen penelitian yang dibahas tentang pengumpulan data yang disebut kuesioner, yang biasa dipakai dalam wawancara (sebagai pedoman wawancara berstruktur). Kuesioner disini dalam arti sebagai daftar pertanyaan yang sudah tersusun dengan baik, dimana responden tinggal memberikan jawaban-jawabannya tertentu (Nursalam, 2014).

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah berupa kuesioner tentang perilaku *personal hygiene* remaja pada saat menstruasi. Kuesioner ini terdiri dari 22 pernyataan dengan menggunakan skala godman yaitu adalah data ordinal yang memiliki nama (atribut), juga memiliki jumlah atau urutan angka yang diberikan mengandung tingkatan, dan peneliti menggunakan skor dengan “selalu, kadang-kadang dan tidak pernah”, dimana selalu diberi skor 2, kadang-kadang 1 dan tidak pernah 0.

Instrument penelitian yang digunakan dalam proposal ini adalah menggunakan kuesioner sehingga dapat diketahui perilaku *personal hygiene* remaja pada saat menstruasi dengan tiga kategori yang ingin diketahui yaitu Baik, Cukup dan Kurang dengan menggunakan rumus:

1. Untuk penggunaan pakaian dalam.

$$\begin{aligned} I &= \frac{\text{Jarak Pengukuran (R)}}{\text{Banyak Kelas}} \\ &= \frac{\text{Nilai Tertinggi} - \text{Nilai Terendah}}{\text{Banyak Kelas}} \\ &= \frac{12 - 0}{3} \\ &= \frac{12}{3} \\ &= 4 \end{aligned}$$

Keterangan:

1. I (Interval) = jumlah interval yang akan digunakan
2. R (Jarak Pengukuran) = Nilai Tertinggi – Nilai Terendah
3. Banyak Kelas = Kategori yang digunakan dalam Pernyataan

Maka rentang perilaku remaja putri tentang *personal hygiene* penggunaan pakaian dalam pada saat menstruasi sebagai berikut:

Nilai 0- 4 = Kurang

Nilai 5-8 = Cukup

Nilai 9-12 = Baik

2. Untuk kebersihan tubuh dan genitalia

$$\begin{aligned} I &= \frac{\text{Jarak Pengukuran (R)}}{\text{Banyak Kelas}} \\ &= \frac{\text{Nilai Tertinggi} - \text{Nilai Terendah}}{\text{Banyak Kelas}} \end{aligned}$$

Banyak Kelas

$$= \frac{10 - 0}{3}$$

3

$$= \frac{10}{3}$$

3

$$= 3.33 \text{ atau } 3$$

Keterangan:

1. I (Interval) = jumlah interval yang akan digunakan
2. R (Jarak Pengukuran) = Nilai Tertinggi – Nilai Terendah
3. Banyak Kelas = Kategori yang digunakan dalam Pernyataan

Maka rentang perilaku remaja putri tentang *personal hygiene* kebersihan tubuh dan genitalia pada saat menstruasi sebagai berikut:

Nilai 0- 3 = Kurang

Nilai 4-7 = Cukup

Nilai 8-10 = Baik

3. Untuk penggunaan pembalut.

$$I = \frac{\text{Jarak Pengukuran (R)}}{\text{Banyak Kelas}}$$

Banyak Kelas

$$= \frac{\text{Nilai Tertinggi} - \text{Nilai Terendah}}{\text{Banyak Kelas}}$$

Banyak Kelas

$$= \frac{12 - 0}{3}$$

3

$$= \frac{12}{3}$$

3

$$= 4$$

Keterangan:

1. I (Interval) = jumlah interval yang akan digunakan
2. R (Jarak Pengukuran) = Nilai Tertinggi – Nilai Terendah
3. Banyak Kelas = Kategori yang digunakan dalam Pernyataan

Maka rentang perilaku remaja putri tentang *personal hygiene* penggunaan pembalut pada saat menstruasi sebagai berikut:

Nilai 0- 4 = Kurang

Nilai 5-8 = Cukup

Nilai 9-12 = Baik

4. Untuk kebersihan kulit wajah dan rambut

$I = \frac{\text{Jarak Pengukuran (R)}}{\text{Banyak Kelas}}$

Banyak Kelas

= $\frac{\text{Nilai Tertinggi} - \text{Nilai Terendah}}{\text{Banyak Kelas}}$

Banyak Kelas

= $\frac{10 - 0}{3}$

3

= $\frac{10}{3}$

3

= 3.33 atau 3

Keterangan:

1. I (Interval) = jumlah interval yang akan digunakan
2. R (Jarak Pengukuran) = Nilai Tertinggi – Nilai Terendah
3. Banyak Kelas = Kategori yang digunakan dalam Pernyataan

Maka rentang perilaku remaja putri tentang *personal hygiene* kebersihan kulit wajah dan rambut pada saat menstruasi sebagai berikut:

Nilai 0- 3 = Kurang

Nilai 4-7 = Cukup

Nilai 8-10 = Baik

5. Untuk mengetahui jumlah keseluruhan perilaku *personal hygiene* remaja pada saat menstruasi

$I = \frac{\text{Jarak Pengukuran (R)}}{\text{Banyak Kelas}}$

Banyak Kelas

= $\frac{\text{Nilai Tertinggi} - \text{Nilai Terendah}}{\text{Banyak Kelas}}$

Banyak Kelas

= $\frac{44 - 0}{3}$

3

= $\frac{44}{3}$

3

= 14,66 atau 15

Keterangan:

1. I (Interval) = jumlah interval yang akan digunakan
2. R (Jarak Pengukuran) = Nilai Tertinggi – Nilai Terendah
3. Banyak Kelas = Kategori yang digunakan dalam Pernyataan

Maka rentang perilaku remaja putri tentang *personal hygiene* pada saat menstruasi sebagai berikut:

Nilai 32- 44 = Kurang

Nilai 16-31 = Cukup

Nilai 0-15 = Baik

4.5 Lokasi Dan Waktu Penelitian

4.5.1 Lokasi

Penelitian ini dilakukan di Desa Hutajulu Kecamatan Pollung, Kabupaten Humbang Hasundutan, Sumatera Utara

4.5.2 Waktu

Penelitian tentang Gambaran Perilaku Remaja Putri tentang *Personal Hygiene* pada Saat Menstruasi ini dilakukan pada 09 Maret-29 April 2021 di Desa Hutajulu Kecamatan Pollung, Kabupaten Humbang Hasundutan, Sumatera Utara

4.6 Pengambilan Dan Pengumpulan Data

4.6.1 Pengambilan Data

Jenis pengambilan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah pengambilan data primer dengan membagikan kuesioner kepada responden dan dengan data sekunder yaitu jumlah remaja yang diperoleh dari kantor kepala Desa Hutajulu Kecamatan Pollung.

4.6.2 Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data adalah suatu proses pendekatan kepada subjek dan proses pengumpulan karakteristik subjek yang diperlukan dalam suatu penelitian (Nursalam, 2014). Data yang dikumpulkan adalah data primer. Data-data yang

menyebar pada masing-masing sumber data/subjek penelitian dikumpulkan dan ditarik kesimpulan. Pengumpulan data yang digunakan oleh peneliti menggunakan kuesioner.

4.7 Uji Instrumen (Uji Validitas dan Reliabilitas)

4.7.1 Uji Validitas

Prinsip validitas adalah pengukuran dan pengamatan yang berarti prinsip keandalan instrument dalam mengumpulkan data instrument harus dapat mengukur apa yang seharusnya diukur (Nursalam, 2020).

Dalam penelitian ini peneliti tidak melakukan validitas karena peneliti tidak membuat kuesioner tetapi peneliti menggunakan kuesioner dari Purwaningrum, (2017) tentang gambaran perilaku *personal hygiene* remaja putri kelas VIII dan XI saat menstruasi di smp N 1 gamping kabupaten sleman dalam pengumpulan data. Dan telah meminta izin terlebih dahulu dari pemilik kuesioner sebelum di pergunakan untuk penelitian.

4.7.2 Uji Reliabilitas

Reliabilitas adalah kesamaan hasil pengukuran atau pengamatan bila fakta atau kenyataan hidup tadi diukur atau diamati berkali-kali dalam waktu yang berlainan (Nursalam, 2014).

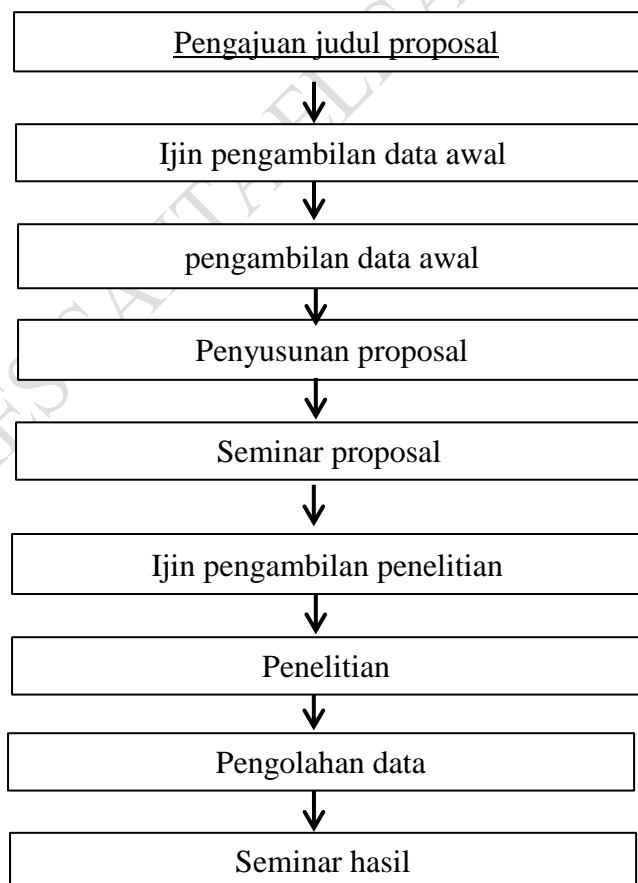
Dalam penelitian ini peneliti tidak melakukan reliabilitas karena peneliti tidak membuat kuesioner tetapi peneliti menggunakan kuesioner dari Purwaningrum, (2017) tentang gambaran perilaku *personal hygiene* remaja putri kelas VIII dan XI saat menstruasi di smp N 1 gamping kabupaten sleman dalam

pengumpulan data. Dan telah meminta izin terlebih dahulu dari pemilik kuesioner sebelum di gunakan untuk penelitian.

4.8 Kerangka Operasional

Kerangka operasional dalam penelitian ini menjelaskan tentang kerangka kerja yang merupakan kerangka yang menyatakan tentang urutan langkah-langkah peneliti dalam melaksanakan penelitian tentang gambaran perilaku remaja putri tentang personal hygiene pada saat menstruasi di Desa Hutajulu Kecamatan Pollung Tahun 2021.

Bagan 4.2 Kerangka Operasional Gambaran Perilaku Remaja Putri tentang Personal Hygiene pada Saat Menstruasi di Desa Hutajulu Kecamatan Pollung Tahun 2021



4.9 Analisa Data

Analisa data merupakan bagian yang sangat penting dalam mencapai tujuan pokok penelitian, yaitu menjawab pertanyaan-pertanyaan penelitian yang mengungkap fenomena (Nursalam, 2014).

Analisa data yang digunakan dalam proposal ini yaitu analisa deskriptif untuk mengetahui bagaimana gambaran perilaku remaja putri tentang *personal hygiene* di desa hutajulu kecamatan pollung tahun 2021. Analisa data dilakukan setelah pengolahan data, data yang telah dikumpulkan akan diolah, terdiri dari:

1. Editing: peneliti memeriksa apakah semua daftar terpenuhi dan untuk melengkapi data.
2. Kemudian peneliti melakukan coding yaitu memberikan kode/angka pada masing-masing lembar kusioner, tahap ketiga tabulasi yaitu, data yang telah terkumpul ditabulasi dalam bentuk tabel.
3. Scoring: menghitung skor yang diperoleh setiap responden berdasarkan jawaban atas pertanyaan yang diajukan peneliti.
4. Tabulating: tahap mentabulasi data yang telah diperoleh.
5. Analisis univariate : peneliti melihat perilaku remaja tentang *personal hygiene* pada saat menstruasi.

4.10 Etika Penelitian

Pada penelitian ilmu keperawatan, karena hampir 90% subjek yang dipergunakan adalah manusia, maka peneliti harus memahami prinsip-prinsip etika penelitian. Jika hal ini tidak dilaksanakan, maka peneliti akan melanggar

hak-hak (otonomi) manusia yang kebetulan sebagai klien. Secara umum prinsip etika dalam penelitian/pengumpulan data dapat dibedakan menjadi tiga bagian, yaitu prinsip manfaat, prinsip menghargai hak-hak subjek dan prinsip keadilan.

1. Prinsip manfaat

a. Bebas dari penderitaan

Penelitian harus dilakukan tanpa mengakibatkan penderitaan kepada subjek, khususnya jika menggunakan tindakan khusus.

b. Bebas dari eksploitasi

Partisipasi subjek dalam penelitian, harus dihindarkan dari keadaan yang tidak menguntungkan. Subjek harus diyakinkan bahwa partisipasinya dalam penelitian atau informasi yang telah diberikan, tidak akan dipergunakan dalam hal-hal yang dapat merugikan subjek dalam bentuk apapun.

c. Risiko (*benefits ratio*)

Peneliti harus hati-hati mempertimbangkan resiko dan keuntungan yang akan berakibat kepada subjek pada setiap tindakan.

2. Prinsip menghargai hak asasi manusia (*respect human dignity*)

a. Hak untuk ikut/tidak menjadi responden (*right to self determination*) Subjek harus diperlakukan secara manusiawi. Subjek mempunyai hak memutuskan apakah mereka bersedia menjadi subjek, ataupun tidak, tanpa adanya sanksi apapun atau akan berakibat terhadap kesembuhannya, jika mereka seorang klien.

b. Hak untuk mendapatkan jaminan dari perlakuan yang diberikan (*right to full disclosure*). Seorang peneliti harus memberikan penjelasan secara rinci serta bertanggung jawab jika ada sesuatu yang terjadi kepada subjek.

c. Informed consent

Sebelum penelitian ini dilakukan, peneliti membagikan lembar persetujuan (*informed consent*) kepada responden untuk mengetahui keikutsertaan dalam penelitian serta ikut dalam setiap tindakan penelitian yang akan dilakukan.

d. Subjek harus mendapatkan informasi secara lengkap tentang tujuan penelitian yang akan dilaksanakan, mempunyai hak untuk bebas berpartisipasi atau menolak menjadi responden. Pada *informed consent* juga perlu dicantumkan bahwa data yang diperoleh hanya akan dipergunakan untuk pengembangan ilmu (Nursalam, 2020)

3. Prinsip keadilan (*right to justice*)

a. Hak untuk mendapatkan pengobatan yang adil (*right in fait treatment*)

Subjek harus diperlakukan secara adil baik sebelum, selama dan sesudah keikutsertaanya dalam penelitian tanpa adanya diskriminasi apabila ternyata mereka tidak bersedia atau dikeluarkan dari penelitian.

b. Hak dijaga kerahasiaanya (*right to privacy*)

c. Subjek mempunyai hak untuk meminta bahwa data yang diberikan harus dirahasiakan, untuk itu perlu adanya tanpa nama (*anonymity*) dan rahasia (*confidentiality*).



Penelitian ini telah lulus uji etik dari komisi etik penelitian kesehatan,
STIKes Santa Elisabeth Medan dengan nomor surat No. 0044/KEPK-SE/PE-
DT/III/2021

STIKES SANTA ELISABETH MEDAN



BAB 5 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

5.1 Gambaran Lokasi Penelitian

Hutajulu merupakan salah satu desa dari 13 desa yang ada di kecamatan Pollung, kabupaten Humbang Hasundutan, Provinsi Sumatra Utara. Desa Hutajulu adalah desa yang terletak di perbatasan antara kabupaten Humbang Hasundutan dengan kabupaten Dairi. Desa Hutajulu berdiri sejak tahun 1988 dengan 3 dusun dengan kode pos 22457. Desa Hutajulu dipimpin oleh seorang kepala desa dan dibantu oleh sekretaris desa dan sejumlah perangkat desa. Sedangkan setiap dusun diketuai oleh kadus atau kepala dusun.

Terdapat beberapa fasilitas di desa tersebut seperti 2 sekolah pendidikan usia dini (PAUD), 2 Sekolah Dasar (SD) dan 1 Sekolah Menengah Atas (SMP). Selain fasilitas sekolah terdapat juga fasilitas untuk ibadah yaitu gereja HKBP, gereja Katolik, GBI, GKPI dan GKLI dan Pentakosta. Di desa Hutajulu juga terdapat posyandu yang mudah di jangkau oleh masyarakat untuk mendapatkan pelayanan kesehatan.

Masyarakat yang bertempat tinggal di desa hutajulu dominan adalah Batak Toba dengan jumlah penduduk adalah sebanyak 2.247 jiwa, laki-laki sebanyak 1.245 jiwa dan perempuan sebanyak 1.002 jiwa. Sebagian besar masyarakat Hutajulu berprofesi sebagai petani dan selebihnya sebagai PNS dan wiraswasta.

5.2 Hasil Penelitian

Pada penelitian ini telah didapatkan hasil dari perilaku personal hygiene pada saat menstruasi di Desa Hutajulu Kecamatan Pollung tahun 2021. Adapun hasil yang dilihat dari perilaku personal hygiene pada saat menstruasi di desa hutajulu kecamatan pollung.

5.2.1 Hasil Distribusi Data Demografi Responden tentang Perilaku *Personal Hygiene* pada Saat Menstruasi di Desa Hutajulu, Kecamatan Pollung.

Tabel 5.2.1 Distribusi data demografi responden berdasarkan umur

Karakteristik	f	%
Remaja awal (11-14 tahun)	10	16,66
Remaja tengah (15-17 tahun)	26	43,33
Remaja akhir (18-21 tahun)	24	40,0
Total	60	100

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa responden remaja awal sebanyak 10 orang (16.66%), remaja tengah sebanyak 26 orang (43.33%) dan remaja akhir sebanyak 24 orang (40%). Mayoritas responden dalam penelitian ini adalah remaja tengah yaitu sebanyak 26 orang karena pada usia tersebut rata-rata remaja sudah mengalami menstruasi.

5.2.2 Perilaku Remaja tentang *Personal Hygiene* pada Saat Menstruasi Berdasarkan Penggunaan Pakaian dalam di Desa Hutajulu, Kecamatan Pollung.

Tabel 5.2.2 Gambaran perilaku remaja tentang personal hygiene pada saat menstruasi berdasarkan penggunaan pakaian dalam di desa Hutajulu kecamatan Pollung Tahun 2021.

Kategori	F	%
Baik	12	20
Cukup	47	78
Kurang	1	2

Total	60	100
--------------	-----------	------------

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa perilaku remaja tentang personal hygiene pada saat menstruasi berdasarkan penggunaan pakaian dalam yaitu berperilaku baik sebanyak 12 orang (20%) ,cukup 47 orang (78%) dan yang berperilaku kurang sebanyak 1 orang (2%).

5.2.3 Perilaku Remaja tentang *Personal Hygiene* pada Saat Menstruasi Berdasarkan Kebersihan Tubuh dan Alat Kelamin di Desa Hutajulu, Kecamatan Pollung.

Tabel 5.2.3 Gambaran perilaku remaja tentang personal hygiene pada saat menstruasi berdasarkan kebersihan tubuh dan alat kelamin di desa Hutajulu kecamatan Pollung Tahun 2021.

Kategori	F	%
Baik	26	43
Cukup	34	57
Kurang	0	0
Total	60	100

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa perilaku remaja tentang personal hygiene pada saat menstruasi berdasarkan kebersihan tubuh dan alat kelamin yaitu berperilaku baik sebanyak 26 orang (43%) ,cukup 34 orang (57%) dan yang berperilaku kurang sebanyak 0 orang (0%).

5.2.4 Perilaku Remaja tentang *Personal Hygiene* pada Saat Menstruasi Berdasarkan Penggunaan Pembalut di Desa Hutajulu Kecamatan Pollung

Tabel 5.2.4 Gambaran perilaku remaja tentang personal hygiene pada saat menstruasi berdasarkan penggunaan pembalut di desa Hutajulu kecamatan Pollung Tahun 2021.

Kategori	f	%
Baik	29	48
Cukup	30	50
Kurang	1	2
Total	60	100

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa perilaku remaja tentang personal hygiene pada saat menstruasi berdasarkan penggunaan pembalut yaitu berperilaku baik sebanyak 29 orang (48%) ,cukup 30 orang (50%) dan yang berperilaku kurang sebanyak 1 orang (2%).

5.2.5 Perilaku Remaja tentang *Personal Hygiene* pada Saat Menstruasi Berdasarkan Perawatan Kulit Wajah dan Rambut di Desa Hutajulu, Kecamatan Pollung

Tabel 5.2.5 Gambaran Perilaku Remaja tentang Personal Hygiene pada Saat Menstruasi Berdasarkan Perawatan Kulit Wajah dan Rambut di Desa Hutajulu Kecamatan Pollung Tahun 2021

Kategori	f	%
Baik	3	5
Cukup	56	93
Kurang	1	2
Total	60	100

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa perilaku remaja tentang personal hygiene pada saat menstruasi berdasarkan perawatan kulit wajah dan rambut yaitu berperilaku baik sebanyak 3 orang (5%) ,cukup 56 orang (93%) dan yang berperilaku kurang sebanyak 1 orang (2%).

5.2.6 Hasil Distribusi Kategori Perilaku Remaja Putri tentang Personal Hygiene pada Saat Menstruasi di Desa Hutajulu Kecamatan Pollung Tahun 2021.

Tabel 5.2.6 Distribusi Kategori Perilaku Remaja Putri tentang *Personal Hygiene* pada Saat Menstruasi di Desa Hutajulu Kecamatan Pollung Tahun 2021.

Kategori	(N)	(%)
Baik	15	25%
Cukup	45	75%
Kurang	0	0
Total	60	100%

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa gambaran perilaku *personal hygiene* pada saat menstruasi di desa Hutajulu kecamatan Pollung yang berperilaku baik sebanyak 25% dan cukup sebanyak 75%.

5.3 Pembahasan

5.3.1 Penggunaan Pakaian Dalam.

Pada hasil penelitian ini, penulis menemukan perilaku remaja putri tentang *personal hygiene* pada saat menstruasi berdasarkan penggunaan pakaian dalam, cukup sebanyak 78% (47 orang).

Menurut asumsi peneliti bahwa perilaku *personal hygiene* remaja pada saat menstruasi berdasarkan penggunaan pakaian dalam dikatakan masih dalam kategori cukup karena dari hasil analisa kuesioner sebagian responden banyak yang memilih menggunakan celana dalam yang ketat pada saat menstruasi. Hal ini dikarenakan mereka lebih nyaman menggunakan celana dalam yang ketat dari pada longgar pada saat menstruasi.

Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yusiana (2015) dimana hasil yang didapat cukup 20,8% . Dalam hal ini perilaku buruk atau kebiasaan yang buruk dalam menjaga kebersihan genitalia eksterna seperti penggunaan *douching*, celana dalam yang ketat dan berbahan *nylon* akan menyebabkan genitalia menjadi lembab dan tidak bersih sehingga berdampak pada kejadian keputihan. Penggunaan pakaian dalam yang sempit akan mengganggu kinerja kulit dan menimbulkan rasa gatal.

Menurut asumsi peneliti sebagian kecil remaja sudah berperilaku baik karena Pendidikan mempengaruhi cara pandang seseorang terhadap informasi baru yang diterimanya dan mempengaruhi perilaku seseorang untuk termotivasi melakukan sesuatu yang lebih baik. Hal ini dikarenakan ada beberapa responden yang mempunyai kerabat atau keluarga bekerja sebagai tenaga kesehatan yang memberikan informasi kepada responden.

5.3.2 Kebersihan Tubuh dan alat kelamin.

Pada hasil penelitian ini, penulis menemukan perilaku respon tentang kebersihan tubuh dan genitalia yang baik sebanyak berperilaku cukup sebanyak 57% (34 orang).

Menurut asumsi peneliti bahwa perilaku *personal hygiene* remaja pada saat menstruasi berdasarkan bersihan tubuh dan alat kelamin dikatakan dalam kategori cukup. Dimana dari hasil analisa kuesioner masih banyak remaja yang kurang mengetahui bagaimana kebersihan tubuh dan alat kelamin. Terutama pada kebersihan alat kelamin hal ini dikarenakan mereka belum mendapat pengetahuan tentang kebersihan alat reproduksi yang baik dari sekolah maupun orang tua.

Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pujiati, (2015) dimana dari hasil yang didapat yaitu untuk kebersihan tubuh dan alat kelamin termasuk dalam kategori baik 84%. Pada saat membersihkan alat kelamin, tidak perlu dibersihkan dengan cairan pembersih atau cairan lain karena cairan tersebut dapat merangsang bakteri dan menimbulkan infeksi. Cara membersihkan daerah alat kelamin ialah dengan membasuhnya dengan air bersih dan dengan cara membasuh dari arah depan ke arah belakang bukan sebaliknya.

Setelah di basuh harus dikeringkan dengan handuk atau tissue tetapi jangan digosok-gosok (Mudiatama,2018).

5.3.3 Penggunaan Pembalut.

Pada hasil penelitian ini, penulis menemukan perilaku respon tentang penggunaan pembalut yang berperilaku cukup sebanyak 50% (30 orang).

Menurut asumsi peneliti bahwa perilaku *personal hygiene* remaja pada saat menstruasi berdasarkan penggunaan pembalut dikatakan dalam kategori cukup. Hal ini dikarenakan kurangnya juga pengetahuan remaja di desa hutajulu, bagaimana cara penggunaan pembalut yang baik dan benar. Dari antara remaja banyak juga yang tidak mengganti pembalut lebih dari 4 jam. Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pujiati, (2015) dimana dari hasil yang didapat yaitu untuk penggunaan pembalut termasuk dalam kategori baik 88%. Perilaku kadang-kadang mengganti pembalut setiap 4 jam sekali kemungkinan dikarenakan jumlah darah yang keluar, semakin banyak jumlah darah yang keluar, semakin sering mengganti pembalut dalam seharinya.

Menurut Phytagoras (2017) faktor lain seorang tidak mengganti pembalut dalam 4 jam sekali yaitu sebagian besar waktu remaja dihabiskan di sekolah. Waktu yang dibutuhkan di sekolah adalah 6-10 jam, sedangkan batas normal mengganti pembalut yang ditentukan yaitu 4 sampai 5 jam.

5.3.4 Perawatan Kulit Wajah dan Rambut.

Pada hasil penelitian ini, penulis menemukan perilaku respon tentang perawatan kulit dan wajah yang berperilaku cukup sebanyak 93% (56 orang).

Menurut asumsi peneliti tentang *personal hygiene* remaja pada saat menstruasi berdasarkan perawatan kulit wajah dan rambut yaitu cukup. Hal itu disebabkan oleh para remaja masih percaya dengan mitos bahwa selama menstruasi tidak boleh keramas. Serta dikarenakan kurangnya juga pengetahuan remaja di desa hutajulu bagaimana pemilihan pencuci muka baik dan benar sesuai dengan karakteristik wajah mereka .

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pujiati, (2015) bahwa dari kategori perawatan kulit wajah dan rambut selama menstruasi yaitu cukup. Perawatan kulit wajah yang cukup sangat berpengaruh terhadap timbulnya jerawat pada wajah. Wajah ,merupakan bagian yang paling sensitif bagi seorang remaja putri. Pada saat menstruasi sangat bermanfaat untuk membersihkan wajah dua sampai tiga kali sehari guna mencegah timbulnya jerawat.

Menjaga kebersihan rambut juga sangat penting karena pada saat menstruasi kulit kepala lebih banyak berminyak dan berkeringat sehingga akan memudahkan timbulnya ketombe dan mikroorganisme lain. Supaya kebersihan kulit kepala dan rambut terjaga usahakan minimal membersihkan rambut 2 kali sehari untuk membantu mengurangi jaringan mikroorganisme dan membantu jaringan metabolise agar tetap tumbuh dan berkembang secara normal.

5.3.5 Gambaran Perilaku Remaja Putri tentang *Personal Hygiene* pada Saat Menstruasi di Desa Hutajulu Kecamatan Pollung.

Berdasarkan hasil penelitian yang didapat diketahui bahwa perilaku *personal hygiene* pada saat menstruasi dengan kategori baik sebanyak 15 orang (25%), cukup sebanyak 45 orang (75%) dan kategori kurang (0%). Hal ini

menunjukkan bahwa sebagian besar responden sudah memiliki perilaku yang cukup dalam *personal hygiene* pada saat menstruasi.

Menurut asumsi peneliti hal tersebut disebabkan karena remaja di hutajulu masih banyak yang belum mengetahui bagaimana penggunaan celana dalam yang baik, bagaimana kebersihan genitalia yang baik, bagaimana cara penggunaan pembalut yang benar serta perawatan kulit wajah dan rambut yang baik dan benar karena kurangnya pendidikan yang diterima tentang kebersihan diri pada saat menstruasi dari pendidikan maupun orang tua.

Pujiati (2015) juga menemukan penelitian yang sama yaitu perilaku *personal hygiene* yang cukup. Perilaku remaja yang cukup terhadap *personal hygiene* saat menstruasi akan berpengaruh terhadap kesehatan secara fisik maupun psikis. Hal ini sesuai dengan tujuan dari perawatan diri selama menstruasi adalah untuk pemeliharaan kebersihan dan kesehatan individu yang dilakukan selama menstruasi sehingga mendapatkan kesejahteraan fisik dan psikis serta dapat meningkatkan derajat kesehatan seseorang.



BAB 6

SIMPULAN DAN SARAN

6.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di desa Hutajulu kecamatan Pollung dapat disimpulkan bahwa:

1. Perilaku remaja putri tentang *personal hygiene* pada saat menstruasi berdasarkan penggunaan pakaian dalam mayoritas berperilaku cukup yaitu sebanyak 47 orang (78%).
2. Perilaku remaja putri tentang *personal hygiene* pada saat menstruasi berdasarkan kebersihan tubuh dan alat kelamin mayoritas berperilaku cukup yaitu sebanyak 34 orang (57%).
3. Perilaku remaja putri tentang *personal hygiene* pada saat menstruasi berdasarkan penggunaan pembalut mayoritas berperilaku cukup yaitu sebanyak 30 orang (50%).
4. Perilaku remaja putri tentang *personal hygiene* pada saat menstruasi berdasarkan kebersihan wajah dan rambut mayoritas berperilaku cukup yaitu sebanyak 56 orang (93%).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di desa Hutajulu dengan jumlah responden sebanyak 60 orang dapat disimpulkan bahwa gambaran perilaku remaja putri tentang *personal hygiene* pada saat menstruasi dengan hasil baik sebanyak 15 orang (25%), cukup 45 orang (75%) dan kurang 0. Hal ini dapat dipengaruhi beberapa faktor salah satunya kurangnya pendidik mengenai perawatan reproduksi di sekolah maupun orangtua.

6.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dengan judul gambaran perilaku remaja putri tentang *personal hygiene* pada saat menstruasi di desa Hutajulu Kecamatan Pollung dengan jumlah 60 orang diharapkan sebagai berikut:

1. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan untuk peneliti selanjutnya penelitian ini berguna untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai hal yang berhubungan dengan kesehatan reproduksi khususnya tentang perilaku remaja tentang *personal hygiene* pada saat menstruasi.

2. Bagi peneliti

Memberi tambahan pemahaman kepada peneliti dalam bidang yang berkaitan dengan perilaku *personal hygiene* dan agar memperhatikan kembali hasil kuesioner yang sudah diisi oleh responden agar memperoleh hasil yang lebih baik.



DAFTAR PUSTAKA

- Abdiyah, A. (2020). *Gambaran Faktor Yang Berkaitan Dengan Personal Hygiene Menstruasi Pada Remaja Putri Dengan Retardasi Mental Di Sekolah Luar Biasa (SLB) Marsudi Utomo Kesamben Kabupaten Blitar* (Doctoral dissertation, Universitas Airlangga).
- Ayu, Desta. 2019. *Kesehatan Reproduksi Remaja Dan Wanita*. Yogyakarta : PT. Pustaka Baru
- Bimo, Walgito. (2005). *Pengantar Psikologi Umum*. Yogyakarta. Andi
- Depdiknas. (2005). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta. Balai Pustaka
- Depkes RI. (2006). *Hygiene Tenaga Penjamah*. Jakarta: Departemen Kesehatan RI
- Fatimah, Riryn. (2016). *gambaran pengetahuan remaja tentang kebersihan alat kelamin pada saat menstruasi di SMU 2 kendari*.
- Futri, D. N. (2017). *Hubungan Antara Pengetahuan Menstruasi Dengan Perilaku Personal Hygiene Menstruasi Pada Remaja Putri SMPN 2 Kalibawang*. Yogyakarta
- Hanum, T. M. (2015). *Gambaran perilaku personal hygiene remaja putri pada saat menstruasi di pondok pesantren AL-Khoziny Buduran Sidoarjo*
- Jogiyanto. (2007). *Sistem Teknologi Keperilakuan*. Yogyakarta: Andi
- Kusmiran, E. (2013). *Kesehatan Reproduksi Remaja Dan Wanita*. Salemba Medika: Jakarta
- Latifah, Noor A. (2017). *Gambaran Perilaku Hygiene Menstruasi pada Siswa SMKN 8 kota Bekasi*. Jurnal Kedokteran dan Kesehatan, Vol, 13, No.1
- Lestari, T. (2015). *Kumpulan teori untuk kajian pustaka penelitian kesehatan*. Nuha Medika: Yogyakarta.
- Maidartati, M., & Hayati, S. (2016). *Hubungan Pengetahuan dengan Perilaku Vulva Hygiene pada Saat Menstruasi Remaja Putri*. Jurnal Keperawatan BSI, 4(1).
- Meilan, N., & Wanti, D. R. (2019). *Pengetahuan Remaja Kelas VII Tentang Personal Hygiene Saat Menstruasi di SMPN 31 Kota Bekasi Tahun 2018*.

- Mokalu.J.V.Mewekang.N.N dan Takudung.J.P. (2016).*Dampak teknologi smartphone terhadap perilaku orangtua di desa touure Kecamatan tompaso*.Acta Diurna Komunikasi.5.(1)
- Murdiatama, D. (2018). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Siswi Kelas Xi Man Banyak Payed Aceh Tamiang Tahun 2018* (Doctoral Dissertation, Desy Murdiatama).
- Nursalam.2014.*Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*.Edisi 3.Salemba Medika:Jakarta
- Nursalam.2020.*Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*.Edisi 4.Salemba Medika:Jakarta
- Pythagoras, Katarina Canggih. "Personal Hygiene Remaja Putri Ketika Menstruasi." *Jurnal Promkes: The Indonesian Journal of Health Promotion and Health Education* 5.1 (2017): 13-26
- Pujiati, E. (2015). *Gambaran Perilaku Personal Hygiene Selama Menstruasi Remaja Putri di Dukuh Sudimoro Desa Karangmalang Kecamatan Gebog Kabupaten Kudus*.
- Purwaningrum.A.E.(2017).*Gambaran Perilaku Personal Hygiene Remaja Putri Kelas VIII Dan IX Saat Menstruasi Di Smp N 1 Gamping Kabupaten Sleman*.
- Proverwati.A.&Misaroh.S.(2009).*Menarche Menstruasi Penuh Makna*.Yogykarta:Nuha Medika.144.
- Sari, dkk. (2013). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Menstruasi Terhadap Perubahan Perilaku Menstruasi *Hygiene* Remaja Putri Untuk Pencegahan Infeksi Saluran Reproduksi (ISR). *BIMIKI* 1volume 2 No. 1 1Juli-Desember 2013.
- Simanjuntak, J. M. L., & Siagian, N. (2020). Pengetahuan Sikap Dan Perilaku Remaja Putri Terhadap Personal Hygine Pada Saat Menstruasi Di Smp Negeri 3 Parongpong Kabupaten Bandung Barat. *Nutrix Journal*, 4(1), 13-19.
- Solehati, T., Trisyani, M., & Kosasih, C. E. (2018). *Gambaran pengetahuan, sikap, dan keluhan tentang menstruasi diantara remaja puteri*. *Jurnal Keperawatan Komprehensif (Comprehensive Nursing Journal)*, 4(2), 86-91.

- Saputro, K. Z. (2018). Memahami ciri dan tugas perkembangan masa remaja. *Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu-ilmu Agama*, 17(1), 25-32.
- Tantry, Yustin Usyani, Tetti Solehati, & Desy Indra Yani. 2019. "Gambaran pengetahuan, sikap, dan perilaku perawatan diri selama menstruasi pada siswi SMP." *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan* 10.1 (2019): 146-154
- Yusiana, M. A., & Saputri, M. S. T. (2016). Perilaku Personal Hygiene Remaja Puteri Pada Saat Menstruasi. *Jurnal STIKES RS Baptis Kediri*, 9(1).s



LAMPIRAN 1 INTRUMEN PENELITIAN



STIKes SANTA ELISABETH MEDAN
PROGRAM STUDI D-III KEPERAWATAN

Jl. Bunga Terompet No. 118, Kel. Sempakata Kec. Medan Selayang

Telp. 061-8214020, Fax. 061-8225509 Medan - 20131

E-mail : stikes_elisabeth@yahoo.co.id Website: www.stikeselisabethmedan.ac.id

PENGAJUAN JUDUL PROPOSAL

JUDUL PROPOSAL : Gambaran Perilaku Remaja Putri Tentang Personal
Hygiene Pada Saat Menstruasi Di Desa Hukajulu
Kecamatan Pongkor

Nama Mahasiswa : Sri Hartah Lumban Batu
NIM : 012018003
Program Studi : D3 Keperawatan STIKes Santa Elisabeth Medan

Medan, 11 November 2020

Menyetujui,
Ketua Program Studi D3 Keperawatan

(Indra Hizkia P, S.Kep.,Ns.,M.Kep)

Mahasiswa

(Sri Hartah LB)

**STIKes SANTA ELISABETH MEDAN**
PROGRAM STUDI D-III KEPERAWATAN


Jl. Bunga Terompet No. 118, Kel. Sempakata Kec. Medan Selayang

Telp. 061-8214020, Fax. 061-8225509 Medan - 20131

E-mail : stikes_elisabeth@yahoo.co.id Website: www.stikeselisabethmedan.ac.id

USULAN JUDUL SKRIPSI DAN TIM PEMBIMBING

1. Nama Mahasiswa : Sri Hartati Lumban Batu
2. NIM : 012018009
3. Program Studi : D3 Keperawatan STIKes Santa Elisabeth Medan.
4. Judul : Gambaran Perilaku Remaja Putri Karang.....
Personal Hygiene Pada Saat Menstruasi.....
di Desa Hutajulu Kecamatan Pollung.....
.....
5. Tim Pembimbing :

Jabatan	Nama	Kesediaan
Pembimbing	Nasipta Ginting, S.E.M., S.Kep., Ns., M.Pd	

6. Rekomendasi :
 - a. Dapat diterima judul: Gambaran Perilaku Remaja Putri Karang.....
Personal Hygiene Pada Saat Menstruasi.....
di Desa Hutajulu.....
Kecamatan Pollung.....
Yang tercantum dalam usulan Judul diatas:
 - b. Lokasi penelitian dapat diterima atau dapat diganti dengan pertimbangan obyektif.
 - c. Judul dapat disempurnakan berdasarkan pertimbangan ilmiah.
 - d. Tim Pembimbing dan mahasiswa diwajibkan menggunakan buku panduan penulisan Proposal penelitian dan skripsi, dan ketentuan khusus tentang Skripsi yang terlampir dalam surat ini.

Medan.....

Ketua Program Studi D3 Keperawatan



(Indra Hizkia P, S.Kep.,Ns.,M.Kep)

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes)
SANTA ELISABETH MEDAN**

Jl. Bunga Terompet No. 118, Kel. Sempakata, Kec. Medan Selayang

Telp. 061-8214020, Fax. 061-8225509 Medan - 20131

E-mail: stikes_elisabeth@yahoo.co.id Website: www.stikeselisabethmedan.ac.id

Medan, 24 November 2020

Nomor : 1068/STIKes/Desa-Penelitian/XI/2020

Lamp. : -

Hal : Permohonan Pengambilan Data Awal Penelitian

Kepada Yth.:
Kepala Desa Hutajulu Kecamatan Pollung
Kabupaten Humbang Hasundutan
di-
Tempat.

Dengan hormat,

Dalam rangka penyelesaian studi pada Program Studi D3 Keperawatan STIKes Santa Elisabeth Medan, maka dengan ini kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan ijin pengambilan data awal.

Adapun nama mahasiswa dan judul penelitian adalah:

NO	N A M A	NIM	JUDUL PROPOSAL
1.	Sri Hartati Lumban Batu	012018009	Gambaran Perilaku Remaja Putri Tentang <i>Personal Hygiene</i> Pada Saat Menstruasi Di Desa Hutajulu Kecamatan Pollung Tahun 2021.

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik kami ucapkan terima kasih.

Hormat kami,
STIKes Santa Elisabeth Medan



Mestiana Br Karo, M.Kep.,DNSc
Ketua

Tembusan:

1. Mahasiswa yang bersangkutan
2. Peringgal



SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes) SANTA ELISABETH MEDAN

Jl. Bunga Terompet No. 118, Kel. Sempakata, Kec. Medan Selayang

Telp. 061-8214020, Fax. 061-8225509 Medan - 20131

E-mail: stikes_elisabeth@yahoo.co.id Website: www.stikeselisabethmedan.ac.id

Medan, 09 Maret 2021

Nomor : 254/STIKes/Desa-Penelitian/III/2021

Lamp. : -

Hal : Permohonan Ijin Penelitian

Kepada Yth.:

Kepala Desa Hutajulu

Kecamatan Pollung Kabupaten Humbang Hasundutan

di-

Tempat.

Dengan hormat,

Dalam rangka penyelesaian studi pada Program Studi D3 Keperawatan STIKes Santa Elisabeth Medan, maka dengan ini kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan ijin penelitian untuk mahasiswa tersebut di bawah ini.

Adapun nama mahasiswa dan judul penelitian adalah sebagai berikut:

NO	N A M A	NIM	JUDUL PENELITIAN
1.	Sri Hartati Lumban Batu	012018009	Gambaran Perilaku Remaja Putri Tentang <i>Personal Hygiene</i> Pada Saat Menstruasi di Desa Hutajulu Kecamatan Pollung Tahun 2021.

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik kami ucapkan terima kasih.

Hormat kami,
STIKes Santa Elisabeth Medan


Mestiana Br Karo, M.Kep., DNSc
Ketua

Tembusan:

1. Mahasiswa yang bersangkutan
2. Peringgal



PEMERINTAH KABUPATEN HUMBANG HASUNDUTAN
KECAMATAN POLLUNG
DESA HUTAJULU

Alamat : Kompleks Tanah Lapang Desa Hutajulu

Hutajulu, 20 April 2021

Nomor : 372/2004/IV/2021

Lampiran : -

Hal : Pemberian Izin Melaksanakan Penelitian

Kepada Yth :

Ketua STIKes Santa Elisabeth Medan

di-

Tempat

Sekaitan dengan surat Nomor 254/STIKes Santa Elisabeth Medan, Tanggal 09 Maret 2021 tentang permohonan ijin Penelitian mengenai "Gambaran Perilaku Remaja Putri Tentang *Personal Hygiene* Pada Saat Menstruasi di Desa Hutajulu Kecamatan Pollung tahun 2021" Kepada atas nama **Sri Hertati Lumban Batu**.

Maka untuk itu bersama surat ini kami memberikan ijin kepada nama tersebut diatas untuk melaksanakan penelitian mengenai "Gambaran Perilaku Remaja Putri Tentang *Personal Hygiene* Pada Saat Menstruasi di Desa Hutajulu Kecamatan Pollung tahun 2021" mulai tanggal 09 Maret 2021 sampai dengan Tanggal 28 April 2021 di Desa Hutajulu Kecamatan Pollung Kabupaten Humbang Hasundutan.

Demikian Surat ini Kami sampaikan ,atas kerjasama yang baik kami ucapkan banyak terima kasih.





**PEMERINTAH KABUPATEN HUMBANG HASUNDUTAN
KECAMATAN POLLUNG
DESA HUTAJULU**

Alamat : Kompleks Tanah Lapang Desa Hutajulu

SURAT KETERANGAN
Nomor : 371/2004 /SK / IV / 2021

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : OVERNANDO LUMBAN GAOL
Jabatan : Pejabat Kepala Desa Hutajulu Kecamatan Pollung
Kabupaten Humbang Hasundutan

menerangkan dengan sesungguhnya bahwa :

Nama : **SRI HARTATI LUMBAN BATU**
Jenis Kelamin : Perempuan
Tempat dan Tgl. Lahir : Hutajulu, 27 – 10 - 1999
Status Perkawinan : B. Kawin
Pekerjaan : Mahasiswa
A g a m a : Kristen
Alamat : Hutajulu
Desa Hutajulu Kecamatan Pollung
Kab. Humbang Hasundutan

Nama tersebut diatas benar telah melaksanakan penelitian Gambaran Perilaku Remaja Putri Tentang Personal Hygiene pada saat Menstruasi di Desa Hutajulu Kecamatan Pollung Kabupaten Humbang Hasundutan.

Demikian Surat ini dibuat untuk dapat dipergunakan seperlunya, atas kerjasama yang baik diucapkan terimakasih

Dikeluarkan di : Hutajulu
Pada Tanggal : 30 April 2021
PJ. KEPALA DESA HUTAJULU



OVERNANDO LUMBAN GAOL
Nip. 19790424 200906 1 002



STIKes SANTA ELISABETH MEDAN KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN

JL. Bunga Terompet No. 118, Kel. Sempakata, Kec. Medan Selayang
Telp. 061-8214020, Fax. 061-8225509 Medan - 20131

E-mail: stikes_elisabeth@yahoo.co.id Website: www.stikeselisabethmedan.ac.id

KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE
STIKES SANTA ELISABETH MEDAN

KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION
"ETHICAL EXEMPTION"
No.: 0044/KEPK-SE/PE-DT/III/2021

Protokol penelitian yang diusulkan oleh:
The research protocol proposed by

Peneliti Utama : Sri Hartati Lumban Batu
Principal In Investigator

Nama Institusi : STIKes Santa Elisabeth Medan
Name of the Institution

Dengan judul:
Title

**"Gambaran Perilaku Remaja Putri Tentang *Personal Hygiene* Pada Saat Menstruasi di Desa Hutajulu
Kecamatan Pollung Tahun 2021"**

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal iniseperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan layak Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 09 Maret 2021 sampai dengan tanggal 09 Maret 2022.

This declaration of ethics applies during the period March 09, 2021 until March 09, 2022.

March 09, 2021
Chairperson,

Mestiana B. Karo, M.Kep. DNSc.

SURAT PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Kepada Yth
Calon responden penelitian
Di tempat
Desa hutajulu

Dengan Hormat,
Dengan perantaraan surat ini saya yang bertanda tangan dibawah ini:
Nama : Sri Hartati Lumban Batu
Nim : 012018009
Alamat : JL. Bunga Terompet No. 118 Pasar VIII Medan Selayang

Mahasiswa program studi D3 Keperawatan yang sedang melakukan penyusunan proposal dengan judul **“Gambaran Perilaku Remaja Putri Tentang Personal Hygiene Pada Saat Menstruasi Di Desa Hutajulu Kecamatan Pollung Tahun 2021”**. Penulis yang akan menyusun proposal ini tidak akan menimbulkan kerugian terhadap calon responden, segala informasi yang diberikan oleh responden kepada penulis akan dijaga kerahasiaannya, dan hanya digunakan untuk kepentingan penyusunan proposal. Penulis sangat mengharapkan kesediaan individu untuk menjadi responden tanpa adanya ancaman atau paksaan.

Apabila saudara/i yang bersedia menjadi responden dalam penyusunan proposal ini, penulis memohon kesediaan responden untuk menandatangani surat persetujuan untuk menjadi responden dan bersedia untuk memberikan informasi yang dibutuhkan Penulis guna pelaksanaan penelitian. Atas segala perhatian dan kerjasama dari seluruh pihak saya mengucapkan banyak terimakasih.

Hormat saya,
Penulis

(Sri Hartati Lumban Batu)

INFORMED CONSENT (SURAT PERSETUJUAN)

Setelah mendapatkan keterangan secukupnya serta mengetahui tentang tujuan yang jelas dari penulis yang berjudul “Gambaran Perilaku Remaja Putri Tentang *Personal Hygiene* Pada Saat Menstruasi Di Desa Hutajulu Kecamatan Pollung Tahun 2021”. Maka dengan ini saya menyatakan persetujuan untuk ikut serta dalam penyusunan proposal dengan catatan bila sewaktu-waktu saya merasa dirugikan dalam bentuk apapun, saya berhak membatalkan persetujuan ini.

Penulis

Medan, Februari 2021
Responden

(Sri Hartati Lumban Batu)

()

KUESIONER PERILAKU PERSONAL HYGIENE SAAT MENSTRUASI

Nama :
Umur :
Umur saat haid pertama :
Alamat :

Petunjuk pengisian:

1. Berilah tanda (✓) pada kolom yang disediakan
2. Jawablah sesuai pengetahuan, jawaban tidak harus sama dengan jawaban teman
3. Keterangan sebagai berikut:

S : selalu

KK : kadang - kadang

TP : tidak pernah

No	Pernyataan	S	KK	TP
----	------------	---	----	----

Penggunaan pakaian dalam

1. Saya mengganti celana dalam 2 kali sehari saat menstruasi
2. Saya segera merendam dan mencuci pakaian yang terkena darah haid
3. Saya tidak menyetrika pakaian dalam saat sudah kering
4. Saya menggunakan celana dalam yang ketat saat menstusai
5. Saya memakai celana dalam yang berbahan tidak menyerap keringat
6. Saya menggunakan celana dalam yang sama saat menstruasi

Kebersihan tubuh dan alat kelamin

7. Saya mandi 2 kali sehari saat

menstruasi

8. Saya mencuci alat kelamin/kemaluan dengan air bersih setelah BAK dan BAB
9. Saya menggunakan sabun mandi ketika membersihkan kemaluan
10. Saya membasuh daerah kewanitaian dari belakang ke depan
11. Setelah cebok saya mengeringkan kemaluan dengan tissue atau handuk kering

Penggunaan pembalut

12. Saya mengganti pembalut setelah buang air kecil
13. Saya mengganti pembalut setelah darah tembus sampai ke celana dalam
14. Saya langsung membuang pembalut yang masih terdapat darah
15. Saya mengganti pembalut setiap 4 jam sekali saat darah haid banyak
16. Saya mengganti pembalut ketika ada gumpalan darah di pembalut tersebut
17. Saya membungkus pembalut dengan kertas/ plastik sebelum dibuang ke tempat sampah

Kebersihan kulit wajah dan Rambut

18. Saya membersihkan wajah 2-3 kali sehari
19. Saya membersihkan wajah dengan



sabun mandi

20. Saya tidak membersihkan wajah selama menstruasi
21. Selama menstruasi saya keramas 2 kali sehari
22. Saya keramas setelah selesai menstruasi

Sumber: AE Purwaningrum - 2017 - repository.unjaya.ac.id



DAFTAR KONSULTASI




Nama Mahasiswa: Sri Hartati Lumban Batu

Nim: 012018003

Judul: Gambaran Perilaku Remaja Putri Tentang Personal Hygiene Pada Saat Menstruasi Di Desa Hutajulu Kecamatan Pollung

Nama Pembimbing: Nasipta Ginting, SKM., S.Kep., Ns., M.Pd

No	Tanggal/hari	Pembimbing	Pembahasan	Paraf
1.	11/11/2020	Nasipta Ginting, SKM., S.Kep., Ns., M.Pd	<ul style="list-style-type: none">Pengajuan judul dan BAB IMemastikan tahun dan lokasi PenelitianMemastikan apakah penelitian dapat dilakukan pada saat PandemiNome, tahun dan Persentase	
			<ul style="list-style-type: none">Penelitian orang harus jelasMencari lebih banyak penelitian orang dan jurnal tentang Personal HygienePada tujuan khusus harus ada penelitian orang lain yang mendukung pada latar belakang	
2.	19 November 2020	Nasipta Ginting, SKM., S.Kep., Ns., M.Pd	<ul style="list-style-type: none">1) judul harus jelas tentang apa yang harus di teliti2) pada latar belakang harus disusun mulai dari yang umum ke yang khusus3) Deskripsi lokasi penelitian harus ada di kalimat di latar belakang4) Mencari jurnal dan sumber buku yang lebih banyak5) Mengambil data penduduk remaja dari kantor desa tempat diteliti	

3.	14 Januari 2021	Nasipta Ginting, SKH S. Kep., NS., M. Pd	<p>Sebelum masuk BAB I harus ada daftar isi</p> <p>2) Membuat daftar pustaka</p>	
			<p>3) Matrik jurnal yang lebih banyak yang berkaitan dengan kejuruan khusus dari penelitian</p> <p>4) Sistematisasi penulisan diperbaiki</p> <p>5) Bagian kerangka konsep disesuaikan dengan kejuruan khusus.</p>	
4	26 Januari 2021	Nasipta Ginting, SKH S. Kep., NS., M. Pd	<p>1) Memperbaiki sistematisasi penulisan</p> <p>2) Persentase penelitian yang diambil dan penelitian orang diperbaiki</p> <p>3) Menambahkan lembar kuesioner</p> <p>4) Memperbaiki daftar pustaka</p>	
5	1 Februari 2021	Nasipta Ginting, SKH S. Kep., NS., M. Pd	<p>1) Memperbaiki daftar isi</p> <p>2) Menyinkronkan kejuruan khusus, kerangka konsep dan definisi operasional</p> <p>3) Memperbaiki definisi operasional</p> <p>4) Memperbaiki daftar pustaka</p>	
			<p>Proposal sudah disetujui / ACC oleh dosen Pembimbing</p>	

**MASTER DATA**

Nama	Usia	Pertanyaan																						Skor
		P 1	P 2	P 3	P 4	P 5	P 6	P 7	P 8	P 9	P 10	P 11	P 12	P 13	P 14	P 15	P 16	P 17	P 18	P 19	P 20	P 21	P 22	
Nn. V	13	2	2	1	0	0	0	1	2	0	2	2	1	2	0	1	2	2	2	2	0	0	2	26
Nn.R	14	2	2	1	1	1	0	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	0	1	32	
Nn.c	16	2	2	1	1	0	2	1	2	0	2	2	1	1	1	2	1	2	2	2	0	1	29	
Nn. N	16	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	0	0	1	2	2	2	2	2	0	1	34	
Nn. R	16	2	2	2	1	1	1	1	2	0	2	1	1	2	0	1	2	2	2	2	0	0	29	
Nn. N	16	2	2	1	1	2	0	1	2	2	2	2	1	2	3	1	2	2	1	2	0	1	34	
Nn.E	18	2	2	1	0	0	2	2	2	0	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	0	1	32	
Nn.H	18	2	2	0	0	0	1	1	2	0	1	1	1	2	1	1	1	2	2	1	0	0	22	
Nn.W	17	1	2	1	1	2	0	1	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	0	1	32	
Nn.A	15	2	2	1	1	0	2	1	2	0	2	2	1	1	0	1	1	2	2	2	0	0	26	
Nn.T	15	2	2	0	0	0	0	1	2	0	2	2	1	1	0	1	0	2	2	2	0	0	21	
Nn.D	15	2	2	0	1	0	0	1	2	0	2	1	1	1	1	1	1	2	1	2	0	0	21	
Nn.A	15	2	2	1	0	0	2	1	2	0	2	2	1	1	0	1	1	2	2	2	0	1	26	
Nn.A	15	2	2	1	0	0	2	2	2	0	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2	0	0	27	
Nn.D	15	2	2	1	0	0	2	2	2	0	2	2	1	1	0	2	1	2	2	2	0	0	27	
Nn. Y	15	2	2	1	0	0	1	1	2	0	2	0	1	1	0	2	1	2	2	2	0	0	23	
Nn.N	19	1	2	1	1	1	0	2	2	1	1	1	0	1	0	1	0	2	2	1	2	1	25	
Nn.R	16	2	2	1	1	0	2	2	2	0	2	2	1	1	1	2	1	2	2	2	0	0	29	
Nn.L	16	2	2	1	2	2	0	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	0	2	37	
Nn.D	17	2	2	1	1	2	0	2	2	2	2	1	1	2	2	1	2	2	1	2	0	1	32	
Nn.A	14	2	2	1	2	1	1	1	2	1	2	2	1	2	2	1	2	1	2	2	0	1	31	
Nn.G	14	2	2	1	0	1	2	1	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	1	1	33	
Nn. S	21	2	2	2	1	0	2	1	2	2	1	1	1	2	1	1	1	2	2	1	0	1	39	
Nn.N	13	2	2	1	2	2	2	1	2	1	2	1	1	0	0	2	2	2	2	2	0	1	32	
Nn.A	12	2	1	2	0	0	2	1	2	1	1	1	0	2	2	2	1	2	2	2	0	1	29	
Nn.D	14	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	0	0	1	2	2	2	2	2	0	1	34	
Nn.B	14	2	2	1	1	1	0	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1	33	
Nn.D	14	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	0	0	1	2	2	2	2	2	0	1	34	
Nn.M	16	2	2	1	0	1	0	2	2	2	2	1	1	2	2	1	2	2	1	2	0	1	31	
Nn.s	15	2	2	0	0	1	0	2	2	2	2	2	2	0	2	2	2	2	2	2	0	1	31	
Nn.M	16	2	2	1	0	1	0	1	2	2	2	1	1	2	2	0	2	2	2	1	0	1	28	
Nn.S	17	2	2	0	0	1	0	2	2	2	2	2	2	2	0	2	2	2	2	2	0	1	31	
Nn.w	21	2	2	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	2	1	1	2	2	2	2	0	1	30	
Nn.N	21	2	2	1	1	0	2	2	2	1	0	1	1	1	0	1	1	2	2	1	0	1	24	
Nn.R	21	2	2	1	1	0	2	2	2	1	0	1	1	1	0	1	1	2	2	1	0	1	24	
Nn.P	18	2	2	1	1	0	1	2	2	2	2	2	1	2	0	2	2	2	2	1	0	0	30	
Nn.L	18	2	2	0	2	1	0	1	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	0	0	31	
Nn.H	17	2	2	1	1	0	0	2	2	0	2	2	1	1	1	2	1	2	2	2	0	0	27	
Nn.M	20	2	2	1	1	0	1	2	2	1	0	1	1	1	0	1	1	2	2	1	0	1	23	
Nn.L	20	2	2	1	0	0	2	2	2	0	2	2	1	1	0	2	1	2	2	2	0	0	27	
Nn.W	19	2	2	1	0	0	2	2	2	0	2	2	1	1	0	2	1	2	2	2	0	1	28	
Nn.D	19	2	2	1	2	1	1	1	0	1	2	1	1	2	1	1	2	2	1	2	0	1	28	
Nn.L	19	2	2	1	2	1	1	2	2	0	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	0	0	29	
Nn.R	19	2	2	1	1	0	1	2	2	2	2	2	1	2	0	2	2	2	2	1	0	0	30	
Nn.P	19	2	2	1	1	0	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	0	0	34	
Nn.K	19	2	2	1	1	0	2	2	2	1	0	1	1	1	0	1	1	2	2	1	0	1	24	
Nn.P	19	2	2	1	0	0	2	2	2	0	2	2	1	1	1	2	0	2	2	2	0	0	2	28
Nn.R	18	2	2	1	0	0	2	1	2	0	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	0	1	28	
Nn.P	17	2	2	1	2	2	0	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	0	2	37	
Nn.H	20	2	2	1	0	0	0	2	2	1	2	1	1	0	2	1	2	1	1	2	0	0	2	25
Nn.E	20	2	2	1	1	0	0	1	2	2	0	2	2	2	2	2	2	2	1	2	0	1	30	
Nn.N	18	2	2	1	1	1	0	1	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	1	1	0	1	30	
Nn.I	14	2	2	1	2	1	0	1	2	1	2	1	1	2	0	2	2	2	2	2	0	2	31	
Nn.W	16	2	2	1	1	2	1	2	2	0	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	0	0	33	
Nn.T	17	2	2	1	1	0	2	2	2	0	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2	0	1	30	
Nn.Y	15	2	2	1	1	0	1	1	2	2	2	2	1	2	0	2	2	2	2	2	0	0	30	
Nn.I	17	2	2	1	0	0	0	1	2	0	1	2	1	1	0	2	1	2	0	0	0	1	20	
Nn.A	18	2	2	1	0	0	0	1	2	2	2	2	1	2	2	1	1	2	1	2	0	1	28	
Nn.S	14	2	2	1	1	0	0	1	2	2	0	2	2	2	2	2	2	2	1	2	0	1	30	
Nn. Y	16	2	2	1	2	1	0	1	2	1	2	1	1	2	0	2	2	2	2	2	0	2	31	
Nn. V	13	2	2	1	0	0	0	1	2	0	2	2	1	2	0	1	2	2	2	2	0	0	2	26