

## **SKRIPSI**

# **GAMBARAN *PERSONAL HYGIENE* SAAT MENSTRUASI PADA ANAK SMA KESUMA INDAH PADANGSIDIMPUAN TAHUN 2021**



Oleh:

Rini Yolanda Sitorus  
NIM. 032017018

**PROGRAM STUDI NERS  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SANTA ELISABETH  
MEDAN  
2021**



**SKRIPSI**

**GAMBARAN *PERSONAL HYGIENE* SAAT MENSTRUASI  
PADA ANAK SMA KESUMA INDAH  
PADANGSIDIMPUAN TAHUN 2021**



Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan (S. Kep)  
Dalam Program Studi Ners  
Pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

Oleh:

Rini Yolanda Sitorus  
032017018

**PROGRAM STUDI NERS  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SANTA ELISABETH  
MEDAN  
2021**



## STIKes Santa Elisabeth Medan

### LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Rini Yolanda Sitorus  
NIM : 032017018  
Program Studi : Ners Tahap Akademik  
Judul : Gambaran *Personal Hygiene* saat Menstruasi pada Anak SMA Kesuma Indah Padangsidempuan Tahun 2021

Dengan ini menyatakan bahwa hasil penulisan skripsi yang telah saya buat ini merupakan hasil karya sendiri dan benar keasliannya. Apabila ternyata di kemudian 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,

*Materai Rp.10.000*

**(Rini Yolanda Sitorus)**



# STIKes Santa Elisabeth Medan



## PROGRAM STUDI NERS STIKes SANTA ELISABETH MEDAN

### Tanda Persetujuan

Nama : Rini Yolanda Sitorus  
NIM : 032017018  
Judul : Gambaran *Personal Hygiene* Saat Menstruasi Pada Anak SMA  
Kesuma Indah Padangsidimpuan Tahun 2021

Menyetujui Untuk Diujikan Pada Ujian Sidang Sarjana Keperawatan  
Medan 10 Mei 2021

Pembimbing II

Pembimbing I

Helinida Saragih, S.Kep., Ns., M.Kep

Pomarida Simbolon, SKM., M.Kes

Mengetahui  
Ketua Program Studi Ners

(Samfriati Sinurat, S.Kep., Ns., MAN)



# STIKes Santa Elisabeth Medan

Telah diuji

Pada tanggal 10 Mei 2021

**PANITIA PENGUJI**

**Ketua :**

**Pomarida Simbolon, SKM, M.Kes**

**Anggota :**

**1. Helinida Saragih, S.Kep., Ns., M.Kep**

**2. Lindawati Simorangkir, S.Kep., Ns., M.Kep**

Mengetahui,  
Ketua Program Studi Ners

(Samfriati Sinurat, S.Kep., Ns., MAN)



# STIKes Santa Elisabeth Medan



## PROGRAM STUDI NERS STIKes SANTA ELISABETH MEDAN

### Tanda Pengesahan

Nama : Rini Yolanda Sitorus  
NIM : 032017018  
Judul : *Gambaran Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Anak SMA Kesuma Indah Padangsidempuan Tahun 2021*

Telah Disetujui, Diperiksa Dan Dipertahankan Dihadapan Tim Penguji  
Sebagai persyaratan untuk memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan  
Medan Senin, 10 Mei 2021 dan Dinyatakan LULUS

TIM PENGUJI:

TANDA TANGAN

Penguji I : **Pomarida Simbolon, SKM., M.Kes**

\_\_\_\_\_

Penguji II : **Helinida Saragih, S.Kep., Ns., M.Kep**

\_\_\_\_\_

Penguji III : **Lindawati Simorangkir, S.Kep., Ns., M.Kes**

\_\_\_\_\_

Mengetahui  
Ketua Program Studi Ners

Mengesahkan  
Ketua STIKes

(Samfriati Sinurat, S.Kep., Ns., MAN)

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



### HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : RINI YOLANDA SITORUS  
NIM : 032017002  
Program Studi : Ners  
Jenis Karya : Skripsi

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Hak Bebas Royalti Non-eksklusif (Non-exclusive Royalty Free Right) atas karya ilmiah saya yang berjudul “Gambaran *Personal Hygiene* saat Menstruasi pada Anak SMA Kesuma Indah Padangsidempuan Tahun 2021”, beserta perangkat yang ada (jika diperlukan).

Dengan hak bebas royalti non-eksklusif ini Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengolah dalam bentuk pangkalan data (data base), merawat dan 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.

Dibuat di Medan, 10 Mei 2021  
Yang Menyatakan

(Rini Yolanda Sitorus)



## ABSTRAK

Rini Yolanda Sitorus 032017018

Gambaran *Personal Hygiene* saat Menstruasi pada Anak SMA Kesuma Indah Padangsidempuan 2021

Program Studi Ners 2021

Kata Kunci: *Personal hygiene*, Menstruasi

(xvi + 69 + lampiran)

Pada saat menstruasi yang berlangsung selama beberapa hari perempuan haruslah menjaga kebersihan dirinya atau *personal hygiene*. *Personal hygiene* menstruasi adalah kebersihan diri seorang wanita ketika menstruasi yang bertujuan untuk mencegah penyakit serta meningkatkan perasaan sejahtera. Saat sedang menstruasi, kebersihan organ reproduksi sangatlah penting untuk dijaga dan diperhatikan kebersihannya agar terhindar dari masalah kesehatan reproduksi.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana gambaran *personal hygiene* saat menstruasi pada anak SMA Kesuma Indah Padangsidempuan Tahun 2021. Teknik pengambilan sampel *total sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 96 orang. Alat ukur yang digunakan berupa kuesioner. Hasil penelitian menunjukkan sebanyak 51 orang (53,1%) dengan hasil cukup dalam melakukan *personal hygiene* saat menstruasi pada anak SMA Kesuma Indah Padangsidempuan. Diharapkan responden mampu meningkatkan *personal hygiene* saat menstruasi sehingga terhindar dari masalah dalam kesehatan reproduksi. Maka didapatkan kesimpulan bahwa *personal hygiene* saat menstruasi pada anak SMA Kesuma Indah masih harus ditingkatkan agar semakin baik dalam perilaku kebersihan diri saat menstruasi.

Daftar Pustaka (2015-2020)





## ABSTRACT

*Description of Personal Hygiene during Menstruation for High School Children  
Kesuma Indah Padangsidempuan 2021*

*Nurses Study Program 2021*

*Keywords: Personal hygiene, Menstruation*

*(xvi + 69 + Attachments)*

*During menstruation, which lasts for several days, women must maintain personal hygiene. Menstrual personal hygiene is a woman's personal hygiene during menstruation which aims to prevent disease and increase feelings of well-being. While menstruating, the cleanliness of the reproductive organs is very important to maintain and pay attention to cleanliness in order to avoid reproductive health problems. The purpose of this study was to find out how the description of personal hygiene during menstruation in children of SMA Kesuma Indah Padangsidempuan in 2021. The sampling technique was total sampling with a total sample of 96 people. The measuring instrument used is a questionnaire. The results showed as many as 51 people (53.1%) with sufficient results in performing personal hygiene during menstruation in children of SMA Kesuma Indah Padangsidempuan. Respondents are expected to be able to improve personal hygiene during menstruation so as to avoid problems in reproductive health. Then, it was concluded that personal hygiene during menstruation in Kesuma Indah High School children still had to be improved so that they were better in personal hygiene behavior during menstruation.*

*Bibliography (2015-2020)*



## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur patut dipanjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan Karunia-Nya sehingga Penulis dapat menyelesaikan skripsi penelitian ini. Adapun judul penelitian ini adalah “Gambaran *Personal Hygiene* saat Menstruasi pada Anak SMA Kesuma Indah Padangsidempuan Tahun 2021”. Penelitian ini bertujuan untuk melengkapi tugas dalam menyelesaikan studi pada Program Studi Ners Tahap Akademik STIKes Santa Elisabeth Medan.

Penyusunan penelitian ini telah banyak mendapat bimbingan, perhatian dan kerja sama dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini Penulis secara khusus mengucapkan terima kasih kepada:

1. Mestiana Br. Karo, S.Kep., Ns., M.Kep., DNSc sebagai Ketua STIKes Santa Elisabeth Medan yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas untuk menyelesaikan proposal ini.
2. Sr. Roberta, OSF sebagai Kepala Sekolah SMA Kesuma Indah yang telah memberikan kesempatan untuk melakukan penelitian di sekolah tersebut.
3. Samfriati Sinurat, S.Kep., Ns., MAN sebagai Ketua Program Studi Ners Tahap Akademik STIKes Santa Elisabeth Medan yang telah memberikan kesempatan untuk melakukan penelitian dalam upaya penyelesaian pendidikan di STIKes Santa Elisabeth Medan.
4. Pomarida Simbolon, SKM, M.Kes sebagai Dosen Pembimbing I yang telah memberikan waktu untuk membantu dan membimbing dan memotivasi Penulis dalam penyusunan skripsi ini.



## STIKes Santa Elisabeth Medan

5. Helinida Saragih, S.Kep., Ns., M.Kep sebagai Dosen Pembimbing II yang telah memberikan waktu membantu dan membimbing dengan sabar serta memotivasi Penulis dalam penyusunan skripsi ini.
6. Lindawati Simorangkir, S.Kep., Ns, M.Kes. sebagai Dosen Penguji III sekaligus Dosen Pembimbing Akademik yang sudah memberikan waktu dan membimbing dalam penyusunan skripsi ini.
7. Seluruh staf dosen dan tenaga kependidikan STIKes Santa Elisabeth Medan yang telah membimbing, mendidik, memotivasi dan membantu selama dalam menjalani pendidikan.
8. Teristimewa kepada keluarga dan kedua orang tua tercinta Alm. Saut Halomoan Sitorus dan Ibunda Risma Rama Tetty Nainggolan dan juga kepada kedua saudara saya Ruth Margaretha Sitorus, Revi Angel Sonata Sitorus, Sandro Gilbert Sitorus dan Rocencia Grace Stevani Sitorus yang selalu memberi kasih sayang, dukungan moral dan finansial, motivasi dan doa yang tidak pernah berhenti begitu juga kepada teman sekaligus saudara saya Olga Lasma Fransiska Purba dan Henry Eduwar Siregar yang selalu memberi semangat sehingga Penulis dapat menyelesaikan skripsi penelitian ini dengan baik.
9. Kepada teman-teman saya Rizka O. Hasugian, Astri Elvetta Mendrofa, Francine Siregar, Quinta G. E. Sihotang, Viana Rebecca, Havebeen Octavia, Novia Theresa dan Henny C. Tampubolon, Johannes Simbolon, Josua Hutasoit, Simon Loi, Trinanda Tambun, Hanna Yolanda dan Thessa Sitorus.



## STIKes Santa Elisabeth Medan

yang telah membantu dalam proses pengerjaan skripsi dan memberi dukungan dan motivasi kepada Penulis selama menempuh pendidikan.

10. Teman-teman seperjuangan Ners Tingkat 4 STIKes Santa Elisabeth Medan yang memberikan semangat dan motivasi kepada penulis selama pendidikan dan dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari dalam penyusunan dan penulisan skripsi ini masih banyak kekurangan dan jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, Penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dalam upaya penyempurnaan skripsi ini. Akhirnya, Penulis mengucapkan terimakasih, semoga skripsi penelitian ini bermanfaat dan semoga Tuhan Yang Maha Esa selalu mencurahkan rahmat dan kasih-Nya kepada kita.

Medan, 10 Mei 2021

Penulis

**(Rini Yolanda Sitorus)**



# STIKes Santa Elisabeth Medan

## DAFTAR ISI

<b>SAMPUL DEPAN .....</b>	<b>i</b>
<b>SAMPUL DALAM.....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PERSYARATAN GELAR .....</b>	<b>iii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>PERSETUJUAN.....</b>	<b>v</b>
<b>PENGESAHAN .....</b>	<b>vii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI .....</b>	<b>viii</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>ix</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>x</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xvii</b>
<b>DAFTAR BAGAN.....</b>	<b>xviii</b>
<b>BAB 1 PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Perumusan Masalah .....	5
1.3. Tujuan .....	6
1.3.1. Tujuan umum.....	6
1.3.2. Tujuan khusus.....	6
1.4. Manfaat.....	6
1.4.1. Manfaat teoritis.....	6
1.4.2. Manfaat praktis.....	6
<b>BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	
2.1 Remaja 8	
2.1.1 Defenisi remaja.....	8
2.1.2 Ciri-ciri remaja.....	9
2.1.3 Karakteristik remaja.....	12
2.2. Menstruasi .....	15
2.2.1 Defenisi menstruasi .....	15
2.2.2 Fase-fase pada siklus menstruasi .....	16
2.3. <i>Personal hygiene</i> saat Menstruasi .....	19
2.3.1. Hal-hal yang diperhatikan saat menstruasi .....	19
2.3.2. Faktor- faktor yang mempengaruhi <i>personal hygiene</i> .....	26
2.3.3. Dampak baik dan buruk <i>personal hygiene</i> saat menstruasi .....	28
<b>BAB 3 KERANGKA KONSEP.....</b>	
3.1. Kerangka Konsep .....	30
3.2. Hipotesis Penelitian .....	31
<b>BAB 4 METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	
4.1. Rancangan Penelitian .....	33



# STIKes Santa Elisabeth Medan

4.2.	Populasi dan Sampel.....	33
4.2.1	Populasi.....	33
4.2.2	Sampel .....	33
4.3.	Variabel Penelitian dan Defenisi Operasional .....	34
4.3.1	Variabel penelitian.....	34
4.3.2	Defenisi operasional .....	34
4.4.	Instrumen Penelitian .....	38
4.5.	Lokasi dan Waktu Penelitian .....	41
4.5.1	Lokasi penelitian.....	41
4.5.2	Waktu penelitian .....	41
4.6.	Prosedur Pengambilan dan Pengumpulan Data .....	42
4.6.1	Pengumpulan data.....	42
4.6.2	Uji validitas dan reliabilitas .....	43
4.7.	Kerangka Operasional .....	44
4.8.	Analisa Data .....	44
4.9.	Etika Penelitian.....	46
<b>BAB 5</b>	<b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>50</b>
5.1.	Gambaran Lokasi Penelitian.....	50
5.2	Hasil Penelitian.....	51
5.2.1.	Penggunaan Pakaian Dalam .....	51
5.2.2.	Penggunaan Pembalut .....	52
5.2.3.	Kebersihan Kulit, Wajah, dan Rambut.....	52
5.2.4.	Gambaran <i>Personal Hygiene</i> saat Menstruasi.....	52
5.3.	Pembahasan .....	53
5.3.1.	Penggunaan Pakaian Dalam .....	53
5.3.2.	Penggunaan Pembalut .....	55
5.3.3.	Kebersihan Kulit, Wajah, dan Rambut.....	58
5.3.4.	Gambaran <i>Personal Hygiene</i> saat Menstruasi.....	59



<b>BAB 6 SIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>65</b>
6.1 Simpulan.....	65
6.2 Saran .....	65

## **DAFTAR LAMPIRAN**

1. SURAT PERSETUJUAN
2. KUESIONER
3. SURAT USULAN JUDUL
4. SURAT PENGAMBILAN DATA AWAL
5. SURAT IZIN PENELITIAN
6. SURAT KETERANGAN LAYAK ETIK
7. HASIL OUTPUT ANALISA DATA



## DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Definisi Operasional Gambaran <i>Personal Hygiene</i> saat Menstruasi pada Anak SMA Kesuma Indah Padangsidempuan Tahun 2021 .....	35
Tabel 5.2.1 Distribusi Frekuensi Penggunaan Pakaian Dalam .....	51
Tabel 5.2.2 Distribusi Frekuensi Penggunaan Pembalut .....	52
Tabel 5.2.3 Distribusi Frekuensi Kebersihan Kulit, Wajah, dan Rambut.....	52
Tabel 5.2.4 Distribusi Frekuensi Gambaran <i>Personal Hygiene</i> saat Menstruasi.....	52





## DAFTAR BAGAN

Bagan 3.1 Kerangka konsep penelitian Gambaran <i>Personal Hygiene</i> saat Menstruasi pada Anak SMA Kesuma Indah Padangsidempuan Tahun 2021 .....	31
Bagan 4.1 Kerangka Operasional Gambaran <i>Personal hygiene</i> saat Menstruasi pada Anak SMA Kesuma Indah Padangsidempuan tahun 2021 .....	44



## BAB 1 PENDAHULUAN

### 1.1. Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa dimana perubahan dari masa anak ke masa dewasa. Pada masa ini terjadi kematangan fisik, kognitif, sosial, dan emosional untuk mempersiapkan diri mereka menjadi dewasa. (Solehati et al., 2019). Di awal masa remaja kebanyakan anak putri mengalami menstruasi pertama kali atau *menarche* dan biasanya menstruasi tiap anak pasti berbeda baik itu durasi menstruasi, banyaknya darah yang keluar saat menstruasi dan juga siklus menstruasinya (Sinaga et al., 2017). Siklus menstruasi berkisar antara 27 sampai dengan 30 hari, yang umumnya adalah 28 hari. Artinya masa menstruasi akan terjadi setiap 28 hari sejak masa menstruasi pertama atau *menarche* sampai dengan masa berhentinya menstruasi secara permanen atau *menopause*. Masa menstruasi pada umumnya berlangsung sekitar 3-6 hari namun ada juga yang hanya 1-2 hari atau juga ada yang sampai 7 hari dan ini masih dianggap normal bila periode menstruasi yang dialami memang terjadi seperti itu.

Pada saat menstruasi yang berlangsung selama beberapa hari tersebut perempuan haruslah menjaga kebersihan dirinya atau *personal hygiene*. (Yusiana & Silvianita, 2016). *Personal hygiene* saat menstruasi adalah kebersihan diri seorang wanita ketika menstruasi yang bertujuan untuk mencegah penyakit serta meningkatkan perasaan sejahtera (Sinaga et al., 2017). Banyak remaja yang kurang memperhatikan masalah kebersihan genitalia nya atau *personal hygiene* di daerah genetalia nya atau bisa disebut perineal hygiene (Agra, 2016).

Menurut Prawirohardjo dalam Ardiati et al., (2019) banyak remaja mengabaikan kebersihan genatalianya ketika menstruasi. Kelembaban yang terjadi pada daerah genetalia ini dapat membuat jamur dan bakteri berkembang dengan lebih cepat, sehingga mengakibatkan gatal atau infeksi yang terjadi pada daerah genetalia (Indriastuti, 2019).

Masalah *personal hygiene* ketika menstruasi pada remaja merupakan determinan status kesehatan remaja yang akan berpengaruh dalam kehidupan masa tua. Buruknya *personal hygiene* saat menstruasi berpengaruh besar terhadap morbiditas dan komplikasi. Maka karena itu, remaja harus dipersiapkan baik pengetahuan, sikap maupun tindakannya kepada pencapaian reproduksi yang sehat. (Bujawati & Raodhah, 2016).

Dalam penelitian yang dilakukan di Mesir, studi mengenai kebersihan menstruasi pada perempuan ditemukan bahwa antara perempuan 15,3% menggunakan pembalut sekali pakai, sekitar 42,1 % menggunakan pembalut kapas, dan 39,4% menggunakan pembalut yang terbuat dari bahan kain. Sebaliknya sekitar 25,2% pada perempuan yang belum menikah menggunakan pembalut sebesar 50,5% dan 21% menggunakan kembali kain penyerap yang dapat dicuci. Hanya 3,2 % dari antara kedua kelompok itu menggunakan potongan kain yang dapat dicuci namun langsung dibuang. Perilaku kesehatan mengenai *personal hygiene* sangat penting dilakukan karena jika tidak diterapkan dengan baik maka dapat mengakibatkan infeksi saluran reproduksi (ISR), infeksi jamur, dan bakteri (Pemiliana et al., 2019).

Penelitian Pramudianti et al., (2019) menyatakan bahwa lebih banyak remaja dengan resiko tinggi mengalami masalah kesehatan reproduksi, terdapat 10% remaja yang sering menggunakan produk pembersih kewanitaan sekitar 17,59% remaja yang tidak mengeringkan genitalia setelah buang air kecil atau buang air besar dengan menggunakan tissue ataupun handuk kering. Selanjutnya, terdapat 25,76% remaja yang membersihkan genitalia dengan arah dari belakang ke depan, 17% remaja yang sering menggunakan celana dalam ketat dalam aktivitas sehari-hari. 8,2% remaja yang sering memakai celana dalam dengan bahan bukan katun serta 2,5% remaja yang sering memakai bersama pakaian dalam dan handuk dengan orang lain.

Kurangnya keterampilan menjaga kebersihan saat menstruasi mengakibatkan sebesar 88,1% remaja putri pernah mengalami keputihan dengan frekuensi kejadian 61% “sering”. Sebanyak 42,9% remaja putri melakukan pelaksanaan yang buruk mengenai *personal hygiene* saat menstruasi. Hal ini disebabkan oleh kurangnya informasi tentang kebersihan saat menstruasi pertama ketika sekali haid, mengenai cara membersihkan pembalut dan mengatasi gejala seperti rasa sakit atau bau (Hanissa et al., 2017). Keluhan yang ditimbulkan akibat ketidaktahuan *personal hygiene* adalah penyakit *pruritus vulva* yaitu penyakit yang ditandai dengan adanya sensasi gatal parah dari alat kelamin. *Personal hygiene* yang buruk terutama area genitalia juga menjadi faktor yang menjadi resiko terjadinya kanker serviks (Pemiliana et al., 2019).

Untuk mengurangi resiko timbulnya penyakit tersebut maka perlu diperhatikan beberapa indikator dari *personal hygiene* saat menstruasi. Beberapa

hal yang harus diperhatikan adalah seperti penggunaan celana dalam, pemilihan pembalut serta kebersihan wajah, kulit dan rambut. Untuk penggunaan celana dalam ada baiknya digunakan bahan yang menyerap dan nyaman ketika dipakai seperti katun, dan tidak terlalu ketat sehingga kulit pada area kewanitaan dapat bernafas. Kemudian untuk menggunakan pembalut baiknya digunakan yang berdaya serap tinggi serta diganti sebanyak 4-5 kali seharinya untuk menghindari infeksi atau penyakit yang menyerang saluran reproduksi. Kebersihan wajah, kulit dan rambut juga salah satu hal yang perlu diperhatikan oleh seseorang ketika menstruasi, karena ketika menstruasi seseorang akan lebih mudah berkeringat dan produksi minyak pada wajah dan kepala meningkat sehingga perlu diperhatikan kebersihannya (Kusmiran dalam Nugraheni, 2019).

Kebiasaan menjaga kebersihan terutama pada bagian reproduksi merupakan awal dari usaha menjaga kesehatan. Dimana pada saat menstruasi, pembuluh darah dalam rahim terbuka sehingga sangat mudah terkena infeksi. (Phonna et al., 2017). Organ ini sangat rentan terhadap berbagai penyakit sehingga perlu dijaga kesehatannya sehingga memelihara kebersihan area tersebut merupakan hal yang sangat penting agar terhindar dari berbagai resiko penyakit maka perlu dilakukan *personal hygiene* yang baik (Widyaningrum, 2016).

Melalui survey awal yang dilakukan pada 10 orang anak SMA Kesuma Indah mengenai *personal hygiene* saat menstruasi, didapatkan bahwa *personal hygiene* yang dilakukan masih dalam kategori kurang baik dalam hal penggunaan pembalut yang rata-rata hanya dilakukan 2-3 kali sehari yang mana harusnya diganti setiap 4 jam sekali dengan persentase 20% yang mengganti pembalut

kurang dari 4 kali sehari. Dan untuk penggunaan celana dalam dengan persentase 90% yang digunakan menggunakan celana dalam yang ketat dan berbahan spandex bukan katun yang lebih menyerap dan lebih nyaman ketika dipakai. Untuk kebersihan diri seperti perawatan rambut yang dilakukan masih dalam kategori kurang karena sebanyak 80% masih ada yang tidak keramas selama masa haidnya, dan akan keramas setelah selesai haid atau bahkan keramas sesuai dengan keadaan rambut mereka. Hal-hal tersebut merupakan perilaku yang biasa dilakukan oleh beberapa anak SMA Kesuma Indah selama masa haid yang dialaminya yang sudah menjadi kebiasaan.

Berdasarkan latar belakang tersebut maka penulis mengetahui bagaimana gambaran *personal hygiene* saat menstruasi pada anak SMA Kesuma Indah Padangsidempuan. Dengan pemberian informasi yang tepat dan jelas diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan dan kesadaran mereka akan pentingnya menjaga kebersihan organ vital yakni genitalia.

## 1.2. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang penelitian tersebut, maka dapat dirumuskan masalah dari penelitian ini adalah :

Bagaimanakah gambaran *personal hygiene* pada anak SMA Kesuma Indah Padangsidempuan Tahun 2021?

## 1.3. Tujuan

### 1.3.1. Tujuan umum

Untuk mengetahui gambaran *personal hygiene* saat menstruasi pada anak SMA Kesuma Indah Padangsidempuan Tahun 2021.

### 1.3.2. Tujuan khusus

- a. Untuk mengetahui penggunaan pakaian dalam saat menstruasi pada anak SMA Kesuma Indah Padangsidempuan Tahun 2021.
- b. Untuk mengetahui penggunaan pembalut saat menstruasi pada anak SMA Kesuma Indah Padangsidempuan Tahun 2021.
- c. Untuk mengetahui kebersihan wajah, kulit dan rambut saat menstruasi pada anak SMA Kesuma Indah Padangsidempuan Tahun 2021.

## 1.4. Manfaat

### 1.4.1. Manfaat teoritis

Sebagai salah satu sumber bacaan penelitian dan pengembangan ilmu serta menjadi sumber informasi yang dapat digunakan bagi komunitas dan dapat memahami tentang *personal hygiene* saat menstruasi.

### 1.4.2. Manfaat praktis

- a. Bagi Institusi Pendidikan

Menambah kepustakaan di STIKes Santa Elisabeth khususnya tentang *personal hygiene* saat menstruasi dan sebagai bahan pertimbangan bagi mahasiswa yang akan dan sedang praktek keperawatan komunitas.

b. Bagi Sekolah Menengah Atas

Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan gambaran bagi para guru Sekolah Menengah Atas terhadap *personal hygiene* anak saat menstruasi apabila terdapat anak yang sedang menstruasi agar tidak menjadi masalah kesehatan di kemudian hari.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan atau sumber untuk penelitian selanjutnya, dan mendorong bagi yang berkepentingan untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai *personal hygiene* saat menstruasi.



## **BAB 2**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Remaja**

##### **2.1.1 Defenisi remaja**

Remaja tidak dapat didefenisikan secara tepat dikarenakan banyak sekali sudut pandang yang bisa digunakan dalam mendefinisikan remaja. Kata “remaja” berasal dari bahasa Latin *adolescence* yang artinya *to grow* atau *to grow maturity*. Ada banyak tokoh yang mendefinisikan remaja seperti DeBrun mendefinisikan remaja sebagai periode pertumbuhan antara masa kanak-kanak dan dewasa (Putro, 2017).

Ada juga Papalia dan Olds yang tidak memberikan pengertian remaja secara eksplisit melainkan secara implicit melalui pengertian masa remaja. Mereka mendefinisikan remaja sebagai masa transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dan dewasa yang pada umumnya dimulai pada usia 12 atau 13 tahun yang berakhir pada usia akhir belasan tahun atau di usia awal 20 tahun (Agra, 2016).

Badan kesehatan dunia (WHO) memberikan batasan mengenai siapa remaja secara konseptual. WHO mengemukakan terdapat 3 kriteria yang digunakan yakni biologis, psikologis dan sosial ekonomi, yaitu :

- a. Individu yang berkembang saat pertama kali menunjukkan tanda-tanda askesual sekundernya sampai pada saat mencapai kematangan seksual
- b. Individu yang mengalami perkembangan psikologis dan pola identifikasi dari anak-anak menjadi dewasa, dan

- c. Terjadi peralihan dari ketergantungan sosial ekonomi yang penuh kepada keadaan yang lebih mandiri (Putro, 2017)

Remaja merupakan golongan usia individu yang dapat dikatakan sebagai golongan usia transisi yaitu antara bukan golongan dewasa namun bukan juga golongan anak-anak. Dalam rentang usia ini, remaja sedang mengalami proses perubahan menuju kematangan fisik dan mental emosional dengan kata lain remaja diasumsikan dalam masa proses tumbuh dewasa. (Sinaga et al., 2017)

Masa remaja adalah suatu tahap antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa. Istilah ini menunjukkan masa dari awal pubertas sampai pada tercapainya kematangan yang dimulaidari usia 14 pada pria dan 12 pada wanita. (Ahyani et al., 2018).

#### 2.1.2 Ciri-ciri remaja

Dalam Putro (2017) rentang masa remaja pasti memiliki ciri-ciri tertentu yang membuatnya berbeda dari periode sebelum dan sesudah masa remaja nya. Masa remaja merupakan sebuah masa yang sulit bagi remaja maupun orangtuanya. Beberapa kesulitan yang dialami oleh remaja berangkat dari fenomena remaja sendiri dengan beberapa perilaku khusus, yaitu :

- a. Remaja sudah mulai menyampaikan kebebasannya dan haknya untuk mengemukakan pendapatnya sendiri. Hal ini dapat menciptakan ketegangan dan perselisihan dan dapat menjauhkan remaja dari keluarganya.
- b. Remaja lebih mudah dipengaruhi oleh teman-temannya daripada ketika mereka masih kanak-kanak. Ini berarti bahwa pengaruh orangtua

semakin lemah. Anak remaja berperilaku dan mempunyai kesenangan yang berbeda bahkan bertentangan dengan perilaku dan kesenangan keluarga. Contoh-contoh yang umum adalah dalam hal mode pakaian, potongan rambut, kesenangan musik yang kesemuanya harus mutakhir.

- c. Remaja mengalami perubahan fisik yang luar biasa, baik pertumbuhannya maupun seksualitasnya. Perasaan seksual yang mulai muncul bisa menakutkan, membingungkan dan menjadi sumber perasaan salah dan frustrasi.
- d. Remaja sering menjadi terlalu percaya diri (over confidence) dan ini bersama-sama dengan emosinya yang biasanya meningkat, mengakibatkan sulit menerima nasihat dan pengarahan orangtua (Putro, 2017).

Dari penjelasan tersebut maka ciri-ciri remaja dari Ahyani et al (2018) adalah sebagai berikut :

- a. Perkembangan fisik.

Perubahan dramatis dalam bentuk dan ciri-ciri fisik berhubungan erat dengan mulainya pubertas. Aktivitas kelenjar pituitari pada saat ini berakibat dalam sekresi hormon yang meningkat, dengan efek fisiologis yang tersebar luas. Hormon pertumbuhan memproduksi dorongan pertumbuhan yang cepat, yang membawa tubuh mendekati tinggi dan berat dewasanya dalam sekitar dua tahun. Dorongan pertumbuhan terjadi lebih awal pada pria daripada wanita, juga menandakan bahwa wanita lebih dahulu matang secara seksual

daripada pria. Pencapaian kematangan seksual pada gadis remaja ditandai oleh kehadiran menstruasi dan pada pria ditandai oleh produksi semen.

Hormon-hormon utama yang mengatur perubahan ini adalah androgen pada pria dan estrogen pada wanita, zat-zat yang juga dihubungkan dengan penampilan ciri-ciri seksual sekunder : rambut wajah, tubuh, dan kelamin dan suara yang mendalam pada pria; rambut tubuh dan kelamin, pembesaran payudara, dan pinggul lebih lebar pada wanita. Perubahan fisik dapat berhubungan dengan penyesuaian psikologis; beberapa studi menganjurkan bahwa individu yang menjadi dewasa di usia dini lebih baik dalam menyesuaikan diri daripada rekan-rekan mereka yang menjadi dewasa lebih lambat.

b. Perkembangan kognitif

Kekuatan pemikiran remaja yang sedang berkembang membuka cakrawala kognitif dan cakrawala sosial yang baru. Pemikiran mereka semakin abstrak, logis, dan idealistis; lebih mampu menguji pemikiran diri sendiri, pemikiran orang lain dan apa yang orang lain dan apa yang oranglain pikirkan tentang mereka. Perkembangan anak sangat dipengaruhi oleh stimulus yang di berikan pada anak tersebut, semakin banyak anak mendapatkan stimulus, semakin banyak anak belajar hal baru dan mengakibatkan semakin kuat juga sinapsis neuron yang ada di dalam otak anak, hal tersebut dapat merangsang anak tumbuh dengan kemampuan yang jauh lebih baik dan optimal (Ahyani et al., 2018).

c. Perkembangan seksual

Perkembangan awal kemasakan seksual secara biologis dapat terjadi pada usia 10 tahun hingga 14 tahun. Hal tersebut diiringi perubahan yang terjadi terkait hormonal maupun secara fisik. Selain itu proses perubahan hormonal pada remaja juga mengakibatkan meningkatnya interaksi sosial remaja dengan lawan jenis, serta lebih merani memunculkan ekspresi psikoseksual pada lawan jenisnya.

Perubahan fisik yang terjadi pada masa pubertas bertanggungjawab atas munculnya dorongan seks. Pemuasan dorongan seks masih dipersulit dengan banyaknya tabu sosial, sekaligus juga kekurangan pengetahuan yang benar tentang seksualitas. Pada umumnya anak mengalami ketertarikan dengan lawan jenis di usia 10 sampai dengan 12 tahun, kemudian mereka mengalami pengalaman fantasi seksual dengan lawan jenis 1 tahun berikutnya. Terlepas dari keterlibatan mereka dalam aktivitas seksual, beberapa remaja tidak tertarik pada, atau tahu tentang, metode Keluarga Berencana atau gejala-gejala Penyakit Menular Seksual (PMS). Akibatnya, angka kelahiran tidak sah dan timbulnya penyakit kelamin kian meningkat. (Ahyani et al., 2018).

2.1.3 Karakteristik remaja

Pada masa remaja ditandai dengan adanya berbagai perubahan baik secara fisik maupun psikis yang mungkin dapat menimbulkan problema atau masalah tertentu bagi si remaja. Sebagai suatu periode yang penting, masa remaja memiliki

karakteristik yang khas jika dibandingkan dengan periode perkembangan lainnya.

Adapun rinciannya dalam Ahyani et al. (2018) adalah sebagai berikut :

- a. Masa remaja sebagai periode yang penting, karena memiliki dampak langsung dan dampak jangka panjang dari apa yang terjadi serta dampak yang penting terhadap perkembangan fisik dan psikologis individu, dimana terjadi perkembangan fisik dan psikologis individu yang cepat dan penting. Kondisi tersebut menuntut seseorang untuk bisa menyesuaikan diri secara mental dan melihat pentingnya menetapkan suatu sikap, nilai-nilai dan minat yang baru.
- b. Masa remaja sebagai periode peralihan, bukan berarti terputus atau berubah dari yang terjadi sebelumnya tetapi peralihan dari tahap perkembangan berikutnya. Dalam periode peralihan ini status individu tidak jelas dan terdapat keraguan akan peran yang harus dilakukan. Status remaja yang tidak jelas tersebut menguntungkan karena status member waktu kepadanya untuk mencoba gaya hidup dan menentukan pola perilaku, nilai dan sifat yang paling sesuai bagi dirinya.
- c. Masa remaja sebagai periode perubahan, yang sejajar dengan tingkat perubahan fisik yang bersifat universal, yakni meningkatnya emosi yang intensitasnya berantung pada perubahan fisik dan psikologisnya, perubahan tubuh, minat dan peran yang diharapkan kelompok sosial. Bagi remaja muda, sebuah masalah yang baru timbul lebih susah diselesaikan dibandingkan dengan masalah sebelumnya. Kemudian ada juga perubahan minat dan perilaku maka nilai-nilai juga berubah

seperti pada masa kanak-kanak masa remaja yang dulu penting sekarang sudah tidak lagi. Kemudian mereka menginginkan dan menuntut kebebasan, tetapi sering takut bertanggung jawab akan akibatnya dan meragukan kemampuan mereka untuk dapat mengatasi tanggung jawab tersebut.

- d. Masa remaja sebagai usia bermasalah, yang sering terjadi adalah sulitnya remaja mengatasi masalah yang mereka alami baik laki-laki maupun perempuan. Ada dua alasan bagi kesulitan tersebut, yang pertama adalah sejak masa kanak-kanak, masalah yang mereka alami diselesaikan oleh orangtua dan guru sehingga tidak berpengalaman untuk mengatasi masalah. Dan yang kedua adalah dikarenakan para remaja diri mandiri, menolak bantuan orangtua dan guru. Maka, dikarenakan dari ketidakmampuan mereka untuk mengatasi sendiri masalahnya menurut cara yang mereka yakini, banyak remaja yang akhirnya menemukan bahwa penyelesaiannya tidak selalu sesuai dengan harapan mereka (Ahyani et al., 2018).
- e. Masa remaja sebagai masa mencari identitas, yang banyak dilakukan remaja adalah dengan mengangkat diri sendiri sebagai individu dengan menggunakan simbol status dengan bentuk mobil, pakaian dan kepemilikan barang-barang lain yang mudah terlihat. Melalui cara menarik perhatian pada diri sendiri dan agar dipandang sebagai individu sementara pada saat yang sama remaja mempertahankan identitasnya terhadap kelompok sebaya.

- f. Masa remaja sebagai usia yang menimbulkan ketakutan, yang menyebabkan orang dewasa harus membimbing dan mengawasi kehidupan remaja muda yang takut bertanggung jawab dan tidak bersikap simpatik kepada perilaku remaja yang normal, yang mempengaruhi pula konsep dan sikap diri dalam diri remaja.
- g. Masa remaja sebagai masa yang tidak realistik, menimbulkan tingginya emosi. Seorang remaja akan merasa sakit hati dan kecewa apabila orang lain mengecewakannya atau jika ia tidak berhasil mencapai tujuan yang ditetapkan nya sendiri.
- h. Masa remaja adalah ambang dari masa dewasa, membuat rmaaja merasa bahwa berpakaian dan berperilaku seperti orang dewasa seringkali tidak cukup, sehingga mereka akan mulai memperhatikan simbol atau perilaku yang berhubungan dengan status orang dewasa seperti merokok, minum dan menggunakan obat-obatan dan bahkan melakukan hubungan seksual (Ahyani et al., 2018).

## **2.2.Menstruasi**

### **2.2.1 Defenisi menstruasi**

Menstruasi adalah perdarahan periodik dari rahim yang dimulai sekitar 14 hari setelah ovulasi secara berkala akibat terlepasnya lapisan endometrium uterus. Kondisi ini terjadi karena tidak ada pembuahan sel telur oleh sperma, sehingga lapisan dinding rahim (endometrium) yang sudah menebal untuk persiapan kehamilan menjadi luruh. Jika seorang wanita tidak mengalami kehamilan, maka siklus menstruasi akan terjadi setiap bulannya.



Umumnya siklus menstruasi pada wanita yang normal adalah 28-35 hari dan lama haid antara 3-7 hari. Siklus menstruasi pada wanita dikatakan tidak normal jika siklus haidnya kurang dari 21 hari atau lebih dari 40 hari. siklus menstruasi merupakan waktu sejak hari pertama menstruasi sampai datangnya menstruasi periode berikutnya, sedangkan panjang siklus menstruasi adalah jarak antara tanggal mulainya menstruasi yang lalu dan mulainya menstruasi berikutnya (Sinaga et al., 2017).

#### 2.2.2 Fase-fase pada siklus menstruasi

Beberapa fase dalam siklus menstruasi di dalam Sinaga (2017) adalah sebagai berikut :

##### a. Siklus Endometrium

##### 1. Fase menstruasi

Fase ini adalah fase yang harus dialami oleh seorang wanita dewasa setiap bulannya. Sebab melalui fase ini wanita baru dikatakan produktif. Oleh karena itu fase menstruasi selalu dinanti oleh para wanita, walaupun kedatangannya membuat para wanita merasa tidak nyaman untuk beraktifitas. Biasanya ketidaknyamanan ini terjadi hanya 1-2 hari, dimana pada awal haid pendarahan yang keluar lebih banyak dan gumpalan darah lebih sering keluar. Pada fase menstruasi, endometrium terlepas dari dinding uterus dengan disertai pendarahan. Rata-rata fase ini berlangsung selama lima hari (rentang 3-6 hari). Pada awal fase menstruasi kadar estrogen, progesteron, LH (Lutenizing Hormon)

menurun atau pada kadar terendahnya, sedangkan siklus dan kadar FSH (Folikel Stimulating Hormon) baru mulai meningkat.

## 2. Fase proliferasi

Pada fase ini ovarium sedang melakukan proses pembentukan dan pematangan ovum. Fase proliferasi merupakan periode pertumbuhan cepat yang berlangsung sejak sekitar hari ke-5 sampai hari ke-14 dari siklus haid. Permukaan endometrium secara lengkap kembali normal sekitar empat hari atau menjelang perdarahan berhenti. Dalam fase ini endometrium tumbuh menjadi tebal  $\pm 3,5$  mm atau sekitar 8-10 kali lipat dari semula, yang akan berakhir saat ovulasi. Pada fase proliferasi terjadi peningkatan kadar hormon estrogen, karena fase ini tergantung pada stimulasi estrogen yang berasal dari folikel ovarium (Sinaga et al., 2017).

## 3. Fase sekresi/luteal

Fase sekresi berlangsung sejak hari ovulasi sampai sekitar tiga hari sebelum periode menstruasi berikutnya. Pada akhir fase sekresi, endometrium sekretorius yang matang dengan sempurna mencapai ketebalan seperti beludru yang tebal dan halus. Endometrium menjadi kaya dengan darah dan sekresi kelenjar. Umumnya pada fase pasca ovulasi wanita akan lebih sensitif. Sebab pada fase ini hormon reproduksi (FSH, LH, estrogen dan progesteron) mengalami peningkatan. Jadi pada fase ini wanita

mengalami yang namanya Pre Menstrual Syndrome (PMS). Beberapa hari kemudian setelah gejala PMS maka lapisan dinding rahim akan luruh kembali.

#### 4. Fase iskemi/premenstrual

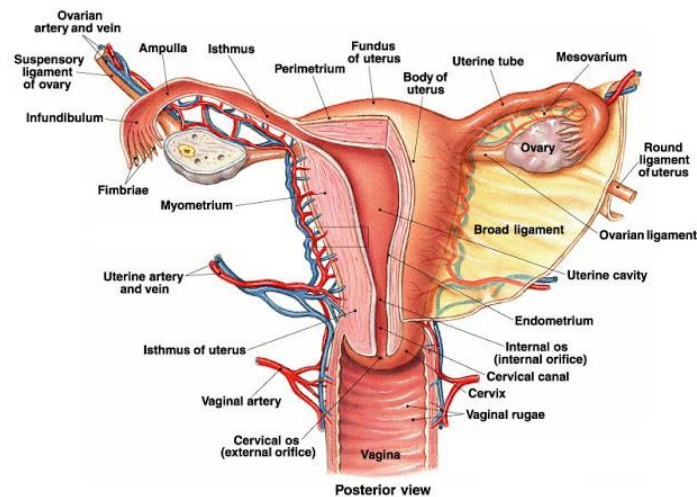
Apabila tidak terjadi pembuahan dan implantasi, korpus Luteum yang mensekresi estrogen dan progesterone menyusut. Seiring penyusutan kadar estrogen dan progesterone yang cepat, arteri spiral menjadi spasme, sehingga suplai darah ke endometrium fungsional terhenti dan terjadi nekrosis. Lapisan fungsional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

#### b. Siklus Ovarium

Ovulasi merupakan peningkatan kadar estrogen yang menghambat pengeluaran FSH, kemudian kelenjar hipofisis mengeluarkan LH (lutenizing hormon). Peningkatan kadar LH merangsang pelepasan oosit sekunder dari folikel. Sebelum ovulasi, satu sampai 30 folikel mulai matur didalam ovarium dibawah pengaruh FSH dan estrogen. Lonjakan LH sebelum terjadi ovulasi. mempengaruhi folikel yang terpilih (Sinaga et al., 2017).

Di dalam folikel yang terpilih, oosit matur (folikel de Graaf) terjadi ovulasi, sisa folikel yang kosong di dalam ovarium berformasi menjadi korpus luteum. Korpus luteum mencapai puncak aktivitas fungsional pada 8 hari setelah ovulasi, dan mensekresi hormon estrogen dan progesteron. Apabila tidak terjadi implantasi, korpus

luteum berkurang dan kadar hormon progesterone menurun. Sehingga lapisan fungsional endometrium tidak dapat bertahan dan akhirnya luruh (Sinaga et al., 2017)



Gambar 2.2.2 Sistem Reproduksi Perempuan

### 2.3. *Personal hygiene* saat Menstruasi

Pengetahuan tentang kesehatan sistem reproduksi merupakan faktor penting dalam menentukan perilaku higienis pada saat menstruasi. Rendahnya pengetahuan tentang kesehatan reproduksi akan memungkinkan perempuan tidak berperilaku higienis pada saat menstruasi dan *personal hygiene* yang kurang pada remaja akan menimbulkan masalah kesehatan reproduksi. *Personal hygiene* menstruasi adalah kebersihan diri seorang wanita ketika menstruasi yang bertujuan untuk mencegah penyakit serta meningkatkan perasaan sejahtera.

#### 2.3.1. Hal-hal yang diperhatikan saat menstruasi

Adapun indikator yang perlu diperhatikan untuk *personal hygiene* pada saat menstruasi dalam Sinaga (2017) adalah :

a. Kebersihan pakaian sehari-hari dan celana dalam.

Mengganti pakaian setiap hari sangatlah penting terutama pakaian dalam. Celana dalam yang baik adalah yang berbahan katun dan tidak ketat, serta dapat mencakup daerah pinggul agar dapat menopang pembalut dengan kuat. Jangan menggunakan sejenis *G-string* atau yang minimalis. Celana dalam yang ketat membuat sirkulasi udara tidak lancar. Akibatnya, membuat kulit iritasi. Keringat yang tidak terserap dengan baik juga beresiko mengundang kuman jahat untuk bersarang.

Ketika haid, tak jarang celana dalam kita lebih kotor dari biasanya karena ada bercak darah yang menempel dan kadang-kadang noda darah tersebut sulit untuk dihilangkan. Untuk mengatasi hal ini celana dalam dicuci dengan menggunakan air hangat agar bercak darah lebih cepat hilang. Selanjutnya sabun mandi atau sabun mild ditambahkan padanya, jangan menggunakan detergen karena akan mengubah sifat dari celana dalam dan berpengaruh terhadap daerah kewanitaan wanita.

b. Pemanfaatan pembalut

Bahasan pemanfaatan pembalut saat menstruasi terdiri dari beberapa topik, yaitu penjagaan kebersihan pembalut, pemilihan pembalut, jenis pembalut sekali pakai dan pembalut cuci ulang (Sinaga et al., 2017).

1. Penjagaan kebersihan pembalut

Saat menstruasi, rahim seorang perempuan sangat mudah terinfeksi sehingga diperlukan penggantian pembalut sesering mungkin. Pada

masa awal menstruasi, biasanya darah yang keluar jumlahnya cukup banyak maka perlu pengantian pembalut lebih dari 3 kali dalam sehari. Bila terlalu lama tidak diganti, menyebabkan pembalut jadi sangat kotor oleh darah, dan hal ini bisa menjadi tempat bersarangnya bakteri dan jamur. Sehingga, jika tidak secara berkala diganti maka bakteri akan berkembang dan membuat daerah kewanita bermasalah.

## 2. Pemilihan pembalut

Sejak dahulu ternyata perempuan sudah berusaha melakukan segala cara agar dapat merasa nyaman selama masa menstruasi. Seorang perempuan diharapkan mampu memilih pembalut yang tepat. Kesalahan memilih pembalut dapat berakibat iritasi kulit, alergi, hingga penyakit kulit dan infeksi.

Pembalut yang baik adalah yang memiliki permukaan halus dan berdaya serap tinggi, juga tidak mengandung pewangi dan materialnya tidak terlalu padat atau ringan. Kriteria tersebut agar sirkulasi udara di vagina tetap terjaga dan selalu kering karena keadaan lembab membuat bakteri lebih mudah berkembang biak dan dapat menyebabkan iritasi. Pembalut yang dipilih dengan kriteria itu juga harus disesuaikan dengan aktivitas wanita (Sinaga et al., 2017).

### a) Jenis pembalut sekali pakai

Hampir semua wanita menggunakan pembalut ketika datang

bulan. Tidak hanya pembalut, kini para wanita menggunakan Pantyliner dalam kehidupan sehari-hari demi menjaga kebersihan organ intimnya bermaksud agar kesehatan dan kebersihannya senantiasa terjaga. Pembalut dan Pantyliner yang pada umumnya berasal dari bahan kapas atau kertas yang rentan terhadap bahan klorin yang biasa digunakan untuk memutihkan bahan bakunya (Dinta Arum, Eva Rosita dalam Sinaga et al., 2017) Cukup banyak beredar di masyarakat saat ini yaitu iritasi pada wanita saat menggunakan pembalut ketika menstruasi. Klorin yang mungkin saja terkandung dalam pembalut bisa menjadi faktor terjadinya iritasi. Memang tidak dapat kita kenali secara kasat mata, melainkan harus dilakukan uji laboratorium. Berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor: 472/MENKES/PER/V/1996 tentang pengamanan bahan berbahaya bagi kesehatan, mencantumkan bahwa bahan kimia Klorin bersifat racun dan iritasi.

b) Jenis pembalut cuci ulang

Saat ini pembalut cuci ulang sudah ada yang dijual di pasaran dan bisa juga dibuat sendiri. Untuk yang dijual di pasaran ada beberapa jenis, di bawah ini dicantumkan beberapa bahan dasarnya dan manfaatnya serta kelebihan masing-masing dari berbagai produsen yang mengedarkannya di Indonesia.

Pembalut cuci ulang yang beredar di pasaran ini memiliki kombinasi warna yang menarik, mempunyai harga relative terjangkau dan tentu saja ramah lingkungan karena dapat dicuci dan dipakai ulang Sinaga et al. (2017).

Ada bahan untuk pembalut cuci ulang yang menggunakan bahan dasarkain kaos untuk lapisan luar dan dalam juga memiliki ketebalan 10 lapis. Penggunaan berbaham kaos dengan mutu tinggi dipilih karena memiliki sifat :

- 1) Memiliki daya serap yang kuat
- 2) Lembut dan nyaman dipakai
- 3) Jika terkena noda/darah tidak melekat dan mudah dicuci
- 4) Tahan panas (setrika) sehingga menjaga bahan steril
- 5) Warna tidak luntur dan aman dipakai setiap saat
- 6) Tidak menimbulkan iritasi sehingga aman dipakai
- 7) Tidak mempunyai efek samping karena tidak mengandung bahan kimia berbahaya
- 8) Dapat digunakan dalam waktu lama karena tidak mudah rusak 3 tahun ( $\pm$  36 kali pemakaian)

Cara penggunaan pembalut wanita cuci ulang sangat mudah, dalam Sinaga et al. (2017) diantaranya sebagai berikut :

- 1) Sebelum digunakan pembalut dicuci terlebih dahulu.
- 2) Lalu pembalut disetrika untuk menjaga tetap steril.
- 3) Pembalut cuci ulang bersayap dipakai untuk haid yang



tidak terlalu deras cukup satu saja

- 4) Untuk haid yang cukup deras dapat dengan menggabungkan 2 pembalut, yaitu satu yang bersayap dengan yang tidak bersayap.
- 5) Jika haid banyak/deras, maka pembalut diganti setiap 3-4 jam agar lebih nyaman dan aman
- 6) Jika dibutuhkan, rendam dengan air hangat dan cuci dengan sabun mandi jika noda benar-benar melekat.

Selain dari bahan yang menggunakan kaos, ada juga produsen yang membuat pembalut cuci ulang dari bahan yang berbeda-beda untuk setiap lapisannya (Sinaga et al., 2017).

c. Perawatan kulit, wajah dan rambut

Wajah merupakan bagian yang paling sensitive bagi seorang remaja terutama remaja putri. Pada saat menstruasi kelenjar sebaseus akan meningkat sehingga produksi keringat meningkat, oleh sebab itu mencuci muka dua sampai tiga kali sehari dapat membantu mencegah timbulnya jerawat. Mencuci rambut di saat menstruasi harus tetap dilakukan, pelarangan mencuci rambut untuk wanita menstruasi adalah suatu mitos yang masih dipercayai sebagian masyarakat Indonesia. Justru dikala menstruasi seorang wanita harus menjaga kebersihan kulit kepala karena adanya perubahan hormone (Sinaga et al., 2017).

Kebersihan tubuh pada saat menstruasi juga sangat penting diperhatikan, dan sebaiknya mandi 2 kali sehari, dengan sabun biasa,

pada saat mandi organ reproduksi terluar perlu cermat dibersihkan. Cara membersihkan daerah kewanitaannya yang terbaik adalah membasuhnya dengan air bersih, selain itu yang harus diperhatikan ketika membasuh daerah kewanitaannya, terutama setelah buang air besar (BAB), yaitu dengan membasuhnya dari arah depan ke belakang (dari vagina ke arah anus), bukan sebaliknya. Karena jika terbalik arah, maka kuman dari daerah anus akan terbawa ke depan dan dapat masuk ke dalam vagina.

Saat membersihkan alat kelamin, tidak perlu menggunakan cairan pembersih karena cairan tersebut akan makin merangsang bakteri yang menyebabkan infeksi. Apabila menggunakan sabun, sebaiknya gunakan sabun lunak (dengan pH 3,5) misalnya sabun bayi yang biasanya ber pH netral. Penghilangan sabun dengan air sampai bersih sangat diharuskan, selanjutnya di kerinkan menggunakan tissue toilet. Vagina memiliki pH yang asam, yakni sekitar 3,5-4,5. Tingkat keasaman ini dapat memungkinkan vagina untuk memelihara bakteri baik. Jadi tidak diperlukan penggunaan sabun khusus pembersih vagina. Jika menggunakan sabun antiseptik, dapat membahayakan bakteri baik tersebut. Ketika bakteri baik mati, bakteri jahat dan jamur jadi akan lebih mudah bersarang. Di sekitar kita, banyak beredar produk berbahan kimia seperti pewangi daerah kewanitaannya yang berbentuk sabun, spray, krim, hingga bedak (Sinaga et al., 2017). Selama haid, disarankan mandi menggunakan shower atau gayung dan

tidak disarankan mandi menggunakan bath tub agar kotoran ikut terbuang langsung bersama dengan air. Mandi dengan air hangat lebih baik apalagi, jika seorang wanita mengalami nyeri haid. Air hangat bisa membantu melenturkan otot serta merilekskan tubuh, sehingga se usai mandi seorang wanita akan merasa lebih segar dan siap kembali beraktivitas. Setelah mandi seperti biasa, pengeringan daerah kewanita an dapat digunakan paper towel, paper towel dijepit dengan paha, sambil menyiapkan pembalut dan celana dalam (Nugraheni, 2019).

#### 2.3.2. Faktor- faktor yang mempengaruhi personal hygiene

Sikap dan perilaku seseorang melakukan *personal hygiene* dipengaruhi oleh sejumlah faktor antara lain :

a. Citra Tubuh (*Body Image*)

Pandangan seseorang terhadap dirinya mempengaruhi seseorang memelihara *hygiene*. Seseorang yang mempunyai perilaku *hygiene* yang buruk berarti gambaran terhadap dirinya buruk, begitu pula sebaliknya.

b. Praktik sosial

Kelompok sosial mempengaruhi *personal hygiene* seseorang. Pada masa anak-anak kebiasaan keluarga yang mempengaruhi *hygiene* remaja, teman juga mempengaruhi kebiasaan *hygiene* mereka.

c. Status sosial ekonomi

Untuk melakukan *personal hygiene* yang baik dibutuhkan sarana dan

prasarana yang memadai seperti kamar mandi, peralatan mandi serta perlengkapan mandi yang cukup, misalnya: sabun, sikat gigi, sampo dan lain-lain. Untuk memenuhi kebutuhan tersebut, status ekonomi seseorang sangat berpengaruh. Seseorang yang status ekonominya baik, cenderung mempunyai sarana dan prasarana yang memadai.

d. Pengetahuan dan motivasi

Pengetahuan tentang *personal hygiene* sangat penting, karena pengetahuan yang baik dapat meningkatkan kesehatan. Namun, pengetahuan tanpa motivasi adalah hal yang sulit untuk diwujudkan. Seseorang harus termotivasi untuk memelihara *personal hygiene* untuk mencegah dari kondisi atau keadaan sakit.

e. Budaya

Lingkungan seseorang sangat mempengaruhi *personal hygiene*. Karena berbeda lingkungan seseorang, berbeda pula kebudayaan dan nilai pribadi yang mempengaruhi kemampuan perawatan *personal hygiene*.

f. Kebiasaan

Kebiasaan seseorang meliputi pilihan tentang kapan untuk mandi, bercukur, dan melakukan perawatan rambut serta pemilihan produk seperti sabun, sampo dan lain lain berdasarkan selera pribadi, kebutuhan, dan dana.

g. Kondisi fisik

Seseorang dengan keterbatasan fisik, kemampuan untuk merawat diri berkurang sehingga memerlukan bantuan orang lain (Tarwoto dalam Nugraheni, 2019)

### 2.3.3. Dampak baik dan buruk personal hygiene saat menstruasi

Mengganti pembalut sebaiknya dilakukan sesering mungkin dan tidak perlu menunggu hingga pembalut tersebut penuh. Darah yang terkumpul dalam pembalut jika didiamkan lama akan muncul kuman patogen dan saat menstruasi, pembuluh darah dalam rahim sangat mudah terkena infeksi. Oleh karena itu kebersihan genitalia harus lebih dijaga karena kuman mudah sekali masuk dan dapat menimbulkan penyakit pada saluran reproduksi. Salah satu perilaku positif saat menstruasi yaitu mengganti pembalut paling sedikit (3–4) kali sehari, pemakaian pembalut tidak boleh lebih dari enam jam dan diganti sesering mungkin bila sudah penuh dengan darah. Perawatan organ genital adalah salah satu cara agar alat kelamin selalu sehat dan terhindar dari penyakit yang terjadi pada alat kelamin. Organ genital harus diberi perawatan dengan baik, organ genital merupakan organ yang sangat penting bagi setiap individu (Widyaningrum, 2016)

Saat sedang menstruasi, kebersihan organ reproduksi sangatlah penting untuk dijaga dan diperhatikan kebersihannya agar terhindar dari masalah kesehatan reproduksi. Perlu kita ketahui bahwa darah haid merupakan tempat yang ideal bagi pertumbuhan bakteri dan jamur penyebab keputihan dan infeksi. Ada mitos yang masih dipercayai sebagian besar masyarakat sampai saat ini, seperti larangan keramas saat sedang haid, faktanya keramas saat haid justru sangat dianjurkan agar kepala tetap bersih dan segar, apalagi saat sedang menstruasi produksi keringat menjadi lebih banyak dari biasanya termasuk di kulit kepala sehingga kebersihan tubuh dan rambut haruslah tetap dijaga. Pendidikan

kesehatan tentang *personal hygiene* genitalia yang dilakukan kepada remaja memiliki dampak yang baik terhadap perilaku *hygiene* siswi saat menstruasi. Pemberian pendidikan kesehatan hendaknya diberikan secara rutin, tidak hanya mengenai *personal hygiene*, dapat mempengaruhi tindakan seseorang untuk bertindak sesuai dengan teori yang benar. (Maharani, 2017)

Salah satu akibat kurangnya pemahaman *personal hygiene* pada genitalia adalah terjadi gangguan kesehatan reproduksi seperti keputihan, infeksi saluran kemih (ISK), dan penyakit radang panggul (PRP) serta kemungkinan terjadi kanker leher rahim, sehingga dibutuhkan informasi yang sangat baik tentang kesehatan reproduksi agar remaja memiliki pemahaman yang baik dan dapat mencegah ancaman penyakit reproduksi. Salah satu gangguan klinis dari infeksi atau keadaan abnormal alat kelamin adalah keputihan (Trisanti, 2016).

## **BAB 3**

### **KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS PENELITIAN**

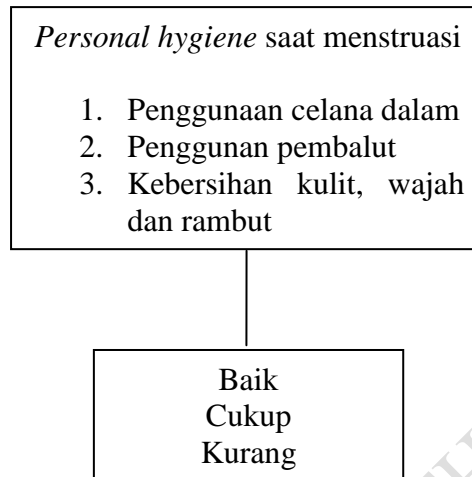
#### **3.1. Kerangka Konsep**

Konsep adalah abstraksi dari suatu realitas agar dapat dikomunikasikan dan membentuk suatu teori yang menjelaskan keterkaitan antar variabel (baik variabel yang diteliti maupun yang tidak diteliti). Kerangka konsep akan membantu peneliti menghubungkan hasil penemuan dengan teori (Nursalam, 2020)

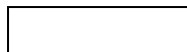
Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat gambaran situasi seperti yang terjadi secara alami. Rancangan penelitian deskriptif dapat digunakan untuk mengembangkan teori, mengidentifikasi masalah dengan praktik saat ini, membuat penilaian tentang praktik, atau mengidentifikasi kecenderungan penyakit dan promosi kesehatan pada kelompok yang dipilih (Grove, 2014)

Adapun kerangka konsep dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran *personal hygiene* saat menstruasi pada anak SMA Kesuma Indah Padangsidempuan Tahun 2021.

**Bagan 3.1 Kerangka konsep penelitian Gambaran *Personal Hygiene* saat Menstruasi pada Anak SMA Kesuma Indah Padangsidempuan Tahun 2021**



Keterangan :



: Variabel yang diteliti

Berdasarkan bagan tersebut, peneliti hanya ingin mengetahui variabel gambaran *personal hygiene* saat menstruasi pada anak SMA Kesuma Indah Padangsidempuan Tahun 2021. Variabel *personal hygiene* dengan indikator penggunaan celana dalam, penggunaan pembalut, serta kebersihan kulit, wajah dan rambut dengan kriteria hasil yang didapatkan adalah baik, cukup dan kurang.

### **3.2. Hipotesis Penelitian**

Secara ringkas hipotesis dapat diartikan sebagai rumusan jawaban sementara atau dugaan sehingga untuk membuktikan benar tidaknya dugaan tersebut perlu diuji terlebih dahulu. Perumusan hipotesis harus mengindahkan kaidah ilmiah yang sistematis dan rasional. Hipotesis atau dugaan yang diajukan adalah dugaan yang berdasar pada fakta atau teori. Walaupun hipotesis dapat



ditarik dari fakta, hipotesis sendiri bukanlah fakta atau pengamatan. Pengamatan mengacu pada “apa” yang sebenarnya ada (Husna & Suryana, 2017). Hipotesis atau hipotesa adalah jawaban sementara terhadap masalah yang masih bersifat praduga karena masih harus dibuktikan kebenarannya. Hipotesis dalam ilmiah mencoba mengutarakan jawaban sementara terhadap masalah yang akan diteliti. Hipotesis teruji apabila semua gejala yang timbul tidak bertentangan dengan hipotesis tersebut. Dalam upaya pembuktian hipotesis, peneliti dapat saja dengan sengaja menimbulkan atau menciptakan suatu gejala. Hipotesis yang telah teruji kebenarannya disebut teori (Siyoto, 2015).

Pada penelitian ini tidak ada hipotesis penelitian karena peneliti hanya ingin mengetahui gambaran *personal hygiene* pada anak SMA Kesuma Indah Tahun 2021.

## BAB 4 METODE PENELITIAN

### 4.1 Rancangan Penelitian

Rancangan penelitian adalah strategi untuk mencapai tujuan penelitian yang telah ditetapkan dan berperan sebagai pedoman atau penuntun penelitian pada seluruh proses penelitian (Nursalam, 2020).

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian deskriptif. Penelitian deskriptif adalah penelitian mengamati, menggambarkan, dan mendokumentasikan aspek situasi seperti yang terjadi secara dan kadang untuk dijadikan titik awal untuk hipotesis generasi atau teori pembangunan penelitian (Polit, 2012).

Rancangan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran *personal hygiene* saat menstruasi pada anak SMA Kesuma Indah Padangsidimpuan 2021.

### 4.2 Populasi dan Sampel

#### 4.2.1 Populasi

Populasi adalah keseluruhan kumpulan kasus dimana seseorang peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tersebut (Polit, 2012). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh anak perempuan kelas X dan XI dengan jumlah 96 orang di SMA Kesuma Indah Padangsidimpuan Tahun 2021.

#### 4.2.2 Sampel

Menurut Nursalam (2020) sampel adalah sebagian dari populasi yang digunakan sebagai subjek penelitian melalui *sampling*. Pengambilan sampel adalah proses pemilihan sebagian populasi untuk mewakili seluruh populasi.

Dalam skripsi penelitian ini, teknik yang digunakan adalah *total sampling*. *Total sampling* yaitu jumlah keseluruhan anggota populasi yang mewakili sampel. Cara ini dilakukan bila populasi penelitian kecil, maka semua populasi dijadikan sampel (Nursalam, 2020). Maka jumlah sampel yang digunakan adalah seluruh perempuan di kelas X dan XI sejumlah 96 orang di SMA Kesuma Indah Padangsidempuan.

### **4.3 Variabel Penelitian dan Defenisi Operasional**

#### **4.3.1 Variabel penelitian**

Variabel penelitian pada dasarnya adalah suatu hal yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut kemudian ditarik kesimpulannya (Nursalam, 2020). Adapun variabel dalam penelitian ini adalah variabel tunggal yaitu *personal hygiene* saat menstruasi.

#### **4.3.2 Defenisi operasional**

Definisi operasional merupakan definisi berdasarkan karakteristik yang diamati dari sesuatu yang didefinisikan tersebut. Karakteristik yang dapat diukur (diamati) itulah yang merupakan kunci definisi operasional. Dapat diamati artinya memungkinkan peneliti untuk melakukan observasi atau pengukuran secara cermat terhadap suatu objek atau fenomena yang kemudian dapat diulangi lagi oleh orang lain. Ada dua macam definisi, definisi nominal menerangkan arti kata sedangkan definisi riil menerangkan objek (Nursalam, 2020).

**Tabel 4.1 Definisi Operasional Gambaran *Personal hygiene* saat Menstruasi pada Anak SMA Kesuma Indah Padangsidimpuan Tahun 2021**

Variabel	Definisi	Indikator	Alat ukur	Skala	Skor
<i>Personal hygiene</i> saat menstruasi	<i>Personal hygiene</i> adalah kebersihan diri seorang wanita ketika menstruasi yang bertujuan untuk mencegah penyakit serta meningkatkan perasaan sejahtera	<p>1. Penggunaan celana dalam (menggunakan yang tidak terlalu ketat dan bahannya katun)</p> <p>2. Penggunaan pembalut (harus diganti setiap 4 jam dan membersihkan pembalut setiap selesai diganti)</p> <p>3. Kebersihan kulit, wajah dan rambut. (mandi dan keramas untuk kebersihan tubuh)</p>	<p>Kuesioner, menggunakan pertanyaan .</p> <p>Pertanyaan positif :</p> <p>- Selalu : 3</p> <p>- Kadang-kadang : 2</p> <p>- Tidak pernah : 1</p> <p>Pertanyaan negatif :</p> <p>- Selalu : 1</p> <p>- Kadang-kadang : 2</p> <p>- Tidak pernah : 3</p> <p>Dengan kategori hasilnya adalah Baik, Cukup, dan Kurang</p>	Ordinal	<p>Skor item pertanyaan perilaku <i>personal hygiene</i> dengan skor:</p> <p>Kurang : 22-36</p> <p>Cukup : 37-51</p> <p>Baik : 52-66</p>

Penggunaan pakaian dalam yang baik	<p>Kuesioner, Ordinal</p> <p>sebanyak 11 pertanyaan .</p> <p>Pertanyaan positif :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Selalu : 3</li> <li>- Kadang-kadang : 2</li> <li>- Tidak pernah : 1</li> </ul> <p>Pertanyaan negatif :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Selalu : 1</li> <li>- Kadang-kadang : 2</li> <li>- Tidak pernah : 3</li> </ul> <p>Dengan kategori hasilnya adalah Baik, Cukup, dan Kurang</p>	<p>Skor, item penggunaan pakaian dalam dengan skor : Tidak Pernah : 11 – 17</p> <p>Kadang – kadang : 18-24</p> <p>Tidak pernah : 25 - 33</p>
------------------------------------	--	--

Penggunaan pembalut	<p>Kuesioner, Ordinal</p> <p>sebanyak 6 pertanyaan</p> <p>. Pertanyaan positif :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Selalu : 3</li> <li>- Kadang-kadang : 2</li> <li>- Tidak pernah : 1</li> </ul> <p>Pertanyaan negatif :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Selalu : 1</li> <li>- Kadang-kadang : 2</li> <li>- Tidak pernah : 3</li> </ul> <p>Dengan kategori hasilnya adalah Baik, Cukup, dan Kurang</p>	<p>Skor, item penggunaan pakaian dalam dengan skor :</p> <p>Tidak Pernah : 6 – 9</p> <p>Kadang – kadang : 10 – 13</p> <p>Tidak pernah : 14 – 18</p>
---------------------	---	---

Kebersihan kulit, wajah dan rambut	Kuesioner, Ordinal	Skor, item
	sebanyak 5 pertanyaan	penggunaan pakaian dalam dengan skor :
	. Pertanyaan positif :	Tidak Pernah : 5 – 7
	- Selalu : 3	Kadang – kadang : 8 - 10
	- Kadang-kadang : 2	Tidak pernah : 11 - 15
	- Tidak pernah : 1	
	Pertanyaan negatif :	
	- Selalu : 1	
	- Kadang-kadang : 2	
	- Tidak pernah : 3	
	Dengan kategori hasilnya adalah Baik, Cukup, dan Kurang	

#### 4.4 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat-alat yang akan digunakan untuk pengumpulan data. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini dengan menggunakan kuesioner yang dibagikan melalui *google form*, dan kuesioner tersebut diambil dari peneliti sebelumnya yaitu Nugraheni, 2019

. Pada jenis pengukuran ini, peneliti mengumpulkan data secara formal kepada subjek untuk menjawab pertanyaan secara tertulis (Nursalam, 2020)

1. Kuesioner *personal hygiene* saat menstruasi

Pada kuesioner yang digunakan sudah di buat dan di uji valid oleh peneliti sebelumnya sebanyak 22 pertanyaan dari Nugraheni (2019) menggunakan skala *Likert*. Dari total pernyataan tersebut dibagi menjadi pernyataan positif yang berada di nomor 1, 2, 6, 7, 8, 11, 13, 15, 16, 17, 18, 19, 21, dan 22 serta pernyataan negative pada nomor 3, 4, 5, 9, 10, 12, 14, dan 20.

Untuk melihat gambaran *personal hygiene* seorang remaja saat menstruasi maka dihitung dengan Rumus :

$$P = \frac{\text{Nilai tertinggi} - \text{Nilai terendah}}{\text{Banyak Kelas}}$$

$$P = \frac{66 - 22}{3}$$

$$P = 14,6$$

Maka hasil skor yang didiapatkan dikategorikan atas :

1) Kurang = 22-36

2) Cukup = 37-51

3) Baik = 52-66

Indikator *personal hygiene* adalah sebagai berikut:

a. Penggunaan celana dalam

Terdiri dari 11 pernyataan yang dihitung dengan menggunakan rumus :

$$P = \frac{\text{Nilai tertinggi} - \text{Nilai terendah}}{\text{Banyak Kelas}}$$



$$P = \frac{33 - 11}{3}$$

$$P = 7,3$$

Maka hasil skor yang didapatkan dikategorikan atas :

- 1) Tidak Pernah = 11-17
- 2) Kadang-kadang = 18-24
- 3) Selalu = 25-33

b. Penggunaan pembalut :

Terdiri atas 6 pernyataan yang dihitung dengan menggunakan rumus :

$$P = \frac{\text{Nilai tertinggi} - \text{Nilai terendah}}{\text{Banyak Kelas}}$$

$$P = \frac{18 - 6}{3}$$

$$P = 4$$

Maka hasil skor yang didapatkan dikategorikan atas :

- 1) Tidak Pernah = 6-9
- 2) Kadang-kadang = 10-13
- 3) Selalu = 14-18

c. Kebersihan kulit wajah dan rambut :

Terdiri atas 4 pertanyaan yang dihitung dengan menggunakan rumus :

$$P = \frac{\text{Nilai tertinggi} - \text{Nilai terendah}}{\text{Banyak Kelas}}$$

$$P = \frac{15 - 5}{3}$$

$$P = 3,3$$

Maka hasil skor yang didapatkan dikategorikan atas :

- 1) Tidak Pernah = 5-7
- 2) Kadang-kadang = 8-10
- 3) Selalu = 11-15

#### **4.5 Lokasi dan Waktu Penelitian**

##### **4.5.1 Lokasi penelitian**

Penulis akan melakukan penelitian di SMA Swasta Kesuma Indah Padangsidempuan di Jalan Batang Gadis No. 9, Weyk V, Kecamatan Padangsidempuan Selatan, Kota Padangsidempuan. Penulis memilih lokasi ini karena belum pernah dilakukan penelitian terkait dengan *personal hygiene* saat menstruasi di lokasi tersebut.

##### **4.5.2 Waktu penelitian**

Penelitian ini akan dilaksanakan pada bulan 17-28 April 2021.

## **4.6     Prosedur Pengambilan dan Pengumpulan Data**

### **4.6.1   Pengumpulan data**

Pengumpulan data adalah proses pendekatan kepada subjek dan proses pengumpulan karakteristik subjek yang diperlukan dalam suatu penelitian. (Nursalam, 2020). Pengumpulan data dilakukan dengan memberikan kuesioner kepada responden. Prosedur pengambilan data dilakukan dengan cara sebagai berikut :

- a.    Peneliti mengurus perizinan surat pengantar penelitian kepada insitusi STIKes Santa Elisabeth Medan.
- b.    Menyerahkan surat perizinan dari STIKes Santa Elisabeth Medan kepada Kepala Sekolah SMA Kesuma Indah Padangsidimpuan
- c.    Melakukan pendekatan kepada responden mengenai penelitian dan kesediaan menjadi responden
- d.    Menjelaskan kepada calon responden mengenai penelitian yang akan dilakukan dan bersedia menjadi responden
- e.    Peneliti memberikan kuesioner kepada responden untuk mengisi kuesioner melalui *google form Personal hygiene* saat menstruasi.
- f.    Peneliti mengumpulkan hasil dari kuesioner dan mengoreksi kuesioner yang sudah dijawab oleh reponden
- g.    Setelah data terkumpul peneliti melakukan *editing, coding, scoring, tabulating*
- h.    Menyajikan hasil penelitian
- i.    Menyusun laporan penelitian

#### 4.6.2 Uji validitas dan reliabilitas

##### a. Uji validitas

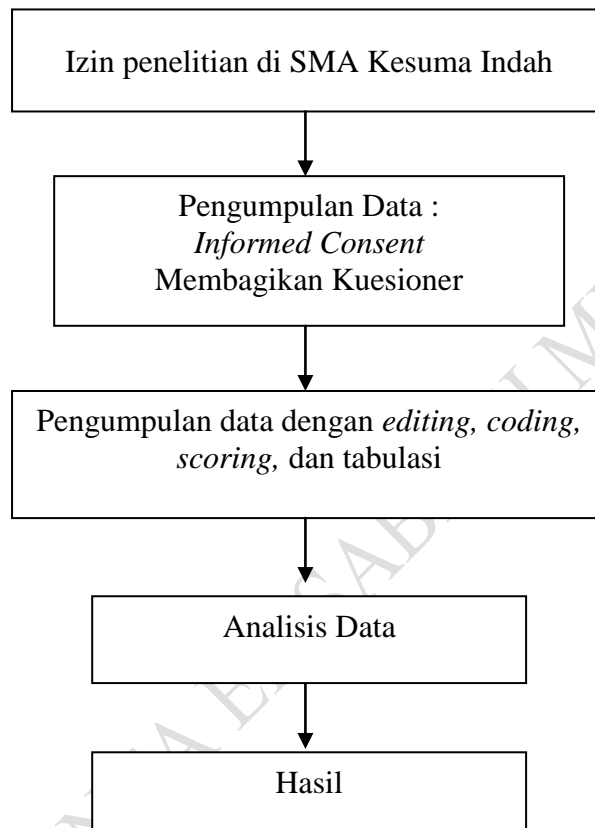
Prinsip validitas adalah pengukuran dan pengamatan, yang berarti prinsip keandalan instrumen dalam menumpulkan data. Instrumen harus dapat mengukur apa yang seharusnya diukur (Nursalam, 2020). Pada uji validitas penulis tidak melakukan uji validitas karena sudah divalidkan oleh peneliti sebelumnya Nugraheni (2019) dengan nilai valid  $> 0,361$ .

##### b. Uji reliabilitas

Uji reliabilitas adalah kesamaan hasil pengukuran atau pengamatan fakta. Alat dan cara mengukur atau mengamati sama-sama memegang peranan yang penting dalam waktu yang bersamaan. Keandalan statistik mengacu pada probabilitas bahwa hasil yang sama akan diperoleh dengan sampel yang sama sekali subjek baru yaitu hasilnya adalah refleksi akurat dari kelompok yang lebih luas dari pada hanya orang-orang tertentu yang berpartisipasi dalam suatu penelitian. Nilai uji reliabilitas berada antara rentang 0,00-1,00 (Beck, 2012). Pada uji reliabilitas penulis tidak melakukan uji reliabilitas karena sudah direliabelkan oleh peneliti sebelumnya Nugraheni (2019) dengan nilai *Cronbach alpha*  $> 0,756$ .

#### 4.7 Kerangka Operasional

**Bagan 4.1** Kerangka Operasional Gambaran *Personal hygiene* saat Menstruasi pada Anak SMA Kesuma Indah Padangsidimpuan tahun 2021



#### 4.8 Analisa Data

Analisa data merupakan bagian yang sangat penting untuk mencapai tujuan pokok penelitian, yaitu menjawab pertanyaan-pertanyaan penelitian yang mengungkap fenomena, melalui berbagai macam uji statistik. Statistik merupakan alat yang sering dipergunakan pada penelitian kuantitatif. Salah satu fungsi statistik adalah menyederhanakan data yang berjumlah sangat besar menjadi informasi yang sederhana dan mudah dipahami oleh pembaca untuk membuat keputusan, statistik memberikan metode bagaimana memperoleh data dan

menganalisis data dalam proses mengambil suatu kesimpulan berdasarkan data tersebut.

Cara yang digunakan untuk menganalisis data yaitu dengan beberapa tahap yaitu (Nursalam, 2020):

a. *Editing*

*Editing* yaitu kegiatan untuk melakukan pemeriksaan pertanyaan pada lembar kuesioner untuk mengurangi kesalahan dan kekurangan yang ada dalam pertanyaan (Nursalam, 2020).

b. *Coding*

*Coding Data* yaitu peneliti memberi penilaian untuk setiap pertanyaan yang jawabannya benar sesuai dengan format kuesioner. Pemberian kode pada setiap variabel data yang dikumpulkan untuk memudahkan pengolahan data (Nursalam, 2020).

c. *Scoring*

*Scoring* berfungsi untuk menghitung skor yang telah diperoleh setiap responden berdasarkan jawaban atas pertanyaan yang diajukan peneliti (Nursalam, 2020).

d. *Tabulating*

*Tabulating* yaitu memasukkan hasil perhitungan ke dalam bentuk tabel dan melihat persentase dari jawaban pengolahan data dengan menggunakan komputerisasi (Nursalam, 2020).

Tujuan mengolah data dengan statistik adalah untuk membantu menjawab pertanyaan penelitian dari kegiatan praktis maupun keilmuan. Dalam hal ini,

statistika berguna saat menetapkan bentuk dan banyaknya data yang diperlukan. Disamping itu, juga terlibat dalam pengumpulan, tabulasi dan penafsiran data. Analisa data yang digunakan oleh peneliti dalam proposal ini adalah analisis univariat yang mana bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan variabel penelitian yang digunakan yakni *Personal Hygiene* saat menstruasi pada anak SMA Kesuma Indah Padangsidempuan Tahun 2021.

#### **4.9 Etika Penelitian**

Etika penelitian adalah nilai normal yang berkaitan dengan sejauh mana prosedur penelitian mematuhi kewajiban profesional, hukum dan sosial kepada peserta (Beck, 2012).

Pada pelaksanaan, calon responden diberikan penjelasan tentang informasi dan penelitian yang akan dilakukan. Apabila calon responden menyetujui maka peneliti memberikan lembar *informed consent* dan responden menandatangani lembar *informed consent*. Jika responden menolak maka peneliti akan tetap menghormati haknya. Subjek mempunyai hak untuk meminta bahwa data yang diberikan harus dirahasiakan. Kerahasiaan informasi yang diberikan oleh responden dijamin oleh peneliti (Nursalam, 2020)

Berikut prinsip dasar penerapan etik penelitian kesehatan adalah:

1. *Respect for person*

Penelitian mengikutsertakan responden harus menghormati martabat responden sebagai manusia. Responden memiliki otonomi dalam menentukan pilihannya sendiri. Apapun pilihannya harus senantiasa dihormati dan tetap diberikan keamanan terhadap kerugian penelitian pada

responden yang memiliki kekurangan otonomi. Beberapa tindakan yang terkait dengan prinsip menghormati harkat dan martabat responden adalah peneliti mempersiapkan formulir persetujuan subjek (*informed consent*) yang diserahkan kepada responden.

## 2. *Beneficience & Maleficience*

Penelitian yang akan dilakukan harus memaksimalkan kebaikan atau keuntungan dan meminimalkan kerugian atau kesalahan terhadap responden penelitian.

## 3. *Justice*

Responden penelitian harus diperlakukan secara adil dalam hal beban dan manfaat dari partisipasi dalam penelitian. Peneliti harus mampu memenuhi prinsip keterbukaan pada semua responden penelitian. Semua responden diberikan perlakuan yang sama sesuai prosedur penelitian.

Masalah etika penelitian yang harus diperhatikan antara lain sebagai berikut :

### 1. *Informed Consent*

Merupakan bentuk persetujuan antara peneliti dengan responden peneliti dengan memberikan lembaran persetujuan. *Informed consent* tersebut akan diberikan sebelum penelitian dilakukan dengan memberikan lembaran persetujuan untuk menjadi responden. Tujuan *informed consent* adalah agar mengerti maksud dan tujuan penelitian, dan mengetahui dampaknya. Jika subjek bersedia, maka calon responden akan



menandatangani lembar persetujuan. Jika responden tidak bersedia maka peneliti akan menghormati hak responden.

2. *Anonymity (tanpa nama)*

Memberikan jaminan dalam penggunaan subjek pengertian dengan cara tidak memberikan atau mencatumkan nama responden pada lembar atau alat ukur dan hanya menuliskan kode pada lembar pengumpulan data atau hasil penelitian yang akan disajikan.

3. *Confidentiality (Kerahasiaan)*

Memberikan jaminan kerahasiaan hasil penelitian, baik informasi maupun masalah-masalah lainnya. Semua informasi yang telah dikumpulkan dijamin kerahasiaanya oleh peneliti, hanya kelompok data tertentu yang akan dilaporkan pada hasil riset (Nursalam, 2020).

Pada penelitian ini, pertama sekali peneliti akan mengajukan permohonan izin untuk meneliti kepada Ketua STIKes Santa Elisabeth Medan, yang kemudian surat tersebut akan disampaikan kepada Kepala Sekolah SMA Kesuma Indah untuk persetujuan melakukan penelitian. Setelah mendapat persetujuan tersebut barulah peneliti melakukan pengumpulan data awal untuk penelitian dan lanjut pada tahap pelaksanaan penelitian dengan menggunakan *google form*. Kemudian peneliti menjelaskan kepada responden mengenai tujuan dan prosedur yang akan dilakukan kepada responden, dan peneliti akan memberikan lembar *informed consent* kepada responden sebagai tanda setuju menjadi responden pada penelitian yang akan dilakukan. Kemudian peneliti dapat memulai untuk melakukan penelitian sesuai dengan prosedur yang sudah disepakati sebelumnya. Peneliti

menghargai hak-hak otonomi responden dalam melakukan penelitian tanpa memaksakan kehendak kepada responden penelitian. Peneliti menjaga kerahasiaan informasi dari responden yang sudah diberikan, dan tidak mencantumkan nama asli dari responden pada saat melakukan pengumpulan data penelitian. Penelitian ini juga telah lulus uji etik dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan STIKes Santa Elisabeth Medan dengan nomor surat No.0147/KEPK/PE-DT/IV/2021.

## **BAB 5**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **5.1 Gambaran Lokasi Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di SMA Kesuma Indah yang berada di Kota Padangsidimpuan. Kota Padangsidimpuan adalah kota terbesar di wilayah Tapanuli tepatnya berada di Tapanuli Selatan dan terdiri dari 35 Kecamatan, dan biasanya orang mengenal Kota ini sebagai Kota Salak. Luas Kota Padangsidimpuan adalah 159,3 km<sup>2</sup> yang didalamnya terdapat banyak sekolah-sekolah yakni sebanyak 172 dari TK sampai dengan SMA.

Diantara banyaknya sekolah tersebut ada sebanyak 37 SMA/SMK dan merupakan satu-satunya SMA Katolik yang berlokasi di Jl. Batang Gadis, No. 9 di Kota Padangsidimpuan. SMA Kesuma Indah merupakan SMA Swasta Katolik yang berada dalam naungan Keuskupan Sibolga dan tiap tahunnya sekolah ini akan mengadakan pembinaan iman/rekoleksi di Pusat Bina Iman di Mela, Sibolga.

Sekolah ini merupakan sekolah yang menjunjung nilai keagamaan, moral dan disiplin sebagai visi utama sekolah. SMA Kesuma Indah memiliki sarana dan prasarana yang mendukung untuk keberlangsungan pelajaran di sekolah meliputi Laboratorium IPA ( Kimia, Fisika, Biologi), Aula Pertemuan dan ruangan kelas yang memadai serta buku paket pelajaran dari BOS (Bantuan Operasional Sekolah) dan juga lapangan olahraga yang cukup luas yang dapat digunakan oleh siswa-siswi yang ingin berolahraga dan mengikuti ekstrakurikuler. Untuk penelitian ini peneliti akan menggunakan siswi yang ada di kelas X dan XI SMA Kesuma Indah Padangsidimpuan.

## 5.2 Hasil Penelitian

Dalam penelitian ini, jumlah responden yang digunakan adalah sebanyak 96 siswi yang berada di SMA Kesuma Indah Padangsidimpuan. Hasil penelitian terbagi atas 3 indikator yakni penggunaan pakaian dalam, penggunaan pembalut serta kebersihan kulit, wajah dan rambut.

### 5.2.1 Penggunaan pakaian dalam

**Tabel 5.2.1 Distribusi Frekuensi Penggunaan Pakaian dalam saat Menstruasi pada Anak SMA Kesuma Indah Padangsidimpuan Tahun 2021**

<b>Penggunaan celana dalam</b>	<b>(f)</b>	<b>(%)</b>
Baik	45	46,9
Cukup	51	53,1
Total	96	100

Berdasarkan tabel 5.2.1 diperoleh bahwa penggunaan pakaian dalam pada saat menstruasi pada anak SMA Kesuma Indah Padangsidimpuan tahun 2021 adalah sebanyak 51 orang (53,1%) dengan hasil cukup dan sebanyak 45 orang (46,9%) dengan hasil baik.

### 5.2.2 Penggunaan pembalut

**Tabel 5.2.2 Distribusi Frekuensi Penggunaan Pembalut saat Menstruasi pada Anak SMA Kesuma Indah Padangsidimpuan Tahun 2021**

<b>Penggunaan pembalut</b>	<b>(f)</b>	<b>(%)</b>
Baik	33	34,4
Cukup	63	65,6
<b>Total</b>	<b>96</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 5.2.2 diperoleh bahwa penggunaan pembalut pada saat menstruasi pada anak SMA Kesuma Indah Padangsidimpuan tahun 2021 adalah

sebanyak 63 orang (65,6%) dengan hasil cukup dan sebanyak 33 orang (34,4%) dengan hasil baik.

#### 5.2.3 Kebersihan kulit, wajah dan rambut

**Tabel 5.2.3 Distribusi Frekuensi Kebersihan Kulit, Wajah, dan Rambut saat Menstruasi pada Anak SMA Kesuma Indah Padangsidimpuan Tahun 2021**

<b>Kebersihan kulit,wajah, dan rambut</b>	<b>(f)</b>	<b>(%)</b>
Baik	19	19,8
Cukup	77	80,2
Kurang	-	-
<b>Total</b>	<b>96</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 5.2.3 diperoleh bahwa kebersihan kulit, wajah, dan rambut pada saat menstruasi pada anak SMA Kesuma Indah Padangsidimpuan tahun 2021 adalah sebanyak 77 orang (80,2%) dengan hasil cukup dan sebanyak 19 orang (19,8%) dengan hasil baik.

#### 5.2.4 Gambaran personal *hygiene* saat menstruasi

**Tabel 5.2.4 Distribusi Frekuensi Gambaran *Personal Hygiene* saat Menstruasi pada Anak SMA Kesuma Indah Padangsidimpuan Tahun 2021**

<b><i>Personal hygiene</i> saat menstruasi</b>	<b>(f)</b>	<b>(%)</b>
Baik	45	46,9
Cukup	51	53,1
<b>Total</b>	<b>96</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 5.2.4 diperoleh bahwa *personal hygiene* saat menstruasi pada anak SMA Kesuma Indah Padangsidimpuan tahun 2021 adalah sebanyak 51 orang (53,1%) dengan hasil cukup dan sebanyak 45 orang (46,9%) dengan hasil baik.

### **5.3 Pembahasan**

#### **5.3.1 Penggunaan pakaian dalam**

Dari data yang didapatkan oleh peneliti mengenai penggunaan pakaian dalam adalah diperoleh bahwa penggunaan pakaian dalam pada saat menstruasi pada anak SMA Kesuma Indah Padangsidimpuan tahun 2021 adalah sebanyak 51 orang (53,1%) dengan hasil cukup dan sebanyak 45 orang (46,9%) dengan hasil baik. Hal ini dikarenakan masih banyak responden yang menggunakan pakaian dalam yang ketat dan bahan yang tidak menyerap keringat ketika menstruasi.

Hasil dari penelitian Latifah A, (2017) bahwa sebagian besar siswi sudah memiliki perilaku higiene menstruasi yang baik tentang kebiasaan menggunakan celana dalam selama menstruasi yaitu mengganti celana dalam minimal 2 kali sehari sebanyak 92 orang (38,3%), memakai celana dalam yang menyerap keringat sebanyak 114 orang (47,5%), tidak menggunakan celana dalam yang ketat sebanyak 96 orang (40%), dan segera mengganti celana dalam yang terkena darah saat menstruasi sebanyak 210 orang (87,5%).

Berdasarkan penelitian Nurchandra et al., (2020) sebanyak 17% remaja yang sering menggunakan celana dalam ketat dalam aktivitas sehari-hari. 8,2% remaja yang sering memakai celana dalam dengan bahan bukan katun 2,5% remaja yang sering memakai bersama pakaian dalam dan handuk dengan orang lain.

Dari hasil penelitian Abrori et al., (2017) yang melakukan penelitian pada siswi di SMAN 1 Simpang Hilir Kabupaten Kayong Utara juga didapatkan bahwa 48 responden (81,4%) menggunakan celana dalam ketat. Sebanyak 9 responden

(15,3%) mengganti celana dalam satu kali sehari, 46 responden (78,0%) dua kali sehari, 4 responden (6,8%) sering (> 2 kali sehari), 28 responden (47,5%) menjawab bahan celana dalam yang sering digunakan adalah nilon, sebanyak 31 responden (52,5%) menggunakan bahan katun.

Hasil dari penelitian yang dilakukan oleh Wati et al., (2019) terdapat 71% responden juga telah menggunakan celana dalam berbahan katun, sebanyak 112 orang (90%) setuju bahwa mengganti celana dalam minimal 2 kali sehari dan yang sudah melakukan penggantian celana dalam sebanyak 2 kali sehari adalah sebanyak 96 orang (77%).

Dengan mengganti celana dalam secara rutin minimal 2 kali sehari atau segera mengganti celana dalam ketika terkena darah, hal ini dilakukan untuk mencegah vagina dari kelembaban yang berlebihan sehingga dapat menghindari bakteri merugikan tumbuh di area vagina dan menggunakan celana dalam yang tidak bersih akan mengakibatkan infeksi pada area vagina.

Ketika haid, tak jarang celana dalam kita lebih kotor dari biasanya karena ada bercak darah yang menempel dan kadang-kadang noda darah tersebut sulit untuk dihilangkan. Satu hal penting yang perlu diingat untuk dilakukan adalah dengan lebih menjaga kebersihan dan kekeringan daerah kemaluan dengan sering mengganti celana dalam apabila berkeringat atau lembab. Hindari penggunaan celana ketat yang terbuat dari bahan yang tidak menyerap keringat (Sinaga et al., 2017).

*Personal hygiene* menstruasi perilaku menjaga kebersihan genitalia, seperti mencucinya dengan air bersih, menggunakan celana yang menyerap

keringat, mengganti celana dalam, sering mengganti pembalut, mandi dua kali sehari. Untuk mengganti celana minimal 2 kali sehari atau segera ketika celana dalam terkena darah dapat mencegah vagina dari kelembapan yang berlebihan, selain itu infeksi sering terjadi akibat celana dalam yang tidak bersih (Sulaikha, 2018). Maka dari itu disarankan bila saat haid ada baiknya bila memakai pakaian dalam yang tidak terlalu ketat dan bahan menyerap agar dapat memberikan rasa nyaman pada saat beraktifitas.

### 5.3.2 Penggunaan pembalut

Dari penelitian yang dilakukan sebelumnya didapatkan bahwa penggunaan pembalut diperoleh bahwa penggunaan pembalut pada saat menstruasi pada anak SMA Kesuma Indah Padangsidimpuan tahun 2021 adalah sebanyak 63 orang (65,6%) dengan hasil cukup dan sebanyak 33 orang (34,4%) dengan hasil baik. Hal ini disebabkan oleh banyak anak SMA Kesuma Indah yang mengganti pembalut tidak dalam kurun waktu 4 jam sekali dan kurangnya kebersihan saat mengganti pembalut ketika seseorang tersebut menstruasi.

Berdasarkan sebuah penelitian oleh Annisa Baharuddin et al., (2019) didapatkan hasil pemilihan pembalut yang kurang baik sebanyak (99,0%) sedangkan responden dengan kualitas pembalut yang baik sebanyak (1,0%). Penggunaan pembalut yang kurang berkualitas, karena penggunaan pembalut yang kurang bersih dan steril (berkualitas) akan mempengaruhi organ reproduksi secara langsung selama pemakaiannya. Kandungan pemutih atau pewangi buatan yang diolah saat daur ulang menggunakan dioksin hingga terdapat sebanyak 107 bakteri per milimeter persegi ditemukan di atas pembalut. Sehingga berisiko pada



alergi dan memicu keputihan abnormal serta radang, iritasi, infeksi, hingga berisiko pada kanker serviks.

Dalam penelitian Pemiliana et al., (2019) didapatkan bahwa perempuan yang belum menikah menggunakan pembalut sebesar 50,5 % dan 21 % menggunakan kembali kain penyerap yang dicuci.

Hasil dari penelitian yang dilakukan oleh (Yusiana & Silvianita, 2016) sebanyak 44 orang (91,7%) dari responden masih kurang dalam kebersihan pembalut. Perilaku yang tidak sering mengganti pembalut dapat menjadi pencetus timbulnya infeksi, dan pembalut tidak boleh dipakai lebih dari 6 jam atau harus diganti sesering mungkin bila sudah penuh oleh darah menstruasi.

Sebuah penelitian mengenai penggunaan pembalut herbal yang dilakukan oleh (Wati et al., 2019) terdapat 56% konsumen pembalut herbal memiliki pengetahuan yang tinggi. Terdapat 58% konsumen pembalut herbal telah memiliki sikap yang baik, dan pembalut yang sering digunakan adalah pembalut jenis day use yaitu sebanyak 91%, pantyliner sebanyak 65%, dan terakhir adalah night use sebanyak 58%.

Hasil penelitian kualitatif yang dilakukan oleh (Hanissa et al., 2017) didapatkan bahwa Rata-rata mengganti pembalut dengan rentang waktu 3-4 jam, tetapi terdapat 3 informan yang mengganti 8 jam dalam sehari. Dengan rata-rata ketersediaan pembalut di rumah sebagian besar dibeli oleh Ibu, dan perilaku mencuci pembalut menggunakan sabun hingga dibuang. Mengganti celana dalam sehari selama menstruasi seluruh informan mengganti 2 kali dalam sehari selama

menstruasi. Selain mengganti pembalut ternyata sebanyak 46% remaja putri yang mencuci organewanitaan dan memakai sabun saat mengganti pembalut.

Perilaku yang kurang baik dalam pemilihan pembalut yang biasa mereka beli dan pakai selama ini, hanya memikirkan harga murah dan cukup enak dipakai, tanpa mengetahui risiko kesehatan dari pemakaian pembalut. Kondisi inilah yang membuat pembalut menjadi sumber sarang pertumbuhan bakteri merugikan, meski pembalut biasa hanya dipakai selama 2 jam saja. Jadi, tingginya risiko masalah kesehatan reproduksi akibat banyaknya bakteri pada permukaan seluas pembalut, jika pembalut dipakai lebih dari 2 jam (Annisa Baharuddin et al., 2019).

Dalam penelitian Wijayanti et al., (2017) dikatakan bahwa faktor yang mempengaruhi seseorang untuk memilih menggunakan jenis pembalut saat menstruasi karena adanya media informasi dan yang paling utama faktor ekonomi, sehingga sebagian besar wanita lebih memilih jenis pembalut dengan harga terjangkau. Maka dapat disimpulkan bahwa ada baiknya bila penggunaan pembalut ini lebih diperhatikan lagi oleh seorang remaja yang sudah mengalami menstruasi agar dapat lebih baik lagi dan masih diperlukan suatu upaya untuk lebih meningkatkan personal hygiene karena personal hygiene sangat penting untuk menghindari kejadian keputihan. Upaya tersebut dapat dilakukan dengan cara bekerjasama atau melalui UKS yang dapat memberikan penyuluhan tentang pentingnya personal hygiene pada anak remaja.

### 5.3.3 Kebersihan kulit, wajah, dan rambut

Hasil dari penelitian yang dilakukan oleh peneliti didapatkan bahwa kebersihan kulit, wajah, dan rambut diperoleh bahwa pada saat menstruasi pada anak SMA Kesuma Indah Padangsidimpuan tahun 2021 adalah sebanyak 77 orang (80,2%) dengan hasil cukup dan sebanyak 19 orang (19,8%) dengan hasil baik. Adapun alasan yang menyebabkan didapatkan hasil cukup ini adalah karena masih banyaknya remaja yang tidak keramas ketika mendapat masa menstruasi nya dan akan keramas ketika selesai menstruasi. Padahal baiknya itu ketika menstruasi seseorang harus tetap keramas karena produksi minyak di kulit kepala meningkat saat menstruasi.

Didalam sebuah penelitian yang dilakukan oleh Latifah A (2017) didapatkan hasil bahwa bahwa yang selalu mencuci rambut (keramas) 2 hari sekali selama menstruasi hanya 18 orang (7,5%), dan tidak pernah mencuci rambut (keramas) 2 hari sekali yaitu 73 orang (30%). Sedangkan yang tidak mencuci rambut (keramas) selama menstruasi terdapat 41 orang (17,1%), dan sebagian besar kadang-kadang tidak mencuci rambut (keramas) sebanyak 97 orang (40,4%).

Dalam penelitian Yusiana & Silvianita, (2016) didapatkan hasil bahwa kebersihan rambut masih kurang dengan jumlah sebanyak 46 (95,8%) remaja puteri yang memiliki perilaku personal hygiene yang kurang juga dibuktikan dengan tidak melakukan perawatan kulit wajah dengan benar, tidak melakukan perawatan kulit dan rambut.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Pramudianti et al., (2019) sebanyak 7 dari 15 responden sudah melakukan perilaku perawatan yang baik seperti pada perawatan rambut, remaja putri cukup banyak mencuci rambut paling tidak minimal dua kali dalam seminggu dan remaja menyisir rambut kurang lebih 4 kali sehari.

Dari penelitian yang dilakukan oleh Silalahi & Putri, (2017) mengenai kebersihan rambut didapatkan hasil sebanyak 118 orang (60,5%) memiliki rambut yang bersih dan berkilau, sebanyak 123 orang (63%) memiliki rambut yang tidak berketombe dan berketutu serta sebanyak 115 orang (59%) tidak bau rambut dan kepalanya.

Mencuci rambut di saat menstruasi harus tetap dilakukan, pelarangan mencuci rambut untuk wanita menstruasi adalah suatu mitos yang masih dipercayai sebagian masyarakat Indonesia. Justru dikala menstruasi seorang wanita harus menjaga kebersihan kulit kepala karena adanya perubahan hormon (Sinaga et al., 2017).

#### 5.3.4 Gambaran *Personal Hygiene* saat Menstruasi pada Anak SMA Kesuma Indah Padangsidempuan Tahun 2021

Dari hasil penelitian mengenai gambaran *personal hygiene* saat menstruasi pada anak SMA Kesuma Indah Padangsidempuan, dengan jumlah responden sebanyak 96 orang didapatkan 51 orang (53,1 %) dengan hasil cukup dan 45 orang (46,9 %) dengan hasil baik dalam *personal hygiene* saat menstruasi. Hal ini dapat dipengaruhi oleh kurangnya informasi yang didapatkan remaja putri dari orangtua terutama ibu saat mereka haid.

Menurut Isro'in dan Andarmoyo dalam Ardiati et al., (2019) adapun faktor yang mempengaruhi personal *hygiene* antara lain adalah pengetahuan dan motivasi. Komunikasi antara orangtua dan anak akan menambah informasi yang lebih mudah dipahami oleh anak. Kurangnya informasi yang didapatkan remaja tentang masalah pubertas dapat menyebabkan remaja tidak tahu hal yang harus dilakukan saat menstruasi terjadi. Ketidaksiapan remaja saat mengalami menstruasi akan berdampak buruk pada perilaku *hygiene* saat menstruasi.

Rendahnya pengetahuan tentang kesehatan reproduksi akan memungkinkan perempuan tidak berperilaku higienis pada saat menstruasi dan *personal hygiene* yang kurang pada remaja akan menimbulkan masalah kesehatan reproduksi (Sinaga et al., 2017).

Menurut BKKBN dalam Phonna et al., (2017) rendahnya pengetahuan tentang kesehatan reproduksi akan memungkinkan perempuan tidak berperilaku *hygiene* pada saat menstruasi yang dapat membahayakan kesehatan reproduksi sendiri. Kebiasaan menjaga kebersihan terutama pada bagian reproduksi merupakan awal dari usaha menjaga kesehatan. Dimana pada saat menstruasi, pembuluh darah dalam rahim terbuka sehingga sangat mudah terkena infeksi.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Phonna et al., (2017) didapatkan hasil bahwa upaya menjaga kebersihan saat menstruasi pada remaja putri pada kategori kurang (56,4 %). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri masih kurang dalam melakukan upaya menjaga kebersihan saat menstruasi. Perilaku buruk dalam menjaga kebersihan genitalia, seperti mencuci dengan air

kotor, memakai pembilas secara berlebihan, menggunakan celana yang tidak menyerap keringat, jarang mengganti celana dalam, tak sering mengganti pembalut dapat menjadi pencetus timbulnya infeksi. Perilaku *hygiene* pada saat menstruasi tidak akan terjadi begitu saja, tetapi merupakan sebuah proses yang dipelajari karena individu mengerti dampak positif atau negatif suatu perilaku yang terkait dengan keadaan menstruasi.

*Personal hygiene* (kebersihan perorangan) saat menstruasi merupakan tindakan untuk memelihara kesehatan dan mengusahakan kebersihan pada daerahewanitaan saat menstruasi. Dengan menerapkan *personal hygiene* saat menstruasi dengan benar, remaja putri sudah melakukan suatu upaya mencegah gangguan pada organ reproduksi. Sejalan dengan hal tersebut didapatkan hasil penelitian oleh Narsih et al., (2020) bahwa sekitar 70% remaja putri belum memahami tentang *personal hygiene* saat menstruasi seperti melakukan tindakan yang berupa menjaga kebersihan genetalia dengan mencucinya menggunakan air bersih, menggunakan celana yang menyerap keringat, mengganti celana dalam, sering mengganti pembalut, membasuh alat kelamin dari arah depan (vagina) ke belakang (anus), mengeringkan vagina dengan handuk bersih atau tisu kering supaya tidak lembab dan lain-lain.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Maharani, (2017) saat dilakukan *pretest* didapatkan kategori perilaku *hygiene* kurang sebanyak 11 responden (25.0%), perilaku *hygiene* cukup sebanyak 30 (68.2%) responden, dan perilaku *hygiene* baik sebanyak 3 (6.8%) responden. Perilaku *hygiene* yang kurang tepat dalam melakukan *personal hygiene* saat menstruasi ditunjukkan dengan

banyaknya responden yang mendapat nilai 0 atau jawabannya salah pada soal kuesioner. Namun pada saat *posttest* terdapat kategori perilaku kurang sebanyak 2 responden (4.5%), perilaku cukup sebanyak 21 responden (47.7%), dan perilaku baik sebanyak 21 responden (47.7%). Artinya, pendidikan kesehatan tentang personal hygiene genitalia berdampak baik dan dapat merubah perilaku hygiene yang kurang.

Hasil penelitian dalam Bujawati & Raodhah (2016) bahwa kurang dari setengah remaja perempuan memiliki pengetahuan yang baik tentang kebersihan menstruasi hal ini mengidentifikasi bahwa masih kurangnya pengetahuan yang memadai mengenai kebersihan menstruasi di kalangan remaja perempuan. Dengan demikian, perlu program pendidikan kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan tentang kebersihan menstruasi. Tempat terbaik untuk memberikan pendidikan tentang kebersihan menstruasi untuk remaja perempuan adalah sekolah.

Pada remaja yang kurang informasi tentang kebersihan organ genitalia akan berdampak pula pada perilaku remaja dalam menjaga kebersihan organ genetalia. Oleh karena itu, memahami dan mengetahui tentang cara membersihkan organ vagina dengan benar sangat penting dalam menjaga kesehatan reproduksi. Perawatan diri atau kebersihan diri (*personal hygiene*) merupakan perawatan diri sendiri yang dilakukan untuk mempertahankan kesehatan baik secara fisik maupun psikologis. Dan dengan memberikan informasi kepada remaja agar mengetahui bagaimana cara menjaga kesehatan reproduksi kewanitaan agar terhindar dari penyakit organ reproduksi mereka yaitu

memberikan pengetahuan tentang kesehatan reproduksi remaja khususnya pada remaja putri dan bagaimana menjaga kebersihan organ reproduksi (P, Domas Nurchandra et al., 2020).

Bila remaja putri melakukan *personal hygiene* pada saat menstruasi maka akan terhindar dari kanker rahim, merasa nyaman beraktifitas sehari–hari, percaya diri, bersemangat dan tidak bermalas–malasan lagi, tidak dijauhi dari teman–temannya karena bau amis. Perilaku *personal hygiene* merupakan hal penting yang perlu dipelajari secara mendalam. Perilaku *hygiene* tersebut tidak dilakukan oleh remaja putri yang kurang peduli kebersihan alat reproduksinya, remaja putri tidak menjaga penampilan dan kesehatan saat menstruasi, dapat terkena kanker rahim, keputihan, mengurangi aktivitas sehari- hari saat menstruasi dikarenakan malas. Namun perilaku *hygiene* pada saat menstruasi tidak akan terjadi begitu saja, tetapi merupakan sebuah proses yang dipelajari karena individu mengerti dampak positif atau negatif suatu perilaku yang terkait dengan keadaan menstruasi (Yusiana & Silvianita, 2016).

Maka dapat disimpulkan remaja putri melakukan *personal hygiene* yang cukup atau belum masuk dalam kategori baik dikarenakan beberapa kebiasaan yang masih sering dilakukan oleh remaja tersebut misalnya dengan menggunakan pakaian dalam yang ketat dan tidak menyerap yang dapat membuat sirkulasi udara tidak baik, mengganti pembalut yang kurang efektif dan kebersihan diri yang kurang sehingga dapat menyebabkan tumbuhnya jamur pada area vagina dan bisa mengakibatkan seseorang tersebut mengalami keputihan. Atas dasar beberapa alasan tersebut maka baiknya bila seorang remaja sudah menstruasi, ia



mendapatkan pendidikan yang cukup mengenai *personal hygiene* saat menstruasi untuk menjaga kebersihan dan kenyamanan diri seorang remaja.

STIKES SANTA ELISABETH MEDAN

## BAB 6

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 6.1 Simpulan

Dari hasil penelitian yang diperoleh dari data gambaran *personal hygiene* saat menstruasi pada anak SMA Kesuma Indah Padangsidempuan tahun 2021, dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Gambaran *personal hygiene* saat menstruasi pada anak SMA Kesuma Indah Padangsidempuan tahun 2021 termasuk dalam kategori cukup dengan jumlah sebanyak 51 orang (53,1%)
2. Gambaran penggunaan pakaian dalam saat menstruasi termasuk dalam kategori cukup dengan jumlah sebanyak 51 orang (53,1%).
3. Gambaran penggunaan pembalut saat menstruasi termasuk dalam kategori cukup dengan jumlah sebanyak 63 orang (65,6%)
4. Gambaran kebersihan kulit, wajah, dan rambut saat menstruasi termasuk dalam kategori cukup dengan jumlah 77 orang (80,2%)

#### 6.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka saran dari peneliti adalah :

1. Institusi Pendidikan  
Sebagai bahan untuk mata kuliah Keperawatan Maternitas agar membahas mengenai *personal hygiene* saat menstruasi pada remaja.
2. Sekolah Menengah Atas

Sebagai bahan untuk memberikan pendidikan kesehatan mengenai *personal hygiene* saat menstruasi pada anak SMA

3. Peneliti Selanjutnya

Diharapkan untuk peneliti selanjutnya agar meneliti tentang hubungan pengetahuan dengan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi pada remaja putri.

STIKES SANTA ELISABETH MEDAN



### DAFTAR PUSTAKA

- Abrori, Hernawan, A. D., & Ermulyadi. (2017). Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Keputihan Patologis Siswi 1 Simpang Hilir Kabupaten Kayong utara. *Unnes Journal of Public Health*, 6(4).
- Agra, N. R. (2016). *Gambaran Pengetahuan Remaja Putri tentang Personal Hygiene saat Menstruasi pada Siswi SMA Negeri 1 Sungguminasa*.
- Ahyani, L. N., Kudus, U. M., & Kudus, U. M. (2018). *Buku Ajar Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. January 2019.
- Annisa Baharuddin, Henni Kumaladewi Hengky, & Ayu Dwi Putri Rusman. (2019). Pengaruh Penggunaan Pembalut Saat Menstruasi Terhadap Risiko Kanker Serviks Pada Siswi Sma Negeri 2 Pangkajene Sidenreng Rappang. *Jurnal Ilmiah Manusia Dan Kesehatan*, 2(1), 115–127. <https://doi.org/10.31850/makes.v2i1.129>
- Ardiati, A. N., Ernawati, H., & Purwanti, L. E. (2019). Hubungan Pengetahuan dengan Perilaku Personal Hygiene saat Menstruasi pada Remaja Putri di SMP N 2 Ponorogo. 110–114.
- Beck, P. &. (2013). *Metodologi Penelitian*.
- Bujawati, E., & Raodhah, S. (2016). *Faktor - Faktor Yang Berhubungan dengan Personal Hygiene Selama Menstruasi pada Santriwati di Pesantren Babul Khaer Kabupaten Bulukumba , Provinsi Sulawesi Selatan Tahun 2016*.
- Grove, S. (2014). *Understanding Nursing Research Building An Evidence Based Praticce*, 6th Edition. *Elsevier China*.
- Hanissa, J., Nasution, A., & Arsyati, A. M. (2017). *Gambaran Perilaku Personal Hygiene Menstruasi Remaja Putri yang Mengikuti Pelatihan dan Pembinaan PKPR di SMP PGRI 13 Wilayah Kerja Puskesmas Sindang Barang Kota Bogor*. 5(2).
- Husna, A., & Suryana, B. (2017). *Metodologi Penelitian dan Statistik. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*, 57.
- Kusmiran, E. (2012). *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta: Salemba Medika.
- Latifah A, N. (2017). Gambaran Perilaku Hygiene Menstruasi pada Siswi SMKN 8 Kota Bekasi. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 13(1), 35. <https://doi.org/10.24853/jkk.13.1.35-47>

- Maharani, K. (2017). *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Personal Hygiene Genitalia terhadap Perilaku Hygiene saat Menstruasi pada Siswi Kelas VII SMP Negeri 3 Tempel Sleman*.
- Narsih, U., Rohmatin, H., & Widayati, A. (2020). *Pendidikan Kesehatan Personal Hygiene Saat Menstruasi pada Remaja Putri dengan Metode Peer Group*. 3, 123–130.
- Nugraheni, D. Y. (2019). Pengaruh Peer Group Education Terhadap Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Nurchandra, D., Mirawati, & Aulia, F. (2020). *Pendidikan Kesehatan tentang Personal Hygiene pada Remaja Putri di SMP 1 Muhammadiyah Banjarimasin*. 2(1), 31–35.
- Nursalam. (2013). *Konsep & penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*.
- Nursalam. (2020). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Salemba Medika.
- Pemiliana, P. D., Agustina, W., & Verayanti, D. (2019). *Perilaku Remaja Putri dengan Personal Hygiene saat Menstruasi di SMA Etilandia Medan Tahun 2018*. 17(1).
- Phonna, R., Diba, F., Yuswardi, & Maulina. (2017). Upaya Menjaga Kebersihan saat Menstruasi pada Remaja Putri. *Idea Nursing Journal ISSN : 2087-2879 Vol. IX No. 2 2017*, IX(2).
- Polit, D. F. (2012). *Nursing Research Appraising Evidence For Nursing Practice. Ninth Edition*. New York: Lippincott.
- Pramudianti, D. N., Mirawati, & Aulia, F. (2019). *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Metode Peer Group Terhadap Pengetahuan Remaja Putri Tentang Personal Hygiene*. 2(2).
- Putro, K. Z. (2017). *Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja*. 17, 25–32.
- Silalahi, V., & Putri, R. M. (2017). *Personal Hygiene pada Anak SD Negeri Merjosari* 3. 2(2), 15–23.
- Sinaga, E., Saribanon, N., & Suprihatin, S. (2017). *Manajemen Kesehatan Menstruasi*. April.

Siyoto, S. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian*.

Solehati, T., Rahmat, A., & Kosasih, C. E. (2019). Relation of Media on Adolescents' Reproductive Health Attitude and Behaviour. *Jurnal Penelitian Komunikasi Dan Opini Publik*, 23(1). <https://doi.org/10.33299/jpkop.23.1.1768>

Sulaikha, I. (2018). Hubungan Personal Hygiene saat Menstruasi dengan Kejadian Pruritus Vulvae pada Remaja. *Journal of Materials Processing Technology*, 1(1), 1–8. <http://dx.doi.org/10.1016/j.cirp.2016.06.001><http://dx.doi.org/10.1016/j.powtec.2016.12.055><https://doi.org/10.1016/j.ijfatigue.2019.02.006><https://doi.org/10.1016/j.matlet.2019.04.024><https://doi.org/10.1016/j.matlet.2019.127252><http://dx.doi.org/10.1016/j.matlet.2019.127252>

Tarwoto, & Wartonah. (2010). Kebutuhan Dasar Manusia Dan Proses Keperawatan. *Salemba Medika*.

Trisanti, I. (2016). Hubungan Perilaku Personal Hygiene Genital dengan Kejadian Keputihan pada Siswi Madrasah Aliyah Muhammadiyah Kudus. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, Vol.7 No 1.

Wati, P. S., Ririanty, M., & Nafikadini, I. (2019). Perilaku Menjaga Kebersihan Organ Genetalia Pada Konsumen Pembalut Herbal. *Jurnal Kesehatan*, 7(1), 20–29. <https://doi.org/10.25047/j-kes.v7i1.71>

Widyaningrum, N. (2016). *Pengaruh Penyuluhan Tentang Personal Hygiene saat Menstruasi di MTS Negeri Gubuk Rubuh Gunungkidul Yogyakarta*.

Wijayanti, A., Sumiyarsi, I., & Nugraheni, A. (2017). Hubungan Antara Penggunaan Jenis Pembalut Saat Menstruasi Dengan Kejadian Keputihan Di SMK Negeri 1 Sukoharjo. *Jurnal EDUMidwifery*, 1(2), 57–67. <http://journal.unipdu.ac.id>

Yusiana, M. A., & Silvianita, M. S. T. (2016). *Perilaku Personal Hygiene Remaja Puteri pada Saat Menstruasi Personal Hygiene Behavior Female Teenager When To Menstruating*. 14–19.

## LEMBAR PENJELASAN PENELITIAN

Kepada Yth, :

Calon responden penelitian

Di

Tempat

Dengan hormat,

Dengan perantaraan surat ini saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Rini Yolanda Sitorus

NIM : 032017018

Alamat : Jl. Bunga Terompet Pasar VIII No. 118, Kelurahan Sempakata,  
Kecamatan Medan Selayang, Kota Medan

Mahasiswa Program Studi Ners Tahap Akademik yang bermaksud mengadakan penelitian dengan judul **“Gambaran *Personal Hygiene* saat Menstruasi Pada Anak SMA Kesuma Indah Padangsidempuan Tahun 2021”**. Penelitian yang dilakukan oleh peneliti tidak akan menimbulkan kerugian terhadap calon responden, segala informasi yang diberikan oleh responden kepada peneliti akan dijaga kerahasiaannya, dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian semata. Peneliti sangat mengharapkan kesediaan individu untuk menjadi responden dalam penelitian ini tanpa adanya ancaman dan paksaan.

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

Hormat saya,

Rini Yolanda Sitorus

## ***INFORMED CONCENT***

(Persetujuan Menjadi Partisipasi)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan bahwa saya telah mendapat penjelasan secara rinci dan telah mengerti mengenai studi kasus yang akan dilakukan oleh Rini Yolanda Sitorus dengan judul “Gambaran *Personal hygiene* saat Menstruasi pada Anak SMA Kesuma Indah Padangsisdimpunan Tahun 2021. Saya memutuskan setuju untuk ikut berpartisipasi pada studi kasus ini secara sukarela tanpa paksaan. Bila selama studi kasus ini saya menginginkan mengundurkan diri, maka saya dapat mengundurkan sewaktu-waktu tanpa sanksi apapun.

Medan,..... 2020

Penulis

Responden

Rini Yolanda Sitorus

( ..... )



**LEMBAR KUESIONER**  
**KUESIONER *PERSONAL HYGIENE* SAAT MENSTRUASI**

**Inisial nama** :

Petunjuk pengisian kuesioner :

Pada lembar pertanyaan dibawah, jawaban diisi pada bagian kolom yang tersedia dibagian kanan pertanyaan dengan mengisi centang/*check list* (✓). Dimohon agar pengisian kuesioner penelitian ini dilakukan secara teliti agar tidak ada pertanyaan yang terlewat dan diisi dengan jujur karena tidak ada dampak buruk dari hasil penelitian ini.

**S** : Selalu ( dilakukan setiap hari selama masa periode menstruasi )

**KK** : Kadang-kadang ( dilakukan 2-5 kali selama masa periode menstruasi )

**TP** : Tidak Pernah ( tidak pernah dilakukan selama masa periode menstruasi )


No Pernyataan

No.	Pernyataan	S	KK	TP
<b>Penggunaan Pakaian Dalam</b>				
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 menstruasi			
5.	Saya memakai celana dalam yang berbahan tidak menyerap keringat			
6.	Saya menggunakan celana dalam yang sama selama menstruasi			
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 mandiketika membersihkan kemaluan			

No.	Pernyataan	S	KK	TP
10.	Saya membasuh daerah kewanitaian dari belakang ke depan			
11.	Setelah cebok, saya mengeringkan kemaluan dengan tisu atau handuk kering			
<b>Penggunaan Pembalut</b>				
12.	Saya ridak mengganti pembalut setelah buang air kecil			
13.	Saya mengganti pembalut setelah darah tembus sampai ke celana			
14.	Saya langsung membuang pembalut yang masih terdapat darah			
15.	Saya mengganti pembalut setiap 4 jam sekali setiap darah haid banyak			
16.	Saya mengganti pembalut ketika ada gumpalan darah di pembalut tersebut			
17.	Saya membungkus pembalut dengan kertas/plastic sebelum dibuang ke tong sampah			
<b>Kebersihan Kulit, Wajah, dan Rambut</b>				
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 hari sekali			
22.	Saya keramas setelah menstruasi			

## USULAN JUDUL SKRIPSI DAN TIM PEMBIMBING

1. Nama Mahasiswa : Rini Yolanda Sitorus
2. NIM : 032017018
3. Program Studi : Ners Tahap Akademik STIKes Santa Elisabeth Medan
4. Judul : Pengaruh *Peer Group Education* Terhadap Peningkatan Kesehatan Reproduksi Remaja Putri di SMA Kesuma Indah Padangsidempuan Tahun 2021
5. Tim Pembimbing :

Jabatan	Nama	Kesediaan
Pembimbing I	Pomarida Simbolon SKM., M.Kes.	
Pembimbing II	Helinida Saragih S.Kep., Ns., M.Kep.	

6. Rekomendasi :
  - a. Dapat diterima Judul : Gambaran *Personal Hygiene* saat Menstruasi pada Anak SMA Kesuma Indah Padangsidempuan Tahun 2021
  - 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 Ners

Samfriati Sinurat, S.Kep.,Ns.,MAN

## PEGAJUAN JUDUL SKRIPSI

Judul Skripsi : Gambaran *Personal Hygiene* saat Menstruasi pada Anak  
SMA Kesuma Indah Padangsidempuan Tahun 2021

Nama : Rini Yolanda Sitorus

N.I.M : 032017018

Program Studi : Ners Tahap Akademik STIKes Santa Elisabeth Medan

Menyetujui,

Medan,

Ketua Program Studi Ners

Mahasiswa

Samfriati Sinurat S.Kep., Ns., MAN

Rini Yolanda Sitorus

## SURAT PERMOHONAN PENGAMBILAN DATA AWAL



### 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, 22 Maret 2021

Nomor : 372/STIKes/SMA-Penelitian/III/2021

Lamp. : -

Hal : Permohonan Pengambilan Data Awal Penelitian

Kepada Yth :  
Kepala Sekolah  
SMA Kesuma Indah Padangsidempuan  
di-  
Tempat.

Dengan hormat,

Dalam rangka penyelesaian studi pada Program Studi S1 Ilmu Keperawatan STIKes Santa Elisabeth Medan, maka dengan ini kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan ijin pengambilan data awal.

Adapun nama mahasiswa dan judul proposal adalah sebagai berikut:

NO	N A M A	NIM	JUDUL PROPOSAL
I.	Rini Yolanda Sitorus	032017018	Gambaran <i>Personal Hygiene</i> Saat Menstruasi Pada Anak SMA Kesuma Indah Padangsidempuan Tahun 2021

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

Hormat kami,  
STIKes Santa Elisabeth Medan

Mesdiana Br Karo, M.Kep., DNSc  
Ketua

Terbaca:

1. Mahasiswa yang bersangkutan
2. Arsip

## SURAT IZIN PENELITIAN



### 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, 06 April 2021

Nomor : 451/STIKes/SMA-Penelitian/IV/2021

Lamp. : -

Hal : Permohonan Ijin Penelitian

Kepada Yth.:  
Kepala Sekolah  
SMA Kesuma Indah Padangsidiempuan  
di-  
Tempat.

Dengan hormat,

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

Adapun nama mahasiswa dan judul penelitian adalah sebagai berikut:

NO	N A M A	NIM	JUDUL PENELITIAN
1.	Rini Yolanda Sitorus	032017018	Gambaran <i>Personal Hygiene</i> Saat Menstruasi Pada Anak SMA Kesuma Indah Padangsidiempuan 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 Kare, M.Kep., DNSc**

Ketua


Tembusan:

1. Mahasiswa yang bersangkutan
2. Peringgal

## SURAT UJI ETIK

	<b>STIKes SANTA ELISABETH MEDAN</b> <b>KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN</b> 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
<b>KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN</b> <i>HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE</i> STIKES SANTA ELISABETH MEDAN	
<b>KETERANGAN LAYAK ETIK</b> <i>DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION</i> "ETHICAL EXEMPTION" No.: 0147/KEPK-SE/PE-DT/IV/2021	
Protokol penelitian yang diusulkan oleh: <i>The research protocol proposed by</i>	
Peneliti Utama <i>Principal Investigator</i>	: Rini Yolanda Sitorus
Nama Institusi <i>Name of the Institution</i>	: STIKes Santa Elisabeth Medan
Dengan judul: <i>Title</i>	
"Gambaran <i>Personal Hygiene</i> Saat Menstruasi Pada Anak SMA Kesuma Indah Padangsidimpuan 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 ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar. <i>Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, Equitable Assessment and Benefits, 4) Risk, 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.</i>	
Pernyataan layak Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 06 April 2021 sampai dengan tanggal 06 April 2022. <i>This declaration of ethics applies during the period April 06, 2021 until April 2022.</i>	
 Mestiana Br. Karo, M.Kep. DNSe.	

## SURAT IZIN DAN SELESAI PENELITIAN DARI SMA KESUMA INDAH

 **YAYASAN BUDI BAKTI KEUSKUPAN SIBOLGA**  
**SMA SWASTA KESUMA INDAH**  
Jln. Batang Gadis No. 09 Padangsidempuan, Sumatera Utara

---

**SURAT KETERANGAN**  
Nomor: 38/S. Ket./SMAKI/V/2021

Yang bertanda tangan di bawah ini:

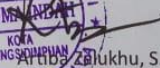
Nama : Artiba Zalukhu, S.Pd.  
Jabatan : Kepala SMA Swasta Kesuma Indah  
Alamat : Jln. Batang Gadis No. 09 Padangsidempuan


menerangkan bahwa:

Nama : Rini Yolanda Sitorus  
NIM : 032017018  
Mahasiswi : STIKES SANTA ELISABETH MEDAN  
Judul survey : Gambaran Personal Hygiene saat Menstruasi Pada Anak SMA Swasta Kesuma Indah Padangsidempuan Tahun 2021

adalah benar telah melaksanakan penelitian di SMA Swasta Kesuma Indah pada tanggal 17 s.d. 28 April 2021.

Padangsidempuan, 19 Mei 2021

Kepala Sekolah  
  
Artiba Zalukhu, S.Pd.





## HASIL OUTPUT ANALISA DATA

### Penggunaan Pakaian Dalam

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Cukup	45	46.9	46.9	46.9
	Baik	51	53.1	53.1	100.0
	Total	96	100.0	100.0	

### Penggunaan Pembalut

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Cukup	33	34.4	34.4	34.4
	Baik	63	65.6	65.6	100.0
	Total	96	100.0	100.0	

### Kebersihan kulit kepala dan rambut

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Cukup	19	19.8	19.8	19.8
	Baik	77	80.2	80.2	100.0
	Total	96	100.0	100.0	

### Personal Hygiene saat Menstruasi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Cukup	51	53.1	53.1	53.1
	Baik	45	46.9	46.9	100.0
	Total	96	100.0	100.0	

## LEMBAR KONSUL

Nama Mahasiswa : Rini Yolanda Sitorus



NIM : 032017018








Judul : Gambaran *Persoal Hygiene* saat Menstruasi pada Anak SMA Kesuma Indah Padangsidempuan Tahun 2021







Nama Pembimbing 1 : Pomarida Simbolon SKM, M.Kes

Nama Pembimbing 2 : Helinida Saragih S.Kep., Ns., M.Kep

Nama Penguji 3 : Lindawati Simorangkir S.Kep., Ns., M.Kes.

No.	Hari/ Tanggal	Pembimbing	Pembahasan	Paraf		
				Pemb 1	Pemb 2	Peng 3
1.	Kamis, 26 Nov 2020	Pomarida Simbolon SKM, M.Kes.	-Pengarahan Bimbingan -Konsul Pengajuan Judul Proposal			
2.	Selasa, 1 Des 2020	Pomarida Simbolon SKM, M.Kes.	Konsul Judul Proposal			
3.	Jumat, 4 Des 2020	Helinida Saragih S.Kep., Ns., M.Kep.	Konsul Judul Proposal			
4.	Selasa, 8 Des 2020	Pomarida Simbolon SKM, M.Kes.	Konsul Judul Proposal			
5.	Senin, 14 Des 2020	Pomarida Simbolon SKM, M.Kes.	Konsul Judul Proposal			
6.	Selasa, 15 Des 2020	Helinida Saragih S.Kep., Ns., M.Kep.	Konsul Judul Proposal			
7.	Selasa, 15 Des 2020	Pomarida Simbolon SKM, M.Kes.	Konsul Judul Proposal			
8.	Rabu, 16 Des 2020	Pomarida Simbolon SKM, M.Kes.	Konsul Judul Proposal			

No.	Hari/ Tanggal	Pembimbing	Pembahasan	Paraf		
				Pemb 1	Pemb 2	Peng 3
9.	Kamis, 17 Des 2020	Helinida Saragih S.Kep., Ns., M.Kep.	Konsul Judul Proposal			
10.	Jumat, 15 Jan 2021	Pomarida Simbolon SKM, M.Kes.	Konsul Judul Proposal			
11.	Sabtu, 16 Jan 2021	Helinida Saragih S.Kep., Ns., M.Kep.	ACC Judul Proposal			
12.	Selasa, 19 Jan 2021	Pomarida Simbolon SKM, M.Kes.	ACC Judul Proposal. Konsul BAB 1 Proposal			
13.	Kamis, 28 Jan 2021	Pomarida Simbolon SKM, M.Kes.	Konsul BAB 1 Proposal			
14.	Jumat, 29 Jan 2021	Pomarida Simbolon SKM, M.Kes.	Konsul BAB 1 Proposal			
15.	Selasa, 9 Feb 2021	Helinida Saragih S.Kep., Ns., M.Kep.	Konsul BAB 1 Proposal			
16.	Rabu, 10 Feb 2021	Helinida Saragih S.Kep., Ns., M.Kep.	Konsul revisi BAB 1 dan 2 Proposal			
17.	Selasa, 16 Feb 2021	Pomarida Simbolon SKM, M.Kes.	Konsul BAB 1-4 Proposal			
18.	Jumat, 19 Feb 2021	Pomarida Simbolon SKM, M.Kes.	Konsul revisi BAB 1-4 Proposal			
19.	Senin, 22 Feb 2021	Pomarida Simbolon SKM, M.Kes.	Konsul revisi BAB 1-4 Proposal			
20.	Senin, 22 Feb 2021	Helinida Saragih S.Kep., Ns., M.Kep.	Konsul revisi BAB 1-4 Proposal			
21.	Rabu, 24 Feb 2021	Helinida Saragih S.Kep., Ns., M.Kep.	Konsul revisi BAB 1-4 Proposal			
22.	Kamis, 25 Feb 2021	Helinida Saragih S.Kep., Ns., M.Kep.	Konsul revisi BAB 1-4 Proposal			
23.	Jumat, 26 Feb 2021	Pomarida Simbolon SKM, M.Kes.	Konsul revisi BAB 1-4 Proposal			

No.	Hari/ Tanggal	Pembimbing	Pembahasan	Paraf		
				Pemb 1	Pemb 2	Peng 3
24.	Selasa, 2 Mar 2021	Helinida Saragih S.Kep., Ns., M.Kep	Konsul revisi BAB 1-4 Proposal			
25.	Rabu, 3 Mar 2021	Helinida Saragih S.Kep., Ns., M.Kep	Konsul revisi BAB 1-4 Proposal			
26.	Kamis, 4 Mar 2021	Helinida Saragih S.Kep., Ns., M.Kep	ACC Ujian Proposal			
27.	Jumat, 12 Mar 2021	Pomarida Simbolon SKM, M.Kes.	ACC Ujian Proposal			
28.	Jumat, 12 Mar 2021	Helinida Saragih S.Kep., Ns., M.Kep	Konsul Proposal, ACC Ujian Proposal			
29.	Jumat, 19 Mar 2021	Pomarida Simbolon SKM, M.Kes.	Konsul Revisi Proposal			
30.	Jumat, 19 Mar 2021	Lindawati Simorangkir S.Kep., Ns., M.Kes	Konsul Revisi Proposal			
31.	Sabtu, 20 Mar 2021	Lindawati Simorangkir S.Kep., Ns., M.Kes	ACC Jilid Proposal			
32.	Sabtu, 20 Mar 2021	Pomarida Simbolon SKM, M.Kes.	ACC Jilid Proposal			
33.	Sabtu, 20 Mar 2021	Helinida Saragih S.Kep., Ns., M.Kep	Konsul Revisi Proposal			
34.	Selasa, 24 Mar 2021	Helinida Saragih S.Kep., Ns., M.Kep	ACC Jilid Proposal			

## Dokumentasi :

docs.google.com/forms/d/1kWK-woMTolKlthvSF07RrhDHRvVSKEkdq2\_aZaqqjgw/edit#responses

Informed Consent dan Kuesioner Penelitian

Pertanyaan Jawaban 96

96 jawaban

Menerima jawaban

Ringkasan Pertanyaan Individual

Saya yang mengisi form dibawah ini menyatakan bahwa saya telah mendapat penjelasan secara rinci dan telah mengerti mengenai studi kasus yang akan dilakukan oleh Rini Yolanda Sitorus dengan judul "Gambaran Personal Hygiene saat Menstruasi pada Anak SMA Kesuma Indah Padangsidempuan Tahun 2021". Saya memutuskan SETUJU untuk ikut berpartisipasi pada studi kasus ini secara sukarela tanpa paksaan. Bila selama studi kasus ini saya menginginkan mengundurkan diri, maka saya dapat mengundurkan sewaktu-waktu tanpa sanksi apapun.

Activate Windows  
Go to Settings to activate Windows

STIKES SANTA ELISABETH





# STIKes Santa Elisabeth Medan

---

STIKES SANTA ELISABETH MEDAN

---