

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Remaja

1. Definisi Remaja

Masa remaja merupakan masa yang penting dalam perjalanan hidup seseorang. Masa remaja adalah masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa, yang meliputi seluruh perkembangan yang dialaminya sebagai persiapan menuju masa dewasa. Usia remaja merupakan usia penting karena masa peralihan antara masa anak-anak yang bebas menuju masa dewasa yang menuntut tanggung jawab (Yusmadinda, 2022).

Remaja putri merupakan kelompok remaja yang mengalami perubahan fisiologis khusus, terutama berkaitan dengan sistem reproduksi, seperti terjadinya menarche (menstruasi pertama) dan siklus menstruasi yang berkelanjutan. Perubahan tersebut menandai bahwa organ reproduksi telah mulai berfungsi secara biologis, namun sering kali belum diiringi dengan kesiapan pengetahuan dan sikap yang memadai terkait kesehatan reproduksi. Oleh karena itu, remaja putri menjadi kelompok yang rentan terhadap berbagai permasalahan kesehatan reproduksi apabila tidak dibekali dengan informasi dan edukasi yang tepat (Laili, 2026).

Remaja putri SMA merupakan kelompok yang strategis untuk diteliti dalam bidang kesehatan reproduksi karena pada fase ini mereka secara rutin mengalami menstruasi dan mulai membentuk perilaku kebersihan reproduksi yang dapat berdampak jangka panjang. Tingkat

pengetahuan menstruasi yang kurang memadai serta sikap yang tidak tepat dapat memengaruhi perilaku kebersihan reproduksi, seperti cara membersihkan organ genital, frekuensi mengganti pembalut, serta kebiasaan menjaga kebersihan diri selama menstruasi. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa perilaku kebersihan reproduksi yang terbentuk pada masa remaja cenderung berlanjut hingga usia dewasa (Sartika et al., 2023)

2. Tahap-tahap Pertumbuhan dan Perkembangan Remaja

Secara umum, tahapan pertumbuhan dan perkembangan remaja dibagi menjadi tiga fase, yaitu remaja awal, remaja tengah, dan remaja akhir. Pembagian ini didasarkan pada tingkat kematangan biologis, psikologis, dan sosial yang dialami individu selama masa remaja. Setiap tahap memiliki ciri khas yang memengaruhi perilaku, cara berpikir, serta kemampuan remaja dalam mengambil keputusan, termasuk dalam hal kesehatan reproduksi (Valianda et al., 2024).

Dalam tumbuh kembangnya menuju dewasa, berdasarkan kematangan psikososial dan seksual, semua remaja akan melewati tahapan sebagai berikut :

a. Masa Remaja Awal (*Early Adolescence*) : Umur 10-13 tahun

Pada fase ini, remaja mulai mengalami perubahan fisik yang cepat sebagai akibat dari meningkatnya aktivitas hormon reproduksi. Perubahan tersebut meliputi pertumbuhan tinggi badan yang pesat, perkembangan ciri-ciri seksual sekunder, serta pada remaja putri ditandai dengan terjadinya menarche atau menstruasi Masa pertama. Secara psikologis, remaja awal masih menunjukkan ketergantungan

yang cukup besar terhadap orang tua dan mulai menunjukkan ketertarikan terhadap kelompok sebaya. Pada tahap ini, pemahaman remaja mengenai kesehatan reproduksi umumnya masih terbatas, sehingga mereka memerlukan bimbingan dan edukasi yang tepat.

b. Remaja Pertengahan (*Middle Adolescence*) : Umur 14-16 tahun

Pada fase ini, perubahan fisik mulai stabil, namun perkembangan psikologis dan emosional berlangsung sangat intens. Remaja mulai mengembangkan identitas diri, memiliki keinginan untuk mandiri, serta lebih sensitif terhadap penilaian lingkungan sosial. Selain itu, pada tahap ini remaja mulai membentuk sikap dan nilai-nilai yang akan memengaruhi perilaku kesehariannya. Dalam konteks kesehatan reproduksi, sikap remaja terhadap menstruasi dan perilaku kebersihan reproduksi selama menstruasi mulai terbentuk dan sangat dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan menstruasi yang dimiliki serta lingkungan sosial di sekitarnya.

c. Masa Remaja Lanjut (*Late Adolescence*) : Umur 17-19 tahun

Pada fase ini, remaja telah mencapai kematangan fisik dan fungsi reproduksi yang relatif sempurna. Kemampuan kognitif remaja juga semakin berkembang, ditandai dengan kemampuan berpikir abstrak, logis, dan mempertimbangkan konsekuensi dari suatu tindakan. Remaja akhir cenderung lebih stabil secara emosional dan mulai mampu mengambil keputusan secara mandiri. Oleh karena itu, perilaku kesehatan, termasuk perilaku kebersihan reproduksi, pada

tahap ini sangat dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan menstruasi dan sikap yang telah terbentuk pada fase-fase sebelumnya.

Dengan demikian, tahapan pertumbuhan dan perkembangan remaja merupakan proses yang kompleks dan berkelanjutan, yang mencakup perubahan fisik, psikologis, dan sosial. Pemahaman mengenai tahapan ini sangat penting dalam penelitian kesehatan reproduksi remaja, karena setiap tahap memiliki karakteristik yang berbeda dan memerlukan pendekatan edukasi yang sesuai. Remaja putri, khususnya pada tingkat SMA yang berada pada fase remaja tengah hingga akhir, menjadi kelompok yang strategis untuk diteliti terkait tingkat pengetahuan menstruasi, sikap, dan perilaku kebersihan reproduksi.

3. Proses Masa Remaja

Perubahan mendasar yang dialami oleh remaja bersifat universal, namun dampaknya terhadap setiap individu dapat berbeda-beda. Oleh karena itu, tidak tepat untuk melakukan generalisasi terhadap karakter atau perilaku remaja tanpa memperhatikan kondisi lingkungan tempat mereka tumbuh dan berkembang. Masa remaja merupakan salah satu fase dalam siklus kehidupan manusia yang memiliki karakteristik khusus. Kekhasan tersebut muncul karena posisi masa remaja sebagai periode peralihan yang menjembatani masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Proses masa remaja dapat diuraikan sebagai berikut:

a. Perubahan Fisik

Ini terjadi pada awal masa remaja atau masa pubertas, yaitu sekitar usia 11-15 tahun untuk wanita dan 12-16 tahun untuk pria. Pada masa remaja, tubuh mengalami pertumbuhan fisik yang cepat. Dalam waktu 3-4 tahun, anak-anak bisa tumbuh hingga tingginya hampir menyamai tinggi orang tuanya. Namun, pertumbuhan anggota badan dan otot-otot sering tidak seimbang, sehingga pada anak laki-laki mulai terlihat penonjolan otot di dada, lengan, paha, dan betis. Sementara itu, pada anak perempuan mulai terlihat tubuh yang mulai berkembang dan berbeda dari tubuh anak-anak. Dalam hal kecepatan pertumbuhan, terutama jelas terlihat pada usia 12-14 tahun, remaja perempuan tumbuh sangat cepat dan meninggalkan pertumbuhan remaja laki-laki. Akibatnya, dalam masa pertumbuhan ini, baik remaja laki-laki maupun perempuan cenderung tumbuh lebih panjang daripada melebar. Kelenjar seks mulai matang pada usia 11/12 hingga 14/15 tahun. Biasanya, pertumbuhan pada remaja perempuan lebih cepat dibandingkan remaja laki-laki. Pertumbuhan fisik pada masa remaja berkembang dengan relatif lambat, artinya pertumbuhan tinggi badan tidak terlalu cepat dibandingkan masa remaja lainnya.

b. Perubahan Emosional

Perubahan emosional pada remaja sering terjadi karena perubahan fisik dan hormon dalam tubuh mereka. Perubahan ini membuat remaja membutuhkan kemampuan baru untuk mengendalikan dan mengatur perilaku mereka. Pada masa ini, remaja

cenderung mudah murung, sulit diprediksi, dan terkadang berperilaku kasar untuk menutupi ketidakpercayaan diri. Mereka juga mudah marah, tidak sabar terhadap orang lain, dan sering ingin menang sendiri. Remaja mulai menilai orang tua dan guru secara lebih objektif. Pada usia 15 hingga 18 tahun, tindakan pemberontakan remaja adalah bagian dari proses alami menuju kedewasaan. Banyak remaja mengalami konflik dengan orang tua mereka. Penelitian menunjukkan bahwa perkembangan emosi remaja tergantung pada tingkat kematangan dan pengalaman belajar. Kedua faktor ini saling terkait dalam membentuk perkembangan emosi. Kemajuan intelektual membantu remaja memahami makna-makna yang sebelumnya tidak mereka ketahui, yang bisa memicu emosi terhadap suatu objek tertentu. Kemampuan mengingat juga memengaruhi reaksi emosional, membuat anak lebih reaktif terhadap rangsangan daripada pada masa kanak-kanak.

c. Perubahan Kognitif

Perubahan kognitif adalah perubahan dalam kemampuan berpikir. Perubahan ini mulai muncul sejak usia 11 atau 12 tahun, di mana kemampuan berpikir baru ini memungkinkan seseorang untuk berpikir secara abstrak dan membuat hipotesis. Kemudian, hal ini memberikan kesempatan bagi seseorang untuk membayangkan kemungkinan-kemungkinan lain dalam berbagai hal. Pada masa ini, remaja mulai memandang ke depan, termasuk memahami batasan-batasan dalam mengerti realita. Remaja juga mampu berpikir abstrak,

kemampuan ini memengaruhi dan dapat digunakan dalam proses berpikir yang logis. Remaja mulai berpikir lebih sering tentang hal-hal yang berkaitan dengan berpikir itu sendiri, dan hal ini biasa disebut dengan metacognition. Berpikir remaja lebih multidimensional dibandingkan berpikir sederhana, dan juga bisa melihat dari berbagai sudut pandang. Mereka lebih sensitif terhadap kata-kata sindiran dan memahami hal-hal yang bersifat relatif.

d. Implikasi Psikososial

Perubahan-perubahan yang terjadi dalam waktu singkat membuat fokus utama perhatian remaja berada pada dirinya sendiri. Remaja tidak hanya bertanya tentang siapa dirinya, tetapi juga bagaimana dan dalam konteks apa serta dalam kelompok apa dia bisa memiliki makna dan dimaknai. Pada masa remaja terjadi perubahan yang sangat besar, baik secara fisik maupun secara kognitif. Perubahan-perubahan tersebut berdampak terhadap perkembangan psikososial remaja. Pada masa ini remaja mulai merasakan identitasnya sendiri, yaitu perasaan bahwa ia adalah seseorang yang unik. Ia mulai menyadari sifat-sifat yang melekat pada dirinya, seperti kesulitan dan kemudahan, tujuan yang ingin dicapai di masa depan, keinginan untuk mengendalikan kehidupannya sendiri, serta menghadapi banyak peran baru dan status orang dewasa.

e. Perkembangan Intelektual Usia Remaja

Perkembangan intelektual remaja menunjukkan kemampuan berpikir yang lebih luas daripada pengalaman sehari-hari, baik dalam

dimensi ruang dan waktu. Mereka juga mampu berpikir abstrak, yaitu berpikir tentang ide-ide.

Berpikir formal pada remaja ditunjukkan dengan tiga hal utama, yaitu:

- 1) Anak mulai bisa mempertimbangkan berbagai kemungkinan.
- 2) Sudah mampu berfikir secara ilmiah.
- 3) Mampu menggabungkan berbagai ide secara logis (Fitrianti, 2023).

B. Konsep Menstruasi

1. Pengertian Menstruasi

Menstruasi adalah proses alamiah yang terjadi pada perempuan. Menstruasi merupakan pendarahan yang teratur dari uterus sebagai tanda bahwa organ kandungan telah berfungsi matang. Umumnya, remaja yang mengalami menarche adalah pada usia 12 tahun sampai 16 tahun. Siklus menstruasi normal terjadi setiap 22-35 hari dengan lamanya menstruasi selama 2-7 hari (Amalia, 2021).

2. Proses Fisiologis Menstruasi

Pengaturan siklus menstruasi dikendalikan oleh interaksi antara hipotalamus, kelenjar hipofisis, dan ovarium yang dikenal sebagai sumbu hipotalamus–hipofisis–ovarium. Ketiga organ tersebut bekerja secara terkoordinasi dalam mengatur produksi dan pelepasan hormon yang memengaruhi pematangan sel telur, terjadinya ovulasi, serta perubahan struktur dan fungsi dinding rahim. Keseimbangan sistem ini sangat penting dalam menjaga keteraturan siklus menstruasi.

Secara fisiologis, siklus menstruasi terdiri atas empat fase utama, yaitu fase menstruasi, fase folikuler, fase ovulasi, dan fase luteal. Keempat fase ini berlangsung secara berkesinambungan dan berulang setiap bulan selama masa reproduksi perempuan. Setiap fase memiliki peranan penting dalam menunjang kesiapan tubuh untuk terjadinya kehamilan maupun dalam mempertahankan kesehatan sistem reproduksi (Andini, et al 2023.).

a. Fase Menstruasi

Fase menstruasi merupakan tahap awal dalam siklus menstruasi yang ditandai dengan keluarnya darah dari rahim melalui vagina. Perdarahan ini terjadi akibat peluruhan lapisan endometrium yang sebelumnya mengalami penebalan sebagai persiapan implantasi embrio. Apabila tidak terjadi pembuahan, kadar hormon estrogen dan progesteron akan menurun sehingga lapisan rahim tidak dapat dipertahankan. Proses peluruhan endometrium menyebabkan keluarnya darah, jaringan, dan lendir selama kurang lebih tiga hingga tujuh hari. Pada fase ini, sebagian perempuan dapat mengalami keluhan fisik dan emosional, seperti nyeri perut bagian bawah, kelelahan, sakit kepala, serta perubahan suasana hati. Intensitas keluhan tersebut dapat berbeda pada setiap individu.

b. Fase Folikuler (*Proliferatif*)

Fase folikuler dimulai sejak hari pertama menstruasi dan berlangsung hingga terjadinya ovulasi. Pada fase ini, hipotalamus merangsang kelenjar hipofisis untuk melepaskan hormon *Follicle Stimulating Hormone* (FSH) yang berfungsi merangsang pertumbuhan

folikel di ovarium. Setiap folikel mengandung satu sel telur yang belum matang dan siap berkembang. Seiring dengan pertumbuhan folikel, ovarium menghasilkan hormon estrogen dalam jumlah yang semakin meningkat. Hormon estrogen berperan dalam menebalkan kembali lapisan endometrium yang sebelumnya luruh. Proses penebalan ini disebut sebagai fase proliferaatif, karena terjadi pertumbuhan dan pembelahan sel-sel baru pada dinding rahim. Kondisi ini bertujuan untuk mempersiapkan rahim agar siap menerima embrio apabila terjadi pembuahan.

c. Fase Ovulasi

Fase ovulasi terjadi ketika kadar estrogen mencapai titik tertinggi dan memicu pelepasan hormon *Luteinizing Hormone* (LH) dari kelenjar hipofisis. Lonjakan hormon LH menyebabkan folikel dominan pecah dan melepaskan sel telur yang telah matang dari ovarium ke dalam tuba falopi. Sel telur yang dilepaskan akan bergerak menuju rahim dan siap untuk dibuahi oleh sperma. Fase ini dikenal sebagai masa subur perempuan karena peluang terjadinya kehamilan sangat tinggi. Apabila tidak terjadi pembuahan dalam waktu sekitar 12 hingga 24 jam, sel telur akan mengalami degenerasi dan diserap kembali oleh tubuh.

d. Fase Luteal (*Sekretori*)

Setelah ovulasi, sisa folikel yang pecah akan berubah menjadi struktur yang disebut korpus luteum. Struktur ini menghasilkan hormon progesteron yang berperan penting dalam mempertahankan dan mematangkan lapisan endometrium agar siap menerima hasil

pembuahan. Progesteron menyebabkan endometrium menjadi lebih tebal, kaya akan pembuluh darah, serta mengandung zat-zat yang diperlukan untuk mendukung pertumbuhan embrio. Apabila terjadi pembuahan, korpus luteum akan tetap aktif untuk menjaga kestabilan hormon selama awal kehamilan. Namun, apabila tidak terjadi pembuahan, korpus luteum akan mengalami degenerasi sehingga produksi hormon menurun dan memicu terjadinya menstruasi kembali.

3. Gangguan Siklus Menstruasi

Siklus menstruasi merupakan serangkaian proses biologis yang terjadi pada sistem reproduksi perempuan dan dikendalikan oleh interaksi antara hipotalamus, kelenjar hipofisis, dan ovarium. Siklus ini dihitung sejak hari pertama terjadinya menstruasi hingga hari pertama menstruasi pada periode berikutnya. Siklus menstruasi yang dianggap normal berlangsung antara 21 hingga 35 hari dengan durasi perdarahan sekitar 3 sampai 7 hari. Apabila pola tersebut mengalami penyimpangan, maka kondisi tersebut dapat dikategorikan sebagai gangguan siklus menstruasi.

Gangguan siklus menstruasi dapat diklasifikasikan berdasarkan perubahan pada frekuensi, lama berlangsungnya, serta volume perdarahan menstruasi yang terjadi (Ilham et al., 2022):

a. Amenore

Amenore adalah kondisi tidak terjadinya menstruasi dalam jangka waktu tertentu. Amenore dibedakan menjadi amenore primer, yaitu belum terjadinya menstruasi hingga usia tertentu, dan amenore sekunder, yaitu berhentinya menstruasi pada perempuan yang

sebelumnya telah mengalami haid. Kondisi ini dapat disebabkan oleh gangguan hormonal, stres, penurunan berat badan, obesitas, atau penyakit tertentu.

b. Oligomenore

Oligomenore merupakan gangguan menstruasi yang ditandai dengan jarak antar siklus yang lebih panjang dari batas normal, yaitu lebih dari 35 hari. Kondisi ini menunjukkan bahwa frekuensi menstruasi menjadi lebih jarang dibandingkan siklus normal. Oligomenore umumnya terjadi akibat ketidakseimbangan hormon yang mengatur proses ovulasi dan menstruasi, terutama pada remaja yang sistem hormonalnya belum stabil. Selain itu, faktor gaya hidup, stres, serta gangguan kesehatan tertentu juga dapat memicu terjadinya oligomenore.

c. Polimenore

Polimenore adalah kondisi ketika siklus menstruasi berlangsung lebih singkat dari rentang normal, yaitu kurang dari 21 hari, sehingga menstruasi terjadi lebih sering. Gangguan ini biasanya disebabkan oleh adanya gangguan dalam proses ovulasi yang menyebabkan fase luteal menjadi lebih pendek. Akibatnya, lapisan dinding rahim lebih cepat luruh dan menimbulkan perdarahan menstruasi. Polimenore dapat menyebabkan ketidaknyamanan, kelelahan, serta berisiko menurunkan kadar hemoglobin apabila disertai perdarahan yang cukup sering. Oleh karena itu, kondisi ini perlu mendapat perhatian khusus.

d. Hipermenore

Hipermenore atau menoragia merupakan gangguan menstruasi yang ditandai dengan jumlah perdarahan yang berlebihan atau berlangsung lebih lama dari waktu normal, yaitu lebih dari tujuh hari. Kondisi ini dapat mengganggu aktivitas sehari-hari karena menimbulkan rasa lemas, pusing, dan kelelahan yang berlebihan. Hipermenore dapat disebabkan oleh kelainan pada rahim, gangguan hormon, gangguan pembekuan darah, atau adanya penyakit tertentu. Apabila berlangsung dalam jangka waktu lama, kondisi ini dapat menyebabkan anemia dan menurunnya kualitas hidup remaja putri.

e. Hipomenore

Hipomenore merupakan kondisi menstruasi dengan jumlah darah yang keluar lebih sedikit dibandingkan dengan jumlah normal. Meskipun siklus menstruasi dapat tetap teratur, volume perdarahan yang minim dapat menunjukkan adanya gangguan tertentu pada sistem reproduksi. Hipomenore dapat disebabkan oleh ketidakseimbangan hormon, penggunaan obat-obatan tertentu, stres, atau kondisi kesehatan lainnya. Walaupun tidak selalu menimbulkan masalah serius, hipomenore yang terjadi secara terus-menerus perlu mendapat perhatian karena dapat memengaruhi kesehatan reproduksi dalam jangka panjang.

4. Faktor Yang Mempengaruhi Gangguan Menstruasi

Beberapa hal yang bisa menyebabkan gangguan pada siklus haid wanita adalah:

a. Fungsi Hormon Terganggu

Menstruasi sangat berkaitan dengan kerja sistem hormon yang dikendalikan oleh otak, khususnya melalui kelenjar hipofisis. Sistem hormonal ini berperan dalam mengirimkan sinyal kepada indung telur untuk menghasilkan sel telur. Apabila mekanisme pengaturan ini mengalami gangguan, maka siklus menstruasi juga akan ikut terganggu.

b. Kelainan Sistemik

Perempuan yang memiliki berat badan terlalu berlebih atau terlalu rendah dapat mengalami gangguan siklus menstruasi karena sistem metabolisme dalam tubuh tidak berfungsi secara optimal. Selain itu, perempuan yang menderita diabetes juga mengalami gangguan metabolisme, sehingga hal tersebut dapat menyebabkan siklus menstruasi menjadi tidak teratur.

c. Cemas

Kecemasan dan stres dapat memengaruhi sistem metabolisme dalam tubuh. Kondisi ini dapat menyebabkan perempuan mudah merasa lelah, mengalami penurunan berat badan secara drastis, serta lebih rentan terhadap penyakit, sehingga metabolisme tubuh menjadi terganggu. Apabila metabolisme tidak berjalan dengan baik, maka siklus menstruasi juga akan ikut mengalami gangguan.

d. Hormon Prolaktin Berlebihan

Pada perempuan yang sedang menyusui, kadar hormon prolaktin cenderung meningkat. Tingginya hormon ini dapat menyebabkan terhambatnya menstruasi karena prolaktin berperan dalam menekan tingkat kesuburan. Kondisi tersebut merupakan hal yang normal dan justru bermanfaat karena memberi waktu bagi organ reproduksi untuk beristirahat. Namun, pada perempuan yang tidak sedang menyusui, kadar prolaktin juga dapat meningkat secara tidak normal, yang umumnya disebabkan oleh gangguan pada kelenjar hipofisis yang berada di dalam otak.

e. Kelainan Fisik (Alat Reproduksi)

Kelainan fisik yang dapat menyebabkan perempuan tidak mengalami menstruasi pertama (amenore primer) antara lain sebagai berikut:

- 1) Selaput dara tertutup sehingga diperlukan tindakan medis berupa operasi untuk membukanya.
- 2) Indung telur tidak mampu menghasilkan sel telur (ovum).
- 3) Tidak mempunyai ovarium.

C. Pengetahuan tentang Menstruasi

1. Pengertian Pengetahuan tentang Menstruasi

Pengetahuan tentang menstruasi merupakan pemahaman yang dimiliki remaja putri mengenai mekanisme biologis terjadinya haid, keteraturan siklus menstruasi, perubahan fisik dan psikologis yang menyertainya, serta upaya menjaga perilaku kebersihan reproduksi selama

menstruasi. Pengetahuan ini meliputi informasi tentang peran menstruasi dalam sistem reproduksi, berbagai faktor yang memengaruhi siklus haid, serta potensi gangguan kesehatan yang dapat timbul apabila kebersihan tidak diperhatikan dengan baik.

Pemahaman yang memadai mengenai menstruasi dapat membantu remaja putri menerima perubahan pada tubuhnya secara positif serta menghindari pandangan keliru dan mitos yang masih berkembang di lingkungan masyarakat. Dengan tingkat pengetahuan yang baik, remaja akan lebih percaya diri, memiliki sikap yang bertanggung jawab, dan mampu menjaga kesehatan reproduksinya secara optimal.

Pengetahuan remaja putri tentang menstruasi dapat diperoleh melalui berbagai sumber, baik yang bersifat formal maupun informal. Sumber formal meliputi pembelajaran di sekolah, khususnya melalui mata pelajaran biologi dan pendidikan kesehatan, serta kegiatan penyuluhan yang diberikan oleh tenaga kesehatan. Melalui pendidikan formal, remaja memperoleh informasi yang tersusun secara sistematis, ilmiah, dan dapat dipertanggungjawabkan.

Selain itu, sumber informal seperti orang tua, terutama ibu, teman sebaya, media cetak, media elektronik, serta media sosial juga berperan dalam memberikan informasi mengenai menstruasi. Namun, informasi yang diperoleh dari sumber informal tidak selalu akurat dan lengkap. Oleh karena itu, diperlukan pendampingan dan bimbingan dari pihak yang kompeten agar remaja putri memperoleh pemahaman yang benar dan tidak terpengaruh oleh informasi yang keliru (Andini, 2023).

2. Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang Menstruasi

Tingkat pengetahuan remaja putri mengenai menstruasi dapat diklasifikasikan ke dalam tiga kategori utama, yaitu pengetahuan baik, cukup, dan kurang. Klasifikasi ini didasarkan pada sejauh mana remaja memahami proses terjadinya menstruasi, siklus haid, perubahan yang menyertai, serta cara menjaga perilaku kebersihan reproduksi selama menstruasi. Perbedaan tingkat pengetahuan tersebut mencerminkan kemampuan remaja dalam menerima, mengolah, dan menerapkan informasi kesehatan reproduksi dalam kehidupan sehari-hari.

Remaja putri yang memiliki tingkat pengetahuan baik umumnya mampu memahami proses menstruasi secara menyeluruh, mulai dari mekanisme biologis hingga dampaknya terhadap kesehatan. Selain itu, mereka cenderung menerapkan perilaku kebersihan yang tepat, seperti mengganti pembalut secara teratur, menjaga kebersihan organ intim, serta memperhatikan pola hidup sehat selama menstruasi. Remaja dengan pengetahuan yang baik juga lebih peka terhadap tanda-tanda gangguan kesehatan reproduksi sehingga dapat melakukan tindakan pencegahan atau mencari bantuan medis sejak dini.

Sementara itu, remaja dengan tingkat pengetahuan cukup biasanya telah memiliki pemahaman dasar mengenai menstruasi, namun masih terbatas pada informasi umum. Mereka memahami bahwa menstruasi merupakan proses alami, tetapi belum sepenuhnya mengetahui cara menjaga kebersihan secara optimal atau mengenali berbagai gangguan yang mungkin terjadi. Oleh karena itu, kelompok ini masih memerlukan

pendampingan, edukasi lanjutan, dan penguatan informasi agar dapat meningkatkan pemahaman serta perilaku kesehatannya.

Berbeda dengan kelompok sebelumnya, remaja yang memiliki tingkat pengetahuan rendah cenderung memiliki pemahaman yang minim mengenai menstruasi dan kesehatan reproduksi. Mereka lebih mudah terpengaruh oleh mitos, informasi yang tidak akurat, serta pandangan negatif tentang menstruasi. Kurangnya pengetahuan ini sering kali menyebabkan remaja mengabaikan kebersihan diri, jarang mengganti pembalut, atau melakukan perawatan organ intim secara tidak tepat.

Kondisi rendahnya tingkat pengetahuan tentang menstruasi dapat berdampak pada meningkatnya risiko gangguan kesehatan reproduksi, seperti infeksi, iritasi, dan ketidaknyamanan selama menstruasi. Selain itu, kurangnya pemahaman juga dapat memengaruhi kepercayaan diri dan kesejahteraan psikologis remaja putri. Oleh karena itu, upaya peningkatan pengetahuan melalui pendidikan kesehatan, peran keluarga, dan dukungan sekolah sangat diperlukan untuk membentuk perilaku kebersihan reproduksi selama menstruasi yang sehat dan berkelanjutan (Board, 2023.).

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan Tentang Menstruasi

Tingkat pengetahuan remaja putri mengenai menstruasi dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan, di antaranya tingkat pendidikan, lingkungan keluarga, akses terhadap sumber informasi, nilai-nilai budaya, serta peran sekolah dan tenaga kesehatan. Faktor-faktor tersebut berkontribusi dalam membentuk cara remaja memahami, menerima, dan menerapkan informasi terkait kesehatan reproduksi. Semakin baik

dukungan dari lingkungan sekitar, semakin besar pula peluang remaja untuk memperoleh pengetahuan yang memadai tentang menstruasi.

Lingkungan keluarga, khususnya peran orang tua, terutama ibu, turut memengaruhi tingkat pengetahuan remaja tentang menstruasi. Keluarga yang bersikap terbuka dalam membahas masalah kesehatan reproduksi akan mendorong remaja untuk bertanya, berdiskusi, dan mencari informasi secara aktif. Komunikasi yang baik antara orang tua dan anak dapat membentuk sikap positif serta meningkatkan pemahaman remaja dalam menghadapi perubahan fisik selama masa pubertas.

Tingkat pendidikan memiliki peran yang sangat penting dalam meningkatkan pemahaman remaja putri mengenai menstruasi. Melalui pendidikan formal di sekolah, remaja memperoleh informasi yang terstruktur dan ilmiah mengenai sistem reproduksi, perilaku kebersihan reproduksi, dan kesehatan diri. Pendidikan yang baik juga membantu remaja mengembangkan kemampuan berpikir kritis, sehingga mereka mampu memilah informasi yang benar dan relevan dari berbagai sumber yang tersedia.

Lingkungan keluarga, khususnya peran orang tua, terutama ibu, turut memengaruhi tingkat pengetahuan remaja tentang menstruasi. Keluarga yang bersikap terbuka dalam membahas masalah kesehatan reproduksi akan mendorong remaja untuk bertanya, berdiskusi, dan mencari informasi secara aktif. Komunikasi yang baik antara orang tua dan anak dapat membentuk sikap positif serta meningkatkan pemahaman remaja dalam menghadapi perubahan fisik selama masa pubertas.

Selain pendidikan dan keluarga, faktor budaya juga memiliki pengaruh yang besar terhadap pengetahuan remaja putri tentang menstruasi. Budaya yang menganggap menstruasi sebagai hal yang tabu atau memalukan dapat menghambat keterbukaan dalam penyampaian informasi. Akibatnya, remaja menjadi enggan untuk bertanya atau mencari penjelasan yang benar. Oleh karena itu, peran sekolah dan tenaga kesehatan sangat dibutuhkan dalam memberikan edukasi yang objektif, terbuka, dan berbasis ilmiah agar remaja memperoleh pemahaman yang tepat mengenai menstruasi, perilaku kebersihan reproduksi selama menstruasi, dan kesehatan reproduksi (Fauziah, 2022).

4. Hubungan Pengetahuan tentang Menstruasi dengan Perilaku Kebersihan Reproduksi selama Menstruasi

Pengetahuan mengenai menstruasi memiliki keterkaitan yang sangat erat dengan perilaku kebersihan reproduksi selama menstruasi pada remaja putri. Tingkat pemahaman yang baik tentang proses menstruasi, cara perawatan diri, serta risiko kesehatan yang mungkin terjadi akan memengaruhi sikap dan tindakan remaja dalam menjaga kebersihan selama masa haid. Remaja yang memiliki pengetahuan memadai cenderung lebih menyadari pentingnya menjaga kebersihan sebagai upaya menjaga kesehatan reproduksi.

Remaja putri dengan tingkat pengetahuan yang baik umumnya menunjukkan perilaku kebersihan yang lebih positif. Mereka terbiasa mengganti pembalut secara teratur, membersihkan organ intim dengan cara yang benar, serta menjaga kebersihan pakaian dan lingkungan selama

menstruasi. Selain itu, remaja dengan pemahaman yang baik juga lebih memperhatikan asupan gizi, pola istirahat, dan aktivitas fisik agar kondisi tubuh tetap sehat selama masa menstruasi.

Sebaliknya, keterbatasan pengetahuan tentang menstruasi dapat menyebabkan munculnya perilaku kebersihan yang kurang tepat. Remaja dengan pemahaman yang rendah sering kali kurang memperhatikan frekuensi penggantian pembalut, membersihkan area genital secara tidak sesuai dengan prinsip kesehatan, atau mengabaikan tanda-tanda gangguan reproduksi. Kondisi tersebut dapat meningkatkan risiko terjadinya iritasi, infeksi, serta berbagai masalah kesehatan lainnya.

Oleh karena itu, upaya peningkatan pengetahuan tentang menstruasi melalui pendidikan kesehatan, peran keluarga, serta dukungan sekolah dan tenaga kesehatan sangat diperlukan. Pemberian informasi yang benar dan berkelanjutan diharapkan mampu membentuk kesadaran remaja putri untuk menerapkan perilaku kebersihan reproduksi selama menstruasi yang sehat. Dengan demikian, peningkatan pengetahuan tidak hanya berperan dalam memperbaiki pemahaman, tetapi juga berkontribusi dalam menjaga kesehatan reproduksi remaja secara menyeluruh (Ilham et al., 2022)

D. Sikap Remaja Putri terhadap Menstruasi

1. Pengertian Sikap terhadap Menstruasi

Sikap terhadap menstruasi merupakan bentuk reaksi psikologis yang ditunjukkan oleh remaja putri dalam menghadapi proses menstruasi yang dialaminya. Reaksi ini mencerminkan bagaimana remaja memahami, menerima, dan menilai perubahan biologis yang terjadi pada tubuhnya.

Sikap tersebut terbentuk melalui pengalaman pribadi dan lingkungan sosial.

Secara konseptual, sikap terhadap menstruasi terdiri atas tiga komponen utama, yaitu komponen kognitif, afektif, dan konatif. Komponen kognitif berkaitan dengan tingkat pengetahuan dan pemahaman remaja tentang menstruasi. Komponen afektif mencerminkan perasaan, emosi, dan sikap batin remaja terhadap pengalaman menstruasi, seperti rasa senang, cemas, atau takut. Sementara itu, komponen konatif berkaitan dengan kecenderungan remaja untuk bertindak, khususnya dalam menjaga perilaku kebersihan reproduksi selama menstruasi dan kesehatan selama masa haid.

Dalam konteks kesehatan reproduksi, sikap terhadap menstruasi memiliki peran yang sangat penting dalam membentuk perilaku remaja putri. Sikap yang baik akan mendorong remaja untuk lebih peduli terhadap kondisi tubuhnya, menerapkan pola hidup sehat, serta menjaga perilaku kebersihan reproduksi selama menstruasi dan kesehatan organ reproduksi. Dengan sikap yang positif, remaja juga akan lebih terbuka untuk mencari informasi dan berkonsultasi apabila mengalami gangguan menstruasi.

Sikap positif terhadap menstruasi dapat terlihat dari kemampuan remaja dalam menerima perubahan fisik sebagai bagian dari proses pertumbuhan yang alami. Remaja dengan sikap positif umumnya memiliki rasa percaya diri yang baik, tidak merasa malu terhadap kondisi tubuhnya, serta memiliki kesadaran untuk menjaga kesehatan diri secara optimal.

Mereka juga cenderung memandang menstruasi sebagai tanda kematangan biologis yang harus disikapi secara bijak.

Sebaliknya, sikap negatif terhadap menstruasi sering ditandai dengan perasaan malu, takut, cemas, atau menganggap menstruasi sebagai sesuatu yang memalukan dan mengganggu aktivitas. Remaja dengan sikap negatif cenderung menutup diri, enggan membicarakan masalah menstruasi, dan kurang memperhatikan kebersihan selama haid. Kondisi ini dapat berdampak pada menurunnya kualitas kesehatan reproduksi, sehingga perlu adanya upaya edukasi dan pendampingan untuk membentuk sikap yang lebih positif (Ilham et al., 2022).

2. Bentuk Sikap Remaja Putri terhadap Menstruasi

Sikap remaja putri terhadap menstruasi pada umumnya dapat diklasifikasikan menjadi dua bentuk utama, yaitu sikap positif dan sikap negatif. Perbedaan sikap ini mencerminkan cara remaja dalam memaknai, menerima, dan menyikapi perubahan fisik yang terjadi selama masa pubertas. Sikap yang terbentuk akan memengaruhi cara remaja menjalani masa menstruasi serta menjaga perilaku kebersihan reproduksi selama menstruasi dan kesehatan reproduksinya.

Sikap positif terhadap menstruasi ditunjukkan melalui kemampuan remaja untuk menerima menstruasi sebagai bagian alami dari proses pertumbuhan dan perkembangan diri. Remaja dengan sikap positif cenderung memiliki kesiapan mental dalam menghadapi perubahan tubuh, tidak merasa tertekan, serta mampu menyesuaikan diri dengan kondisi yang

dialaminya. Selain itu, mereka juga menunjukkan kepedulian yang tinggi terhadap kebersihan diri dan kesehatan selama masa haid.

Remaja putri yang memiliki sikap positif umumnya tidak merasa malu untuk bertanya, berdiskusi, atau mencari informasi terkait menstruasi dan kesehatan reproduksi. Mereka lebih terbuka dalam berkomunikasi dengan orang tua, guru, maupun tenaga kesehatan apabila mengalami keluhan atau kebingungan. Sikap terbuka ini membantu remaja memperoleh informasi yang benar dan meningkatkan pemahaman tentang cara menjaga perilaku kebersihan reproduksi selama menstruasi dan kesehatan reproduksi secara optimal.

Sebaliknya, sikap negatif terhadap menstruasi sering ditandai dengan munculnya perasaan takut, cemas, tidak nyaman, jijik, atau menganggap menstruasi sebagai sesuatu yang memalukan. Remaja dengan sikap negatif cenderung merasa enggan membicarakan pengalaman menstruasinya dengan orang lain dan memilih untuk menyimpannya sendiri. Kondisi ini dapat menyebabkan remaja kurang mendapatkan dukungan dan informasi yang dibutuhkan.

Remaja putri yang memiliki sikap negatif juga cenderung menghindari pembahasan mengenai kesehatan reproduksi serta kurang memperhatikan kebersihan selama menstruasi. Sikap tersebut sering dipengaruhi oleh keterbatasan pengetahuan, pengalaman yang kurang menyenangkan, serta pengaruh lingkungan sosial dan budaya yang menganggap menstruasi sebagai hal tabu. Oleh karena itu, diperlukan peran keluarga, sekolah, dan tenaga kesehatan dalam membentuk sikap yang

lebih positif agar remaja mampu menjalani masa menstruasi secara sehat dan percaya diri (Board, 2023.)

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Sikap Terhadap Menstruasi

Sikap remaja putri terhadap menstruasi tidak terbentuk secara langsung, melainkan dipengaruhi oleh berbagai faktor yang berasal dari dalam diri maupun dari lingkungan sekitarnya. Faktor-faktor tersebut saling berinteraksi dalam membentuk cara remaja memandang, memahami, dan menyikapi pengalaman menstruasi yang dialaminya. Oleh karena itu, pemahaman terhadap faktor internal dan eksternal sangat penting dalam menjelaskan terbentuknya sikap remaja terhadap menstruasi.

Faktor internal mencakup berbagai aspek yang berkaitan dengan kondisi pribadi remaja, seperti tingkat pengetahuan, pengalaman sebelumnya, kondisi emosional, serta rasa percaya diri. Remaja yang memiliki pemahaman yang baik mengenai proses menstruasi, perubahan tubuh, serta cara menjaga perilaku kebersihan reproduksi selama menstruasi dan kesehatan reproduksi cenderung memiliki sikap yang lebih positif dan realistis. Pengalaman menstruasi yang tidak menimbulkan trauma atau ketidaknyamanan berlebihan juga dapat memperkuat sikap yang sehat dan adaptif.

Selain itu, kondisi psikologis remaja turut memengaruhi sikap terhadap menstruasi. Remaja yang memiliki kestabilan emosi dan kepercayaan diri yang baik umumnya lebih mampu menerima perubahan fisik yang terjadi tanpa rasa takut atau malu. Sebaliknya, remaja yang

memiliki tingkat kecemasan tinggi atau rasa percaya diri rendah cenderung lebih rentan mengembangkan sikap negatif terhadap menstruasi.

Faktor eksternal meliputi pengaruh lingkungan keluarga, teman sebaya, budaya masyarakat, media massa, serta peran institusi pendidikan dan tenaga kesehatan. Lingkungan keluarga yang terbuka dan komunikatif, khususnya antara orang tua dan anak, dapat membantu remaja memperoleh pemahaman yang benar serta membentuk sikap positif terhadap menstruasi. Dukungan emosional dan informasi yang diberikan keluarga menjadi dasar penting dalam membangun kepercayaan diri remaja.

Selain keluarga, pengaruh teman sebaya juga berperan dalam membentuk sikap remaja. Teman yang memiliki pandangan sehat dan terbuka terhadap menstruasi dapat mendorong sikap positif melalui proses berbagi pengalaman dan informasi. Sebaliknya, budaya yang menganggap menstruasi sebagai hal yang tabu atau memalukan dapat menghambat keterbukaan dan akses informasi. Dalam hal ini, peran sekolah dan tenaga kesehatan sangat diperlukan untuk memberikan edukasi yang objektif, ilmiah, dan berkelanjutan agar remaja putri dapat mengembangkan sikap yang sehat dan bertanggung jawab terhadap kesehatan reproduksinya (Fauziah, 2022).

4. Hubungan Sikap terhadap Menstruasi Dengan Perilaku Kebersihan Reproduksi Selama Menstruasi

Sikap remaja putri terhadap menstruasi memiliki keterkaitan yang kuat dengan perilaku kebersihan reproduksi selama menstruasi yang ditunjukkannya dalam kehidupan sehari-hari. Sikap yang terbentuk akan

memengaruhi cara remaja dalam merawat diri, menjaga kesehatan organ reproduksi, serta menyikapi berbagai perubahan fisik selama masa haid. Oleh karena itu, sikap terhadap menstruasi menjadi salah satu faktor penting dalam menentukan kualitas perilaku kebersihan reproduksi selama menstruasi.

Remaja putri yang memiliki sikap positif terhadap menstruasi umumnya menunjukkan kepedulian yang tinggi terhadap kebersihan diri. Mereka cenderung rutin mengganti pembalut sesuai kebutuhan, membersihkan area genital dengan cara yang benar, serta menjaga kebersihan pakaian dan tubuh selama menstruasi. Selain itu, sikap positif juga mendorong remaja untuk lebih memperhatikan kondisi kesehatannya, termasuk mengenali tanda-tanda gangguan menstruasi sejak dini.

Sikap yang baik terhadap menstruasi juga membuat remaja lebih terbuka dalam mencari informasi yang benar dan terpercaya. Remaja dengan sikap positif tidak ragu untuk bertanya kepada orang tua, guru, tenaga kesehatan, maupun sumber resmi lainnya ketika mengalami keluhan atau ketidaknyamanan selama haid. Keterbukaan ini membantu remaja memperoleh solusi yang tepat serta mencegah terjadinya masalah kesehatan yang lebih serius.

Sebaliknya, remaja putri yang memiliki sikap negatif terhadap menstruasi cenderung menunjukkan perilaku kebersihan yang kurang optimal. Perasaan malu, takut, atau tidak nyaman sering menyebabkan mereka menunda mengganti pembalut, mengabaikan kebersihan organ intim, atau merasa enggan untuk membicarakan masalah menstruasi

dengan orang lain. Sikap tersebut dapat menghambat upaya perawatan diri yang seharusnya dilakukan secara rutin.

Perilaku kebersihan yang tidak tepat akibat sikap negatif dapat meningkatkan risiko terjadinya berbagai gangguan kesehatan, seperti infeksi saluran reproduksi, iritasi kulit, serta ketidakseimbangan flora normal pada area genital. Oleh karena itu, pembentukan sikap yang positif terhadap menstruasi menjadi langkah penting dalam upaya meningkatkan kesehatan reproduksi remaja putri. Melalui pendidikan kesehatan yang tepat, dukungan keluarga, serta peran aktif sekolah dan tenaga kesehatan, diharapkan remaja mampu mengembangkan sikap yang sehat dan bertanggung jawab terhadap dirinya sendiri (Howe et al., 2023).

E. Kebersihan Reproduksi Selama Menstruasi pada Remaja Putri

1. Pengertian Perilaku Kebersihan Reproduksi Selama Menstruasi

Perilaku kebersihan reproduksi selama menstruasi (menstrual hygiene) merupakan upaya untuk menjaga kesehatan dan kebersihan organewanitaan saat haid. Apabila kebersihan tidak diperhatikan dengan baik, maka risiko terjadinya infeksi pada saluran reproduksi akan meningkat. Hal ini disebabkan karena saat menstruasi pembuluh darah di rahim menjadi lebih sensitif, serta darah dan keringat yang menempel di area vulva dapat menyebabkan kondisi genital menjadi lembap. Keadaan lembap tersebut menjadi lingkungan yang mendukung pertumbuhan jamur dan bakteri apabila kebersihan alat kelamin tidak dijaga dengan baik, sehingga dapat menimbulkan rasa gatal, iritasi, infeksi, dan keputihan.

Salah satu penyebab rasa gatal saat menstruasi adalah pertumbuhan jamur *Candida* yang lebih mudah berkembang pada masa haid, serta penggunaan pantyliner secara terus-menerus tanpa penggantian yang tepat. Oleh karena itu, menjaga kebersihan diri selama menstruasi sangat penting untuk mencegah gangguan kesehatan reproduksi dan menjaga kenyamanan perempuan (Rina et al, 2024).

2. Faktor yang Mempengaruhi Kebersihan Reproduksi selama Menstruasi

Adapun beberapa faktor yang mempengaruhi kebersihan reproduksi menurut Fitriwati, (2021) sebagai berikut :

a. Tingkat Pengetahuan Tentang Menstruasi Dan Perilaku Kebersihan Reproduksi Selama Menstruasi

Pengetahuan tentang menstruasi dan perilaku kebersihan reproduksi selama menstruasi sangat penting dalam membentuk perilaku kebersihan pada remaja putri. Studi di Indonesia menunjukkan bahwa remaja dengan pengetahuan yang cukup dan sikap positif cenderung menerapkan praktik kebersihan menstruasi yang baik, yang dapat mengurangi risiko infeksi dan gangguan kesehatan reproduksi (Harahap, 2021).

b. Sikap dan Persepsi Remaja terhadap Menstruasi

Sikap positif terhadap menstruasi, seperti menerima menstruasi sebagai proses alami dan memiliki kesadaran untuk menjaga kebersihan diri, sangat berpengaruh dalam membentuk perilaku kebersihan reproduksi Selama Menstruasi yang baik pada remaja putri. Penelitian

menunjukkan bahwa remaja dengan sikap positif memiliki peluang lebih besar untuk menerapkan praktik kebersihan menstruasi yang sehat dibandingkan dengan mereka yang memiliki sikap negatif atau merasa malu (Wihdaturrahmah, 2023).

c. Dukungan Keluarga dan Teman Sebaya

Interaksi sosial melalui dukungan teman sebaya dan keluarga sangat berperan dalam membentuk perilaku kebersihan reproduksi selama menstruasi pada remaja putri. Dukungan teman sebaya, terutama di lingkungan pesantren, meningkatkan praktik kebersihan pribadi selama menstruasi karena adanya kepercayaan dan saling berbagi pengalaman serta informasi antar teman sekamar (Nisa et al., 2020).

d. Faktor Lingkungan dan Budaya

Nilai dan norma budaya yang menganggap menstruasi sebagai hal tabu dapat membatasi pembahasan terbuka dan akses terhadap sarana kebersihan, sehingga menurunkan praktik kebersihan reproduksi selama menstruasi pada remaja putri. Namun, penelitian di pesantren Minangkabau menunjukkan bahwa kepercayaan budaya tidak berhubungan signifikan dengan praktik kebersihan menstruasi, sementara interaksi dengan teman sebaya dan ketersediaan sanitasi memiliki pengaruh yang nyata (Edison et al., 2020).

e. Hambatan Pribadi dan *Self-Efficacy*

Tingkat kepercayaan diri atau self-efficacy berperan penting dalam praktik kebersihan reproduksi selama menstruasi pada remaja putri, di mana remaja dengan rasa percaya diri rendah cenderung

memiliki praktik kebersihan yang kurang optimal. Studi menunjukkan bahwa sikap positif, yang berkaitan erat dengan self-efficacy, merupakan faktor paling signifikan dalam menentukan praktik kebersihan menstruasi yang baik (Wihdaturrahmah & Chuemchit, 2023).

3. Tujuan Perilaku Kebersihan Reproduksi Selama Menstruasi

Perilaku kebersihan reproduksi selama menstruasi pada remaja putri memiliki peran yang sangat penting dalam menjaga kesehatan organ reproduksi serta mencegah terjadinya berbagai gangguan kesehatan yang tidak diharapkan. Selama masa menstruasi, area genital menjadi lebih rentan terhadap infeksi akibat kondisi yang lembap dan adanya kontak dengan darah haid. Oleh karena itu, penerapan praktik kebersihan yang tepat bertujuan untuk menurunkan risiko terjadinya infeksi saluran reproduksi, iritasi, serta gangguan kesehatan lainnya yang dapat menimbulkan dampak jangka panjang. Selain itu, kebiasaan menjaga kebersihan diri selama menstruasi juga berfungsi untuk mempertahankan kondisi fisik yang sehat, meningkatkan rasa nyaman selama menstruasi, serta mengurangi perasaan malu atau cemas yang dapat muncul apabila perawatan diri tidak dilakukan dengan baik (Nurmayani & Oktaviana, 2024).

Lebih lanjut, tujuan menjaga perilaku kebersihan reproduksi selama menstruasi adalah untuk mendukung fungsi organ reproduksi secara optimal sehingga siklus menstruasi dapat berlangsung secara normal dan kondisi kesehatan reproduksi tetap terjaga. Praktik kebersihan

yang baik juga berperan dalam mencegah terjadinya berbagai komplikasi, seperti keputihan abnormal, infeksi jamur, infeksi bakteri, serta gangguan lain yang disebabkan oleh kebiasaan perawatan yang kurang tepat. Dalam hal ini, pendidikan kesehatan reproduksi yang mencakup cara menjaga kebersihan area genital sangat penting untuk membantu remaja putri memahami langkah-langkah perawatan diri secara praktis, seperti mengganti pembalut secara rutin, mencuci tangan sebelum dan sesudah penggantian, serta membersihkan area genital dengan cara yang benar (Juliana & Diastuti, 2025).

Tujuan lain dari penerapan perilaku kebersihan reproduksi selama menstruasi adalah untuk meningkatkan kualitas hidup serta kesejahteraan psikologis remaja putri. Kebiasaan menjaga kebersihan diri yang baik dapat menumbuhkan rasa percaya diri, meningkatkan kenyamanan, serta mengurangi perasaan cemas dan tekanan sosial yang sering berkaitan dengan pengalaman menstruasi. Dengan perilaku kebersihan reproduksi selama menstruasi yang terjaga, remaja putri dapat menjalankan berbagai aktivitas sehari-hari, seperti mengikuti kegiatan pembelajaran di sekolah, berolahraga, dan berinteraksi sosial, tanpa merasa terganggu oleh rasa tidak nyaman, bau tidak sedap akibat perawatan diri yang kurang optimal.

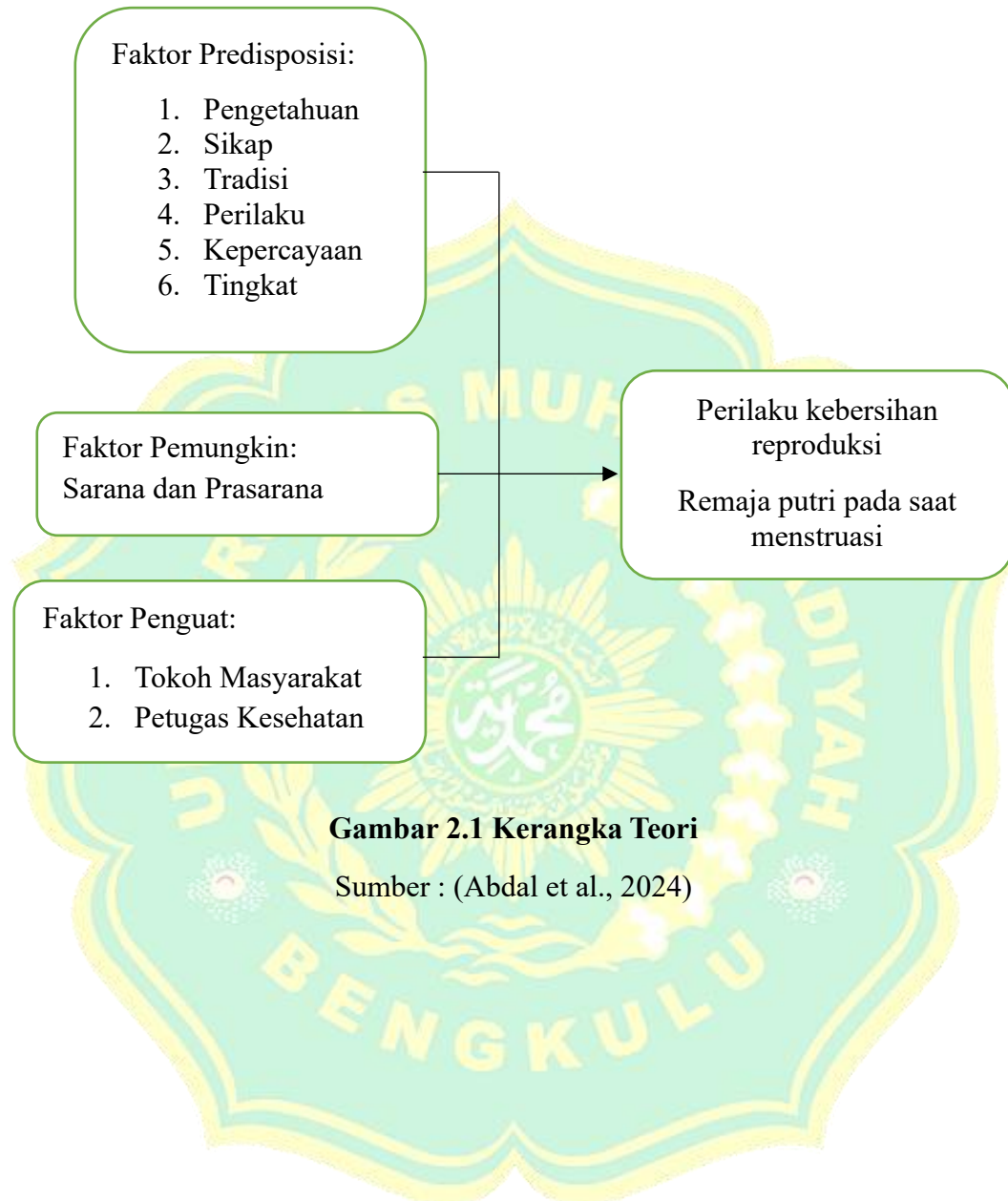
Selain itu, perilaku kebersihan reproduksi selama menstruasi yang baik juga membantu remaja putri dalam mengembangkan sikap positif terhadap tubuh dan kesehatan dirinya. Remaja yang terbiasa menjaga kebersihan selama menstruasi cenderung lebih mampu mengelola perubahan fisik dan emosional secara sehat, sehingga dapat menjalani

masa pubertas dengan lebih stabil dan percaya diri. Kondisi ini berperan penting dalam membentuk kepribadian yang mandiri dan bertanggung jawab terhadap kesehatan reproduksi.

Secara umum, tujuan perilaku kebersihan reproduksi selama menstruasi dapat dirangkum sebagai upaya untuk mencegah terjadinya gangguan kesehatan, mempertahankan fungsi organ reproduksi agar tetap optimal, meningkatkan kenyamanan selama masa menstruasi, serta membentuk perilaku hidup sehat yang berkelanjutan hingga masa dewasa. Melalui pemahaman yang baik dan penerapan praktik kebersihan yang benar secara konsisten, risiko terjadinya komplikasi kesehatan dapat ditekan, sehingga remaja putri mampu menjalani masa pertumbuhan dan perkembangan secara lebih optimal serta sehat dari aspek fisik maupun reproduktif (Nengsi et al., 2024).

F. Kerangka Teori

Pada penelitian ini di gambarkan dengan kerangka teori sebagai berikut:

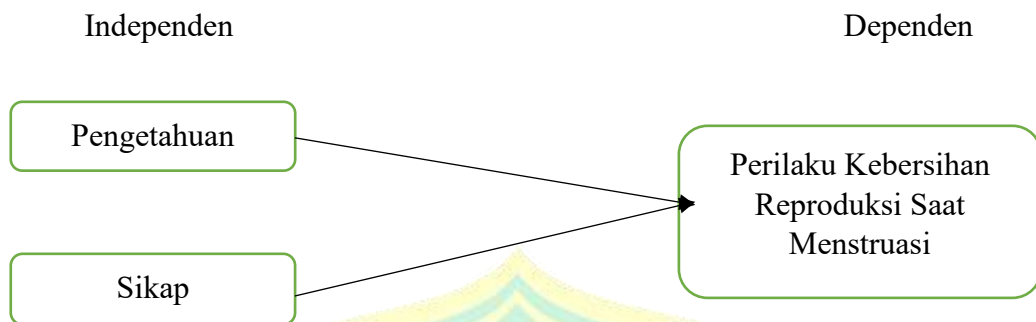


Gambar 2.1 Kerangka Teori

Sumber : (Abdal et al., 2024)

G. Kerangka Konsep Penelitian

Kerangka konsep dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :



Gambar 2.2 Kerangka Konsep Penelitian

Sumber : (Abdal et al., 2024)

H. Hipotesis Penelitian

Hipotesis penelitian merupakan sebuah pernyataan atau jawaban yang dibuat sementara dan akan di uji kebenarannya. Penguji hipotesis penelitian dilakukan melalui uji statistik. Hipotesis penelitian merupakan jawaban sementara dari tujuan penelitian. Hipotesis dapat disimpulkan berhubungan atau tidak, berpengaruh atau tidak diterima atau ditolak (Syapitri et al, 2021).

Ha :

Ada hubungan antara tingkat pengetahuan menstruasi dan sikap terhadap perilaku kebersihan reproduksi remaja putri kelas X di SMA Negeri 3 Bengkulu Tengah.

Ho :

Tidak ada hubungan antara tingkat pengetahuan menstruasi dan sikap terhadap perilaku kebersihan reproduksi remaja putri kelas X di SMA Negeri 3 Bengkulu Tengah.