

***PERSONAL HYGIENE SELAMA MENSTRUASI***  
***PADA REMAJA PUTRI DENGAN MEDIA BOOKLET***

**Disusun untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan**  
**Pada Program Studi Sarjana Keperawatan**



Oleh

**YUNI NUR HIDAYATI**

**C2017153**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN**  
**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**  
**UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA**  
**2021**

## **PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI**

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul :

### ***PERSONAL HYGIENE SELAMA MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DENGAN MEDIA BOOKLET***

Yang dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Keperawatan pada Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta, sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari skripsi yang sudah dipublikasikan dan atau pernah dipakai untuk mendapatkan gelar kesarjanaan di lingkungan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta maupun di Perguruan Tinggi atau Instansi manapun. Apabila ternyata di kemudian hari penulisan Tugas Akhir ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggung jawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 29 Maret 2021



Yuni Nur Hidayati  
NIM C2017153

## PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai civitas akademik Universitas 'Aisyiyah Surakarta, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Yuni Nur Hidayati

NIM : C2017153

Jenis Karya : Tugas Akhir

Judul : *Personal Hygiene* Selama Menstruasi Pada Remaja Putri  
Dengan Media *Booklet*

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-Exclusive Royalty - Free Right*) kepada Universitas 'Aisyiyah Surakarta atas Tugas Akhir saya beserta perangkat yang ada didalamnya demi pengembangan ilmu pengetahuan. Universitas 'Aisyiyah Surakarta berhak menyimpan, mengalih media formatkan. Mengelola dalam bentuk pangkalan data (*data base*), merawat dan mempublikasikan Tugas Akhir saya selama masih mencantumkan nama saya sebagai penulis pencipta dan sebagai pemilik hak cipta

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Surakarta

Pada Tanggal : 29 Maret 2021

Yang menyatakan



(Yuni Nur Hidayati)

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

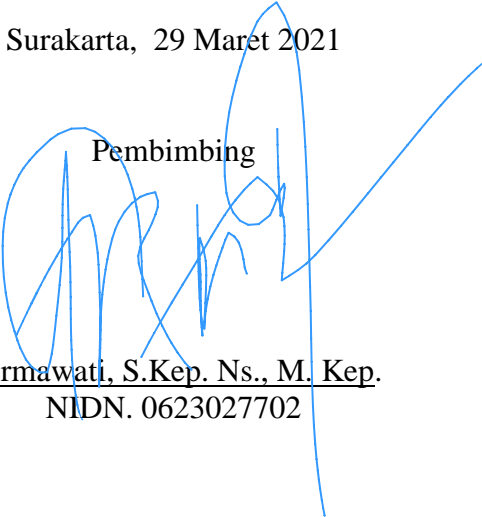
Project Akhir dengan judul :

### *PERSONAL HYGIENE SELAMA MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DENGAN MEDIA BOOKLET*

dinyatakan telah disetujui untuk diujikan pada ujian Project Akhir Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 29 Maret 2021

Pembimbing

  
Hermawati, S.Kep. Ns., M. Kep.  
NIDN. 0623027702

Mengetahui

Kaprodi Sarjana Keperawatan



Anjar Nurrohmah, S.Kep. Ns., M. Kep.  
NIDN. 0602128201

## PENGESAHAN PENGUJI

Project Akhir dengan judul :

### ***PERSONAL HYGIENE SELAMA MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DENGAN MEDIA BOOKLET***

Dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Keperawatan pada Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Project akhir ini telah diujikan pada sidang tanggal 29 Maret 2021 dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai project akhir pada Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 29 Maret 2021

Mengesahkan,

Penguji

1. Dewi Kartika Sari, S.Kep. Ns., M. Kep (.....)  
NIDN. 0617068001

2. Tri Susilowati, S.Kep. Ns., M. Kep (.....)  
NIDN. 0621018203

3. Hermawati, S.Kep. Ns., M. Kep (.....)  
NIDN. 0610088702

Mengetahui

Dekan Fakultas Ilmu Keperawatan



Endah Sri Wahyuni, S.Kep. Ns., M.Kep  
NIDN 0602058501

Kaprodi Sarjana Keperawatan



Anjar Nurrohmah, S.Kep. Ns., M.Kep  
NIDN 0602128201

## KATA PENGANTAR

Segala puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan segala rahmat, berkah dan karunia-Nya. Sholawat serta salam selalu terucap kepada junjungan serta suri tauladan kita Rasulullah Muhammad SAW sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir dengan judul "*Personal Hygiene Selama Menstruasi Pada Remaja Putri Dengan Media Booklet*". Tugas Akhir ini disusun dan diajukan untuk memenuhi persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan Tugas Akhir ini tidak akan terwujud tanpa keterlibatan bantuan, dorongan serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena ini pada kesempatan kali ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penulisan Tugas Akhir ini sehingga dapat terselesaikan dan terlaksana dengan baik, yakni kepada :

1. Riyani Wulandari, S.Kep. Ns., M. Kep, selaku Rektor Universitas 'Aisyiyah Surakarta.
2. Anjar Nurrohmah, S.Kep. Ns., M. Kep, selaku Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.
3. Hermawati, S.Kep. Ns., M. Kep, selaku Dosen Pembimbing I yang telah meluangkan waktunya untuk membimbing, memberikan motivasi, serta memberikan pengarahan, sehingga Tugas Akhir ini dapat terselesaikan dengan lancar.
4. Dosen penguji dan seluruh dosen Universitas 'Aisyiyah Surakarta yang telah memberikan bekal ilmu selama penulis menuntut ilmu di Universitas 'Aisyiyah Surakarta.
5. Karyawan beserta jajaran Universitas 'Aisyiyah Surakarta yang telah membantu dan menyediakan layanan, sarana dan prasarana yang mendukung terselesaikannya Tugas Akhir ini.
6. Bapak Suwardi dan Ibu Wagiyanti, selaku orang tua, serta keluarga yang tak pernah lelah selalu memberikan dukungan dan doa yaitu Kakak saya Widi

Yulianto, Ririn Puspita dan adik saya Naufhal Alwi, dalam pembuatan Tugas Akhir ini.

7. Sahabat saya yang selalu membantu dan memberikan semangat baik suka maupun duka yaitu Siti Laras A dan Vivi Upita.
8. Teman-teman seperjuangan Universitas 'Aisyiyah Surakarta angkatan 2017 yang telah berjuang bersama-sama sampai saat ini.
9. Semua pihak yang telah ikut membantu dalam penyusunan Tugas Akhir ini.

Penulis menyadari bahwa Tugas Akhir ini masih jauh dari kesempurnaan, karena kesempurnaan hanya milik Allah SWT. Semoga Tugas Akhir ini dapat bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan bagi pembaca pada umumnya, serta semua pihak yang berkepentingan dalam penyusunan Tugas Akhir ini.

Surakarta, 29 Maret 2021



Yuni Nur Hidayati  
C2017153

## **PERSONAL HYGIENE SELAMA MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DENGAN MEDIA BOOKLET**

Yuni Nur Hidayati  
[yuninurhidayati97@gmail.com](mailto:yuninurhidayati97@gmail.com)  
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

### **INTISARI**

**Latar Belakang :** *Personal Hygiene* yaitu kemampuan seseorang dalam merawat kebersihan tubuh baik secara fisik ataupun psikologis. *Personal hygiene* menstruasi yaitu upaya yang harus dilakukan remaja putri dalam merawat organ genitalia selama menstruasi. Dari survey yang didapat *personal hygiene* pada remaja putri usia 12-15 tahun masih dalam kategori rendah. Kurangnya pengetahuan dan pengalaman dalam *personal hygiene* selama menstruasi, menimbulkan berbagai gangguan pada sistem reproduksi. Angka kejadian infeksi genitalia tertinggi di dunia adalah pada remaja putri yang mencapai (35- 42%), dengan prevalensi ISR yaitu : Kandidiasis sebanyak (25%-50%), vaginosis bakterial sebanyak (20-40%), dan trikomoniasis sebanyak (5-15%). **Metode :** Metode luaran KIE berupa media *booklet* tentang *personal hygiene* selama menstruasi pada remaja putri dengan tujuan memberikan informasi dan edukasi sehingga dapat melakukan perawatan diri selama menstruasi dengan mandiri. **Hasil :** Media KIE dengan judul “*Personal Hygiene Selama Menstruasi Pada Remaja Putri Dengan Media Booklet*” ini jauh lebih efektif dan menarik untuk dibaca dengan edukasi yang dilengkapi dengan berbagai gambar animasi, sehingga lebih mudah dipahami oleh remaja putri. **Kesimpulan :** Media *booklet* tentang *personal hygiene* selama menstruasi ini dapat meningkatkan pengetahuan pada remaja putri. Dan sebagai upaya dalam pemberian informasi kepada masyarakat guna meningkatkan pemahaman tentang *personal hygiene* selama menstruasi.

**Kata Kunci :** *Personal Hygiene, Remaja Putri, Menstruasi, Media Booklet*



## **PERSONAL HYGIENE DURING MENSTRUATION ON FEMALE ADOLESCENTS THROUGH BOOKLET MEDIA**

Yuni Nur Hidayati  
[yuninurhidayati97@gmail.com](mailto:yuninurhidayati97@gmail.com)  
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

### **SUMMARY**

**Background:** *Personal Hygiene refers to one's ability to care for body hygiene, both physically and psychologically. Menstrual personal hygiene is an effort necessary for female adolescents in caring for their genital organs during menstruation. From survey concerning personal hygiene, it was revealed that female adolescents aged 12-15 years had low category. Lack of knowledge and experience regarding personal hygiene during menstruation has caused various problems in the reproductive system. The highest incidence of genitalia infection in the world is in adolescent girls who reach (35-42%), with the prevalence of ISR namely: Candidiasis as much as (25%-50%), as much bacterial vaginosis as (20-40%), and as much trichomoniasis as (5 -15%).* **Method:** *The IEC output method was applied in the form of booklet media on personal hygiene during menstruation for female adolescents with the aim of providing information and education so that they can perform self-care during menstruation independently.* **Result:** *The IEC media with the title "Personal Hygiene During Menstruation On Female Adolescents Through Booklet Media" in the form of booklet is much more effective and interesting to read. Its information delivery using various animated images makes it easier to understand for female adolescents.* **Conclusion:** *This booklet media about personal hygiene during menstruation can improve such knowledge in female adolescents. It can be useful to provide information for the public in order to improve understanding of personal hygiene during menstruation.*

**Keywords:** *Personal Hygiene, Female Adolescent, Menstruation, Booklet Media*

## DAFTAR ISI

SAMPUL DEPAN .....	i
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI .....	iii
PERSETUJUAN PEMBIMBING .....	iv
PENGESAHAN PENGUJI .....	v
KATA PENGANTAR .....	vi
INTISARI .....	viii
SUMMARY .....	ix
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR GAMBAR .....	xi
DAFTAR SINGKATAN .....	xii
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>6</b>
<b>A. REMAJA .....</b>	<b>6</b>
1. Pengertian Remaja .....	6
2. Faktor yang Mempengaruhi Perkembangan Remaja .....	7
3. Perkembangan Fisik pada Remaja .....	7
<b>B. MENSTRUASI .....</b>	<b>8</b>
1. Pengertian Menstruasi .....	8
2. Tanda dan Gejala Menstruasi .....	9
<b>C. PERSONAL HYGIENE (PH) .....</b>	<b>10</b>
1. Pengertian <i>Personal Hygiene</i> .....	10
2. Tujuan <i>Personal Hygiene</i> .....	12
3. Kesehatan Organ Kewanitaan .....	13
4. Unsur-unsur <i>Personal Hygiene</i> Menstruasi .....	13
5. Indikator <i>Personal Hygiene</i> saat Menstruasi .....	19
6. Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Personal Hygiene</i> .....	19
7. Masalah <i>Personal Hygiene</i> yang Sering Timbul .....	24
<b>D. Media Booklet .....</b>	<b>25</b>
1. Pengertian Media <i>Booklet</i> .....	25
2. Karakteristik <i>Booklet</i> .....	26
3. Manfaat <i>Booklet</i> .....	26
4. Kelebihan dan Kekurangan <i>Booklet</i> .....	27
<b>E. Ketepatan Solusi yang di Tawarkan .....</b>	<b>27</b>
<b>BAB III DESKRIPSI DESAIN YANG DIHASILKAN .....</b>	<b>28</b>
A. Nama Project Luaran .....	28
B. Tujuan Project Luaran .....	28
C. Keaslian Karya Project .....	28
D. Deskripsi Desain Luaran .....	29
<b>BAB IV LUARAN YANG DICAPAI .....</b>	<b>31</b>
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>33</b>
A. Kesimpulan .....	33
B. Saran .....	34
DAFTAR PUSTAKA .....	35
LAMPIRAN .....	

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1 <i>Personal Hygiene</i> Menstruasi.....	xi
Gambar 4.2 Unsur-Unsur <i>Personal Hygiene</i> Menstruasi .....	xii

## DAFTAR SINGKATAN

AIDS	<i>Acquired immune deficiency syndrome</i>
BAB	Buang Air Besar
BAK	Buang Air Kecil
BB	Berat Badan
BKKBN	Berdasarkan Badan Perencanaan Pembangunan Nasional
HIV	<i>Human Immunodeficiency Virus</i>
HKI	Hak Kekayaan Intelektual
IPR	<i>Intellectual Property Rights</i>
ISK	Infeksi Saluran Kemih
ISR	Infeksi Saluran Reproduksi
Kemenkes RI	Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
KIE	Komunikasi Informasi Edukasi
MI	Madrasah Ibtidaiyah
pH	<i>Power of hydrogen</i>
PH	<i>Personal Hygiene</i>
WASH	Water, Hygiene and Sanitation
WHO	<i>World Health Organization</i>

## **BAB I PENDAHULUAN**

Kesehatan Reproduksi merupakan masalah yang paling penting yang harus diperhatikan oleh remaja. Kesehatan Reproduksi meliputi sehat fisik, biologis, psikologis, mental, spiritual, ekonomi dan tidak hanya terbebas dari penyakit namun semua hal yang terkait dengan fungsinya, demikian seseorang dapat memiliki kehidupan seksual yang aman dan memuaskan sebelum menikah atau sesudah menikah (Nelwan, 2019). Masa remaja adalah masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang meliputi perubahan fisik, psikologis, biologis dan perubahan sosial. Menurut Kemenkes RI tahun 2019, remaja adalah dimana penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun. Masa remaja bagi seorang wanita mengalami banyak perubahan baik perubahan secara fisik maupun secara mental. Pada wanita sebelum memasuki usia remaja akan memasuki masa pubertas terlebih dahulu. Datangnya menstruasi adalah salah satu tanda perempuan memasuki masa pubertas (Khotijah, 2020).

Menstruasi adalah kejadian yang fisiologis bagi perempuan diusia remaja dimana ditandai dengan perubahan kritis di kehidupan normal mereka. Perawatan diri saat menstruasi merupakan upaya yang harus dilakukan oleh remaja putri guna meningkatkan dan menjaga kesehatan selama menstruasi sehingga bisa mendapat kesejahteraan fisik dan psikis serta guna meningkatkan derajat kesehatan (Tantry, *et.al.*, 2019). Upaya membersihkan organ genitalia atau *vulva hygiene* merupakan bagian yang sangat penting yang harus dilakukan oleh setiap wanita guna mencegah terjadinya infeksi pada daerah genitalia (Humairoh, 2018).

Dilihat dari segi penduduk 1/5 atau 20% penduduk di dunia adalah remaja. Indonesia menempati urutan nomor 5 di dunia dalam hal jumlah penduduk, untuk di Indonesia tahun 2020, jumlah penduduk sebanyak 270,20 juta jiwa. Jumlah penduduk laki-laki sebanyak 132.7 juta dan untuk penduduk perempuan sebanyak 131.5 juta orang, pada mereka yang berusia 0-17 tahun perempuan sebanyak 2.77% (BPS, 2018). Infeksi genitalia dialami oleh remaja putri berumur 15-24 tahun, sesuai dengan data. Dalam 12 bulan terakhir menunjukkan pada seorang remaja dikatakan cukup banyak yaitu sekitar 31,8%.

Hasil survei menunjukkan remaja terpapar informasi PIK-Remaja (Pusat Informasi Konseling Remaja) mencapai 28%. Berarti hanya 28 dari 100 remaja yang akses kegiatan tentang informasi kesehatan reproduksi berkaitan dengan *hygiene* genitalia. Angka Kejadian infeksi genitalia tertinggi di dunia adalah remaja (35-42%) dan dewasa (27 -33%). Prevalensi ISR pada remaja putri di dunia yaitu : kandidiasis (25%- 50%), vaginosis bakterial (20-40%), dan trikomoniasis (5-15%). Diantara negara- negara di Asia Tenggara, wanita Indonesia lebih rentan mengalami ISR yang dipicu iklim Indonesia yang panas dan lembab. Penyebab tingginya dari kasus tersebut adalah jamur *candida albican* sebanyak 77% yang senang berkembang biak dengan kelembapan tinggi seperti pada saat menstruasi (Pratiwy, 2020).

Pengetahuan tentang kesehatan reproduksi yang cukup rendah dapat memungkinkan remaja putri minim dalam menjaga kebersihan selama menstruasi, hal ini jika dibiarkan dapat memicu timbulnya berbagai penyakit kelamin seperti infeksi saluran kemih, keputihan bahkan iritasi pada kulit genitalia (Susanti & Lutfiyati, 2020). Rendahnya pengetahuan tentang *vulva hygiene* masih banyak dialami oleh para remaja putri yang baru-baru mengalami awal menstruasi (Humairoh, 2018).

Penelitian tentang tingkat pengetahuan tentang *personal hygiene* remaja putri khususnya di Malaysia di daerah perkotaan berkisar 1,8% lebih tinggi dibandingkan yang berada di daerah pedesaan (Khatib, *et.al.*, 2019). Sedangkan penelitian yang dilakukan di empat negara, salah satunya di India mendapat hasil yang sangat baik dalam membersihkan genitalia selama menstruasi yaitu 30.0% sampai 94.3% dengan membersihkan alat genitalia eksterna sebanyak 2 kali setiap harinya (Chandra, *et.al.*, 2017).

Berdasarkan Badan Perencanaan Pembangunan Nasional (BKKBN) didapatkan data sebanyak 63 juta remaja di Indonesia beresiko kurang menjaga kebersihan organ genitalia selama menstruasi, bahwa remaja putri di Indonesia rentan mengalami infeksi saluran kemih ditandai berdasarkan data statistik bahwa dari 43,4% juta remaja putri berusia antara 10-14 tahun berperilaku *vulva hygiene* sangat buruk, dan berdasarkan data Renstra Dinkes 2018-2023 target dalam pemberian pelayanan terhadap kesehatan remaja pada tahun 2021 diharapkan

mencapai 88,5% dan berdasarkan penelitian yang dilakukan di Yogyakarta menunjukkan dari 62 responden yang mempunyai tingkat pengetahuan tinggi sebanyak 62,9% dan yang mempunyai perilaku positif tentang *personal hygiene* sebanyak 61,8% sehingga dapat dikatakan semakin tinggi tingkat pengetahuan seseorang maka semakin baik pula perilaku *personal hygiene* selama menstruasi (Susanti, *et.al.*, 2020).

Daerah vagina wanita dalam keadaan normal memang memiliki bau yang khas. Tetapi jika terdapat infeksi atau keputihan yang tidak normal akibat jamur, bakteri atau kuman yang lain maka akan menimbulkan bau yang tidak sedap atau menyegat dan amis. Untuk itu harus memperhatikan unsur-unsur dalam *hygiene* selama menstruasi yaitu meliputi kebersihan tubuh, dengan minimal 2 kali sehari, cara membersihkan daerah kewanitaan dengan membasuh dari arah depan ke belakang, penggunaan pakaian dalam yang katun atau menyerap keringat, penggunaan pembalut yang sintetis dengan penggantian pembalut 3-4 jam sekali, merawat rambut kemaluan apabila panjang dipotong untuk mengurangi timbulnya bakteri, penggunaan pentyliner tidak dianjurkan untuk sehari-hari, penggunaan cairan pembersih kewanitaan harus dihindari karena dapat mengganggu pH kewanitaan dan tidak dianjurkan penggunaan bedak (Sinaga, *et.al.*, 2017).

Berdasarkan hasil studi di Kabupaten Sragen khususnya di Masaran, kelompok remaja pemakain pembalut dalam sehari, 49% yang menggunakan 3 helai dan hanya 26% yang mengganti pembalutnya menggunakan 4 helai. Berdasarkan pengetahuan tentang perilaku *personal hygiene* melalui observasional deskriptif sebanyak 25,7% berperilaku *hygiene* baik dan 51,4% berperilaku cukup dalam *personal hygiene*. Dari hasil kesimpulan yang didapatkan dari penelitian tentang perilaku *personal hygiene* pada remaja putri saat menstruasi di SMP N 1 Masaran didapatkan hasil sebagian responden memiliki perilaku *personal hygiene* dalam kategori cukup dengan menggunakan metode sampel (Utami, *et.al.*, 2018).

Usia remaja khususnya pada usia 12-15 tahun identik mempunyai rasa ingin tahu yang sangat tinggi, ini menjadi salah satu faktor dalam memperoleh informasi terkait kesehatan reproduksi selama menstruasi. Remaja perempuan cenderung menerima informasi dari berbagai sumber baik dari orang tua, sekolah, teman atau bahkan media massa (Solehati, *et.al.*, 2017). Peran keluarga sangatlah penting dalam

memberikan pengetahuan terutama seorang ibu. Ibu merupakan sumber informasi yang sangat berperan penting dalam membentuk perilaku remaja, tentang masalah kesehatan reproduksi, cara perawatan, pemahaman menggunakan layanan kesehatan yang ada dan memberikan pengetahuan tentang menstruasi.

Hasil penelitian sumber informasi yang didapat dari guru sebesar 37,14% dalam memberikan informasi tentang sikap dan pengetahuan terkait *vulva hygiene* selama menstruasi (Anjan & Susanti, 2019). Berdasarkan hasil studi yang dilakukan di Sekolah Menengah Pertama (SMP) 3 Parongpong Kabupaten Bandung Barat dari 92 siswa menunjukkan sebanyak 95,7% mempunyai pengetahuan yang kurang dan sebanyak 68,5% mempunyai perilaku yang kurang baik dalam melakukan sikap *personal hygiene* selama menstruasi dan sikap yang mendukung *personal hygiene* selama menstruasi sebanyak 51,5% (Simanjuntak, *et.al.*, 2020).

Mengatasi masalah *personal hygiene* selama menstruasi tersebut maka penulis memberikan informasi dan pengetahuan guna meningkatkan pemahaman dan mengurangi keluhan-keluhan yang ditimbulkan selama menstruasi akibat *personal hygiene* yang tidak tepat. Penggunaan media informasi dalam bidang kesehatan sangat beragam, salah satunya dengan menggunakan media *booklet*. Media informasi *booklet* ini dirasa sangat cocok dalam membahas seputar *personal hygiene* selama menstruasi khusus remaja putri yang masih sekali tabu ketika membahas hal yang terkait dalam perawatan kebersihan daerah genitalianya. Menurut Departemen Kesehatan RI mengatakan informasi yang disampaikan melalui media dan yang diterima oleh penerima informasi berdasarkan indra penglihatan dapat diserap 83% sedangkan 30% nya dapat diingat. Menurut Mintarsih (2019) menjelaskan bahwa penggunaan media informasi *booklet* dalam pemberian pendidikan kesehatan dapat terbukti meningkatkan pengetahuan dan sikap seseorang.

Penulis melakukan wawancara di daerah Karangmalang, Sragen yang diambil dari Madrasah Al-Misbah, dengan wawancara terkait *personal hygiene* yang dilakukan kepada 10 orang remaja putri dengan usia 12-15 tahun dan hasil studi dari wawancara tersebut hanya 2 orang yang tahu bagaimana *personal hygiene* yang benar selama menstruasi dengan pengetahuan yang cukup, sehingga dapat dikatakan bahwa tingkat pengetahuan terhadap *personal hygiene* masih sangat rendah. Dan dari data yang terkait pada daerah tersebut belum ada sama sekali penyuluhan



tentang Kesehatan Reproduksi, dari data Puskesmas yang disampaikan oleh Camat Karangmalang Sriyono, penyuluhan terakhir pada tahun 2018 yang dilakukan di Kroyo, dengan kegiatan jalan sehat dan memberikan pengetahuan tentang HIV/AIDS, cara penularan dan menghilangkan stigma negatifnya, itu penyuluhan yang diberikan terkait Kesehatan Reproduksi, untuk masalah *vulva hygiene* selama menstruasi khususnya pada remaja putri sendiri belum ada kegiatan yang di adakan. Dengan demikian akan memberikan edukasi cara *personal hygiene* selama menstruasi dengan menggunakan media *booklet*.

Media informasi *booklet* ini tujuannya untuk menyampaikan informasi yang terkait dengan *personal hygiene* selama menstruasi pada remaja putri. Hal ini sebagai upaya dalam pemberian edukasi dan informasi kepada masyarakat guna meningkatkan pemahaman tentang perawatan organ genitalia selama menstruasi dengan baik dan benar. Penulis berharap media *booklet* ini dapat bermanfaat untuk berbagai pihak khususnya pada remaja putri digunakan sebagai sumber informasi sehingga dapat mempraktekkan bagaimana cara membersihkan vagina selama menstruasi secara mandiri dengan baik dan benar. Bagi keluarga *booklet* ini dapat bermanfaat khususnya seorang ibu sehingga sudah menjadi hal yang tidak tabu memberikan edukasi sedini mungkin kepada putri mereka tentang cara membersihkan organ genitalia selama menstruasi. Bagi guru di sekolah dan petugas kesehatan digunakan untuk menambah informasi dan pengetahuan serta masukan dalam meningkatkan edukasi atau penyuluhan tentang perawatan organ reproduksi selama menstruasi khususnya remaja pada putri yang mencakup perawatan diri selama menstruasi.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Remaja**

##### **1. Pengertian Remaja**

Remaja (*adolescence*) berasal dari bahasa latin “*adolesc*” yang artinya tumbuh kearah kematangan, yang dimaksud kematangan disini adalah tidak hanya kematangan fisik tetapi kematangan sosial dan psikologis juga. Remaja adalah masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Masa remaja adalah masa dimana ketika individu berusaha untuk menjelaskan siapa dirinya dan apa saja peran yang individu miliki baik di masyarakat, usaha mencari keseimbangan dan masa dimana remaja memperjuangkan seseorang atau yang mereka idolakan (Pramesti, 2019).

Menurut WHO, masa remaja adalah peralihan antara masa kanak-kanak menuju masa dewasa, dimana terjadi perubahan baik fungsi reproduksi yang mampu mempengaruhi perubahan-perubahan baik bentuk fisik, mental ataupun peran sosial.

Definisi remaja menurut (Wahyuni, 2020) dibagi menjadi :

- a. Secara kronologis adalah individu yang berusia 11-12 tahun dan 20-21 tahun.
- b. Secara fisik adalah ditandai dengan perubahan dari penampilan fisik, fungsi fisiologis yang terutama terkait dengan system seksual.
- c. Secara psikologis adalah ditandai perubahan dari aspek kognitif, emosial sosial dan moral.

Masa remaja adalah suatu periode perkembangan manusia, yang dimana mengalami perubahan dari masa kanak-kanak menuju dewasa yang mengalami berbagai perubahan baik fisik,biologis, psikologis dan sosial. Berusia dimulai antara 10-13 tahun dan berakhir antara 18-22 tahun (Wahyuni, 2020). Menurut WHO usia remaja diantara 12-24 tahun, sedangkan menurut Depkes RI adalah diantara 10-19 tahun yang belum menikah. Ditandai dengan terjadinya kematangan organ-organ reproduksi

yang berkaitan dengan sistem reproduksi yang merupakan bagian yang sangat penting yang harus diperhatikan oleh remaja.

## **2. Faktor yang Mempengaruhi Perkembangan Remaja**

Faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan remaja yaitu yang dikatakan oleh (Wahyuni, 2020) adalah sebagai berikut :

### **a. Fungsi keluarga.**

Keluarga dapat berfungsi secara normal dapat ditandai dengan saling memperhatikan, saling terbuka atau jujur, orang tua sebagai pendengar buat anaknya, selalu menceritakan masalah dengan keluarga dan dapat beradaptasi dengan segala situasi dan kondisi.

### **b. Pola hubungan orang tua dengan anak.**

Perlakuan terhadap orang tua ke anak atau sebaliknya sangat mempunyai pengaruh yang cukup besar terhadap kepribadian seorang anak.

### **c. Kelas sosial atau status ekonomi.**

Status ekonomi yang rendah lebih cenderung dalam hal segala kepatuhan terhadap figure, sedangkan status ekonomi kelas menengah dan atas lebih menekan pada hal yang inisiatif atau kreatifitas anak.

## **3. Perkembangan Fisik pada Remaja**

Masa remaja merupakan masa dimana seseorang mengalami perubahan dan perkembangan, salah satunya mengalami kematangan organ reproduksi. Kematangan organ reproduksi ini pada seorang remaja putri dibagi menjadi dua yaitu berdasarkan pendapat (Nur'aini, 2016):

### **a. Perkembangan seks primer**

Perkembangan seks primer pada remaja putri yaitu ditandai dengan sudah mengalami *menarche* atau remaja putri mengalami pertama kali menstruasi. *Menarche* terjadi berkisar antara usia 10-13 tahun. Menstruasi yaitu peristiwa keluarnya cairan darah dari dinding rahim seorang wanita yang menandakan bahwa itu telah matangnya organ reproduksi dan ini terjadi secara alamiah.

b. Perkembangan seks sekunder

Perkembangan seks sekunder pada wanita ditandai dengan pertumbuhan tulang-tulang, pertumbuhan rambut-rambut halus di area tertentu (pubis, ketiak), pertumbuhan payudara, suara melengking.

## B. Menstruasi

### 1. Pengertian Menstruasi

Menstruasi berasal dari bahasa latin "*mensis*" artinya bulan. Menurut bahasa Inggris *mensis* berarti periode haid. Dapat disimpulkan menstruasi adalah kejadian yang fisiologis bagi perempuan yang mengalami perubahan kritis dikehidupan semula atau normal mereka (Tantry, *et.al.*,2019).

Menstruasi adalah perdarahan secara periodic dari uterus yang disertai dengan pelepasan endometrium menstruasi dapat menjadi masalah yang serius terhadap seorang wanita, karena dapat menimbulkan efek seperti, bertambahnya berat badan, dapat menimbulkan kram, sakit kepala, pembengkakan lutut dan perubahan emosi seseorang (Putri dan Setianingsih, 2016). Glaisier dan Gebbie (2018) mengatakan lamanya siklus menstruasi secara normal yaitu 28 hari ditambah atau dikurangi 2-3 hari. Dan dibagi menjadi beberapa fase yaitu :

a. Fase Haid.

Fase haid berlangsung lama antara 2-8 hari, dimulai sekitar 14 hari setelah ovulasi. Hari pertama darah keluar ditetapkan sebagai siklus endometrium. Jumlah darah yang dikeluarkan yaitu antara 20-80 ml (rata-rata 50 ml).

b. Fase proliferasi.

Fase proliferasi berlangsung sampai hari ke-14. Endometrium tumbuh kembali atau disebut proliferasi, dimana penebalan dinding endometrium mencapai 8-10 kali lipat dan berakhir saat ovulasi.

c. Fase sekresi.

Fase sekresi berlangsung sejak ovulasi sampai sekitar 3 hari sebelum periode haid berikutnya. Pada fase sekresi endometrium matang dengan darah dan sekresi kelenjar kaya akan glikogen dan

lemak dimana tempat untuk memberi nutrisi pada ovum yang telah dibuahi. Di masa ini korpus rubrum menjadi korpus luteum yang menghasilkan hormone progesteron.

d. Fase iskemi.

Implantasi ovum yang dibuahi terjadi sekitar 7-10 hari setelah ovulasi. Jika tidak mengalami pembuahan dan implantasi korpus luteum akan mengecil dan menyusut menyebabkan kadar hormon estrogen dan progesterone menurun cepat dan menyebabkan arteri yang berkeluk-keluk diendometrium. Selanjutnya terjadi dilatasi dan hyperemia diikuti spasme dan iskemia kemudian terjadi nekrosis. Lapisan nekrotik selanjutnya terlepas dari lapisan basal sehingga menyebabkan perdarahan haid lagi.

## 2. Tanda dan Gejala Menstruasi

Tanda dan gejala menstruasi yang sering terjadi berdasarkan pendapat dari (Sinaga, 2017) antara lain :

- a. Payudara terasa kencang atau nyeri.
- b. Jerawat mulai muncul.
- c. Nafsu makan meningkat (cemilan yang asin dan manis).
- d. Bertambahnya BB.
- e. Perut terasa kram kadang mules-mules.
- f. Sembelit
- g. Sakit kepala.
- h. Badan terasa pegal-pegal.
- i. Kadang bisa terjadi pembengkakan diujung jari tangan atau kaki.
- j. Punggung terasa nyeri.
- k. Lemes, lesu dan mudah lelah.
- l. Mudah cemas dan tersinggung.
- m. Sulit untuk berkonsentrasi
- n. Mudah insomnia

Gejala menstruasi akan semakin memberat terutama pada gangguan psikologis atau emosionalnya. Masa ini perempuan sangat mudah sekali

tersinggung atau sulit mengendalikan emosionalnya bahkan sulit berkonsentrasi, frustrasi atau bahkan depresi (Sinaga, 2017).

Salah satu upaya yang paling ditekankan selama remaja sudah mengalami menstruasi adalah bagaimana perawatan kebersihan (*personal hygiene*) yang sudah mereka lakukan. *Personal hygiene* merupakan salah satu isu kritis yang harus kita tingkatkan dalam status kesehatan karena berpengaruh terhadap kehidupan para remaja putri dimasa yang akan datang, hal ini ditunjang dalam penelitian (Sulaikha, 2018) bahwa remaja putri di Indonesia masih banyak sekali yang mengalami keluhan setelah menstruasi akibat *personal hygiene* yang kurang tepat.

Hal-hal yang harus diperhatikan selama menstruasi menurut (Afiati, 2016) yaitu :

a. Darah Menstruasi.

Darah menstruasi akan keluar dari rahim tepatnya dari vagina atau alat kemaluan seorang remaja putri, untuk itu gunakan pembalut yang dapat menyerap darah, seperti pembalut sekali pakai atau pembalut kain.

b. Perubahan fisik atau perilaku.

Pada remaja putri akan mengalami perubahan fisik dan perubahan suasana hati yang dapat mempengaruhi tingkah laku seseorang.

c. Melakukan *Personal Hygiene* (PH)

*Personal Hygiene* yaitu upaya perawatan alat genitalia yang harus dilakukan selama remaja putri mengalami menstruasi, hal ini harus diperhatikan, karena jika tidak dapat dilakukan dengan baik dan benar dapat menimbulkan infeksi pada saluran rahim.

### C. *Personal Hygiene* (PH)

#### 1. Pengertian *Personal Hygiene*

*Personal hygiene* berasal dari bahasa Yunani, “personal” yang artinya individu dan “hygiene” yang mempunyai arti sehat atau bersih. Sehingga dapat disimpulkan bahwa *personal hygiene* adalah suatu upaya atau tindakan guna memelihara kebersihan dan meningkatkan kesehatan untuk mencapai tingkat kesejahteraan baik fisik, biologis dan psikologis.

(Maharani dan Andriyani, 2018) memaparkan bahwa individu atau seseorang dapat dikatakan memiliki *personal hygiene* yang baik apabila individu tersebut dapat menjaga kebersihan tubuhnya baik meliputi kebersihan kulit, gigi dan mulut, rambut, telinga, kaki dan kuku serta alat reproduksi salah satunya perawatan organ reproduksi luar selama menstruasi pada remaja putri. (Tantry, *et.al.*, 2019) menjelaskan bahwa perawatan diri selama menstruasi suatu upaya guna meningkatkan kesehatan selama menstruasi dengan tujuan memelihara kebersihan dan kesehatan guna meningkatkan derajat kesehatan manusia baik fisik maupun psikologis.

Perawatan diri selama menstruasi yang dapat dilakukan oleh remaja putri berdasarkan (Wahyuni, 2020) yaitu meliputi :

- a. Mengganti celana dalam dan pakaian secara teratur.
- b. Mengganti pembalut setiap 3-4 jam sekali.
- c. Mandi 2 kali sehari.
- d. Membersihkan area genitalia setelah BAB ataupun BAK.
- e. Dilanjutkan melakukan aktivitas sehari-hari.
- f. Memenuhi kebutuhan nutrisi.
- g. Penggunaan resep sesuai dari dokter.

Banyak remaja yang masih mempunyai tingkat pengetahuan yang sangat rendah terhadap perawatan diri selama menstruasi yang dapat mengalami resiko terhadap masalah reproduksi, yang ditandai dengan data dari Badan Statistik Indonesia ditemukan 43.3 juta remaja putri di Indonesia mempunyai perilaku tidak sehat sehingga menimbulkan keputihan (Tantry, *et.al.*, 2019).

Perawatan diri biasanya minimal dengan mandi 2 kali dalam sehari dan terutama menjaga kebersihan dan kesehatan *perineal* selama menstruasi. Hal ini menjadi sangat penting karena pada saat menstruasi, bakteri ataupun kuman mudah masuk yang dapat menginfeksi organ genitalia perempuan (Wahyuni, 2020).

*Personal Hygiene* selama menstruasi atau *menstrual hygiene* menurut *World Health Organization* (WHO) adalah seorang remaja putri

yang dapat menggunakan semua bahan yang bersih ketika sedang menstruasi. Memiliki privacy saat mengganti pembalut selama menstruasi berlangsung serta menggunakan air dan sabun, memiliki fasilitas dalam membuang bahan menstruasi yang sudah digunakan. Maka dari itu remaja putri harus dituntut untuk paham mengenai menstruasi dan mampu melakukan PH yang benar selama menstruasi berlangsung (Chandra, *et.al.*, 2016).

## 2. Tujuan *Personal Hygiene*.

Tujuan dari *personal hygiene* selama menstruasi dapat dijelaskan oleh beberapa pendapat diantaranya yaitu :

- a. Tujuan *personal hygiene* yaitu Menjaga kebersihan diri dan mencegah infeksi masuk pada tubuh maka dari itu *personal hygiene* tidak hanya sekedar bersih tetapi juga harus sehat, sehingga dengan demikian tidak akan menyebarkan kuman atau virus kepada orang lain (Putri dan Setianingsih, 2016).
- b. Kebersihan organ reproduksi.  
Kebersihan organ reproduksi sangat perlu diperhatikan karena ketika wanita mengalami menstruasi pembuluh darah pada rahim lebih mudah dan cepat untuk terinfeksi, maka dari itu *personal hygiene* selama menstruasi harus tetap dijaga agar sistem reproduksi wanita tidak terganggu (Wahyuni, 2020).
- c. Menurut Widodo (dalam Yessy, *et.al.*, 2016) memaparkan bahwa pemeliharaan *personal hygiene* terhadap kesehatan reproduksi dengan sehat dan bersih harus ditekankan, dengan cara salah satunya upaya promotif yaitu memberikan pendidikan kesehatan tentang kesehatan reproduksi.
- d. *Hygiene* selama menstruasi sangat penting bagi wanita dengan tujuan guna memelihara kebersihan dan kesehatan diri baik secara fisik atau mental, *hygiene* selama menstruasi salah satu langkah awal guna mewujudkan kesehatan diri dan meminimalkan resiko terjangkitnya penyakit (Haswita, 2017).



### 3. Kesehatan Organ Kewanitaan.

Ekosistem pada vagina dipengaruhi oleh dua hal yaitu estrogen dan bakteri laktobasillus dimana bakteri tersebut merupakan bakteri yang baik dan sebanyak 95% di area vagina merupakan bakteri baik dan lainnya bakteri pathogen. Apabila keseimbangan ekosistem tersebut terganggu maka bakteri laktobasillus akan mati dan bakteri yang pathogen akan hidup itulah pemicu terjadinya infeksi pada organ reproduksi, maka dari itu agar ekosistem pada vagina seimbang dibutuhkan tingkat keasaman dengan pH balance pada kisaran 3.8-4.2, pada tingkat keasaman tersebut maka bakteri baik akan subur dan bakteri pathogen akan mati.

Dalam keadaan normal vagina memang memiliki bau yang sangat khas, akan tetapi jika terinfeksi atau mengalami keputihan yang tidak normal maka akibat dari adanya jamur, bakteri dan kuman yang lainnya, maka vagina akan timbul bau yang tidak sedap (Sinaga, *et.al.*, 2017).

### 4. Unsur-unsur *Personal Hygiene Menstruasi*.

a. Unsur-unsur yang harus diperhatikan *hygiene* selama menstruasi berdasarkan pendapat Sinaga (2017) antara lain :

#### 1) Kebersihan Tubuh.

Kebersihan diri selama menstruasi hal yang sangat penting harus diperhatikan dengan mandi sebaiknya 2 kali sehari, dan pada saat mandi organ reproduksi terluar harus dibersihkan dengan cermat.

#### 2) Cara Membersihkan Daerah Kewanitaan.

Cara membersihkan daerah kewanitaan ini dilakukan sesudah kita buang air kecil dan buang air besar yaitu dengan cara dari arah depan ke belakang. Karena jika dari arah sebaliknya maka bakteri dari anus akan terbawa kedepan yang dapat masuk ke dalam vagina, hal ini harus diperhatikan jika benar-benar bersih karena kotoran sisa Buang Air Besar (BAB) ataupun Buang Air Kecil (BAK) dapat menyebabkan infeksi dan iritasi. Dan ketika membersihkan sebaiknya menggunakan air yang mengalir, hindari menggunakan air yang berada dipenampungan, karena menurut

penelitian air yang ditampung dibak kamar mandi banyak mengandung jamur dan bakteri.

### 3) Pemakaian Celana Dalam.

Penggunaan celana dalam sebaiknya memilih pakaian yang yang terbuat dari bahan katun yang dapat menyerap keringat. Penggantian pakaian dalam minimal 2 kali sehari. Dan apabila pakaian dalam tidak diganti dapat menyebabkan kondisi diarea vagina lembab yang dapat memicu timbulnya jamur dan bakteri. Hindari penggunaan pakaian dalam yang ketat, karena dapat menekan daerah kewanitaan yang dapat meningkatkan suasana menjadi lembab. Dan tidak dianjurkan menggunakan pakaian dalam atau handuk secara bergantian guna menghindari penularan penyakit yang berkaitan dengan organ reproduksi. Pada saat menstruasi, pakaian dalam biasanya jauh lebih kotor karena akibat terkena bercak darah yang mungkin menempel, dan noda tersebut susah untuk dihilangkan, untuk mengatasi tersebut, celana dalam dapat kita rendam dengan air hangat lalu kita cuci dengan sabun mandi, lalu pakaian dalam dijemur dibawah terik matahari.

### 4) Pemakaian Pembalut.

Pembalut wanita adalah terbuat dari bahan sintetik yang dapat menyerap darah atau cairan selama menstruasi dan berbentuk lembaran atau pad. Pemakaian pembalut saat menstruasi berkaitan langsung dengan area kewanitaan yang sangat sensitive sehingga higienitas pembalut harus benar-benar dijaga dan diperhatikan. Pastikan ketika membeli kemasan tidak cacat atau rusak. Cek tanggal kadaluwarsa pembalut karena pembalut juga terbuat dari bahan kimia yang apabila sudah melebihi tanggal kadaluwarsa sudah tidak dapat dijamin keefektifitasannya yang dapat berdampak terhadap tubuh kita.

Kebersihan selama menstruasi pada organ kewanitaan harus sangat diperhatikan karena jika tidak terjaga dapat menimbulkan iritasi atau gatal-gatal. Pilihlah pembalut yang lembut dan tidak

kasar yang dapat menimbulkan lecet atau iritasi, memiliki daya serap yang tinggi dan nyaman ketika dipakai apalagi selama menstruasi. Hindari penggunaan pembalut yang memakai parfum atau gel karena lebih banyak mengandung bahan kimia yang dapat menyebabkan alergi.

Darah menstruasi pada hari pertama dan kedua cenderung sangat banyak, dan apabila terlalu lama tidak mengganti, darah yang ada di pembalut akan lembab yang dapat memicu tumbuhnya bakteri dan jamur penyebab infeksi. Waktu penggantian pembalut minimal maksimal 3-4 jam sekali, dan tidak membiarkan darah menstruasi hingga penuh, basah atau sampai tembus.

Sebelum mengganti pembalut sebaiknya kita mencuci tangan terlebih dahulu baru kita mencuci atau membersihkan daerah kewanitaan dengan air bersih dan cara yang benar setelah dibersihkan keringkan terlebih dahulu baru mengganti pembalut yang baru. Setelah mengganti pastikan untuk mencuci tangan kembali menggunakan sabun. Dan apabila memakai pembalut sekali pakai maka pembalut sebelum kita buang dibungkus kertas atau plastik dan dibuang ditempat sampah khusus, tidak dianjurkan membuang pembalut di kloset kamar mandi.

#### 5) Merawat Rambut Kemaluan.

Merawat rambut kemaluan yaitu dengan cara apabila rambut sudah panjang dan lebat segera di potong atau dicukur guna menghilangkan bakteri atau jamur yang dapat menyebabkan iritasi karena lembab. Sebaiknya cukur rambut kemaluan dengan cukup dipendekkan dan di rapikan saja dan harus dipastikan bahwa alat yang digunakan untuk mencukur tersebut khusus, bersih dan steril.

#### 6) Penggunaan Pantyliner.

Menjelang beberapa hari setelah haid wanita biasanya akan mengalami keputihan hal tersebut normal atau fisiologis karena pengaruh hormone, sehingga pemakain pantyliner dianjurkan guna mengurangi kelembapan dan basah di celana dalam. Dalam

penggunaan pantyliner pun harus diperhatikan yaitu jangan digunakan secara terus menerus, apabila sudah lembab juga harus segera diganti yang baru. Pemakaian dalam sehari-haripun tidak dianjurkan apabila tidak sedang mengalami keputihan karena dapat menutup sirkulasi udara sehingga daerah vagina dapat panas dan lembab.

7) Penggunaan Cairan Pembersih.

Hindari penggunaan cairan pembersih untuk organewanitaan hal ini dapat mengganggu pH daerah kewanitaan. Bila dipakai secara rutin dapat menyebabkan bakteri baik didalam vagina mati sehingga dapat memicu timbulnya jamur dan bakteri. Dan tidak dianjurkan penggunaan bedak, yang dapat mengumpul disela-sela vagina justru memicu timbulnya bakteri akibat infeksi.

8) Mengeringkan Daerah Kewanitaan

Selesai membersihkan dengan air, maka daerah kewanitaan dianjurkan untuk dikeringkan menggunakan handuk atau kain terlebih dahulu. Dapat menggunakan tisu tetapi harus diperhatikan jenis tisu yang akan dipakai, sebaiknya yang tidak mengandung parfum dan bahan kimia yang berbahaya. Apabila daerah genitalia merasa gatal, jangan digaruk karena hal itu dapat menyebabkan iritasi, untuk mengurangi gatal, kompres air hangat menggunakan kain atau kapas.

b. Sedangkan menurut (Sulaikha, 2018) menyebutkan bahwa cara yang dapat dilakukan untuk menghindari alergi kulit pada organ intim selama menstruasi yaitu sebagai berikut :

- 1) Mengganti jenis pembalut atau merek pembalut jika terjadi alergi atau menimbulkan iritasi pada kulit, karena iritasi dapat juga ditimbulkan karena penggunaan pembalut.
- 2) Jangan membilas daerah yang mengalami peradangan atau iritasi dengan air ledeng, tetapi gunakan air yang bersih.
- 3) Menghindari penggunaan sabun untuk sementara waktu hingga radang atau iritasi mereda.

- 4) Pilihlah sabun lunak dengan pH rendah.
  - 5) Menggunakan sabun cuci pakaian yang lembut untuk mencuci celana dalam dan oleskan krim anti alergi dengan lembut dan hati-hati.
  - 6) Jangan menggaruk daerah yang mengalami iritasi jika terasa gatal, sebagai gantinya kompres menggunakan handuk yang dicelup air es pada bagian yang mengalami gatal.
  - 7) Hindari hal-hal yang dapat menyebabkan iritasi.
- c. Menurut Danial (2020) menyebutkan cara membersihkan alat reproduksi remaja putri antara lain :
- 1) Mandi dua kali sehari dengan air bersih. Jika badan kotor dan lengket, sebaiknya langsung dibersihkan.
  - 2) Gunakan pakaian dalam yang mudah menyerap keringat. Usahakan alat kelamin tidak basah dan lembab karena lingkungan yang basah atau lembab memudahkan tumbuhnya kuman di area sekitar vagina.
  - 3) Pakaian dalam diganti minimal 2 kali dalam sehari.
  - 4) Saat menstruasi, sebaiknya mengganti pembalut setiap beberapa jam sekali minimal 3-4 jam sekali. Pembalut yang dikenakan harus bersih, nyaman, serta berbahan lembut.
  - 5) Basuh dan keringkan alat kelamin sehabis buang air kecil. Cara membersihkannya adalah dari arah depan ke belakang. Hal ini dilakukan agar kuman dari anus tidak masuk ke saluran reproduksi.
  - 6) Hindarilah penggunaan sabun yang mengandung deodoran atau parfum untuk membasuh kemaluan.
  - 7) Jangan terlalu sering memakan makanan yang terlalu banyak mengandung garam. Garam dapat menyebabkan perasaan tertekan dan tegang.
  - 8) Minumlah air putih lebih banyak dan mengonsumsi makanan yang mengandung zat besi. Saat menstruasi, banyak zat besi yang hilang dari tubuh kita melalui darah menstruasi.

- 9) Berolahraga secara teratur untuk menjaga kebugaran tubuh
  - 10) Tidak memasukkan benda apapun ke dalam vagina.
  - 11) Menghentikan kebiasaan menahan buang air kecil
- d. Menurut Afiati (2016) unsur yang harus diperhatikan selama melakukan PH menstruasi bagi remaja putri yaitu :
- 1) Pemakaian pembalut.  
Pembalut bagi remaja putri terdapat dua jenis yaitu:
    - a) Pembalut sekali pakai  
Pembalut sekali pakai yaitu pembalut yang sangat praktis di gunakan dan mudah didapatkan ditoko atau warung terdekat. Bagaimana cara memakainya yaitu: buka pembalut dari plastiknya, tempelkan sisi yang ada lemnya kecelana dalam dan paskan posisi agar tidak bergeser dan bocor. Setelah itu dibuang dengan cara, lipat pembalut bekas pakai, bungkus lagi dengan koran atau plastik lalu buang ke tempat sampah, jangan buang ke dalam WC, tidak usah dicuci pembalut yang sudah kita pakai karena tidak higienis ditangan dan membutuhkan banyak air.
    - b) Pembalut kain  
Pembalut kain dapat dibuat sendiri dan dapat digunakan berulang kali.
    - c) Waktu mengganti pembalut :
      - (1) Saat mandi dipagi hari.
      - (2) Saat di sekolah.
      - (3) Setelah pulang sekolah.
      - (4) Saat mandi disore hari.
      - (5) Sebelum makan malam.
      - (6) Sebelum tidur malam.

## **5. Indikator *Personal Hygiene* saat Menstruasi.**

Menurut Sulaikha (2018) indikator dari *personal hygiene* menstruasi ada beberapa meliputi :

- a. Selama menstruasi wanita lebih sering berkeringat dibandingkan dengan hari-hari biasanya, maka dari itu agar tubuh tetap bersih dan segar dan bebas dari bau badan di anjurkan untuk mandi dan mencuci rambut minimal dua kali sehari.
- b. Membersihkan bekas keringat yang berada di sekitar alat kelamin menggunakan air bersih secara teratur dan lebih baik gunakan air hangat apalagi setelah kita buang air besar (BAB) ataupun buang air kecil (BAK). Dan cara membasuh alat kelamin perempuan yang benar adalah mulai dari arah depan (vagina) ke belakang (anus), jangan terbalik karena bakteri yang berada disekitar bagian anus dapat terbawa ke dalam vagina yang dapat menyebabkan terjadinya infeksi.
- c. Menggunakan air bersih ketika kita mencuci vagina, dan tidak perlu terlalu sering menggunakan sabun .
- d. Kebersihan daerah kewanitaan juga dapat dilakukan dengan sering mengganti celana dalam minimal 2 kali sehari untuk menjaga agar vagina tidak terlalu lembab, dan gunakan bahan yang menyerap keringat atau katun.
- e. Menstruasi adalah proses mekanisme pembuangan darah kotor sehingga pemakaian pembalut tidak boleh lebih dari 6 jam.

## **6. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Personal Hygiene*.**

- a. Menurut (Simanjuntak & Siagian, 2020) faktor-faktor pendukung untuk para remaja putri agar mempunyai perilaku *personal hygiene* ketika proses menstruasi yang cukup baik antara lain :
  - 1) Faktor predisposisi yaitu salah satunya pengetahuan, disekolah harus memfasilitasi dengan memberikan penyuluhan kesehatan reproduksi yang dilaksanakan oleh petugas Puskesmas yang berada ditempat. Dan seluruh siswi putri harus dapat mengikuti kegiatan tersebut tidak hanya mewakili perkelas.

- 2) Faktor pendukung yaitu salah satunya lingkungan fisik, disekolah harus memfasilitasi tempat cuci tangan, alat pengering seperti tisu, dan stok pembalut dit toilet para siswi. Artinya masih banyak siswi yang belum menunjukkan perilaku yang baik dalam *personal hygiene* ketika terjadi menstruasi, ini perlu mendapatkan perhatian dari ibu, guru serta petugas kesehatan sehingga dapat bekerjasama dengan pihak sekolah.
- b. Menurut Juwitasari (2020) beberapa faktor yang dapat mempengaruhi personal hygiene selama menstruasi antara lain:
- 1) Sumber informasi tentang *vulva hygiene*.

Sumber informasi tentang *vulva hygiene* dapat diperoleh dari seorang ibu, internet, teman, petugas kesehatan, guru dll. Pada usia remaja, tingginya rasa ingin tahu menjadi salah satu faktor dalam memperoleh informasi. Remaja perempuan cenderung menerima informasi dari berbagai sumber, salah satunya adalah orang tua, sekolah, teman dan media massa baik informasi yang diperoleh itu benar ataupun salah (Solehati, *et.al.*, 2017).

Didapatkan hasil bahwa remaja lebih banyak mendapatkan informasi dari ibu selaku orang tua. Orang tua sangat berpengaruh dalam memberikan pemahaman kepada seorang anak, salah satunya memberikan pengetahuan kesehatan.

- 2) Tingkat pengetahuan tentang *vulva hygiene*.

Tingkat pengetahuan tentang *vulva hygiene* dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya usia. Usia seseorang dapat menggambarkan kematangan fisik, kematangan psikis dan sosial yang dapat mempengaruhi proses belajar remaja. Usia menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi penangkapan informasi atau pengetahuan yang pada akhirnya akan mempengaruhi tingkat pengetahuan remaja itu sendiri (Hanifah & Sri, 2017). Usia awal menstruasi berhubungan sekali dengan pengetahuan dan pengalaman saat menstruasi dan hal tersebut akan berpengaruh



pada perilaku perawatan diri saat menstruasi (Solehati, *et.al.*, 2017).

3) Perilaku *Vulva Hygiene* Saat Menstruasi.

Kognitif atau pengetahuan seseorang sangat berpengaruh dalam membentuk tindakan atau perilaku seseorang. Berdasarkan pengalaman, perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih lama diingat dibandingkan perilaku yang tanpa didasari oleh pengetahuan (Hanifah & Sri, 2017). Perilaku seseorang ditentukan oleh pengetahuan, kepercayaan individu, sikap seseorang terhadap stimulus atau suatu objek tertentu, dan pengaruh lingkungan sekitar. Dukungan dari lingkungan sekitar dapat mempengaruhi remaja dalam upaya membentuk identitas diri, dan lingkungan sekitar juga bisa menjadi sumber informasi remaja terkait dengan hal-hal yang dialaminya (Suryani, 2019). Rendahnya perilaku kesehatan yang baik pada remaja putri dapat disebabkan oleh kurangnya informasi yang didapatkan oleh remaja, dimana informasi yang seharusnya didapatkan dari orang tua, tetapi informasi tersebut tidak didapatkan oleh remaja, sehingga menyebabkan perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan yang cukup (Ristraningsih, 2017).

c. Menurut (Nisa, *et.al.*, 2020) beberapa faktor yang dapat mempengaruhi PH seorang remaja putri antara lain :

1) Kepercayaan terhadap mitos menstruasi.

Perbedaan dalam mitos budaya memberikan dampak pada komunitas masyarakat terkait praktik *personal hygiene* saat menstruasi yang berbeda pula. Intervensi budaya dalam hal ini tentu tidak selalu benar secara ilmiah sehingga kemudian disebut sebagai mitos dalam budaya. Banyak mitos-mitos yang berkembang di masyarakat terkait menstruasi. Semakin seseorang percaya dengan mitos-mitos seputar menstruasi, sangat mungkin seseorang jauh dari perilaku *personal hygiene* yang sehat tentang menstruasi. Mitos yang sering ada yaitu jika konsumsi minuman

tertentu dapat mempercepat menstruasi, seperti konsumsi minuman bersoda, kopi, dan air es dapat mempercepat menstruasi.

2) Jumlah media informasi.

Jumlah media informasi merupakan banyaknya sarana yang digunakan seseorang dalam memperoleh informasi terkait praktik *personal hygiene* saat menstruasi, pada remaja putri yang berada di pondok pesantren hal ini tidak berpengaruh karena sumber informasi yang paling banyak mereka dapat berasal dari teman dan guru setempat.

3) Pemanfaatan Sarana dan Prasarana.

Ketersediaan sarana prasarana merupakan faktor pendukung dalam melakukan *personal hygiene* saat menstruasi, seperti toilet bersih, air bersih, dan sebagainya.

4) Teman sebaya.

Teman sebaya merupakan faktor eksternal yang cukup erat berhubungan dengan praktik *personal hygiene* saat menstruasi, karena remaja putri akan bercerita masalah PH dan mereka akan jauh lebih terbuka dengan menceritakan kepada teman sebayanya.

d. Menurut Sinaga, (2017) beberapa faktor yang dapat mempengaruhi *personal hygiene* selama menstruasi antara lain :

1) Pengetahuan Orang Tua.

Pengetahuan kedua orang tua sangat dibutuhkan dalam hal ini, terutama peran seorang ibu, dengan tujuan untuk dapat memberikan edukasi terhadap anak-anak perempuannya yang terkait dengan kesehatan reproduksi, apabila remaja putri kurang pengetahuan saat awal *menarche*, ini dapat menimbulkan kesalahan yang berkelanjutan dalam melakukan *hygiene* selama menstruasi, yang dapat memicu timbulnya dampak negatif buat organ reproduksinya.

2) Sarana Water, Hygiene and Sanitation (WASH).

Sarana WASH ini adalah sarana yang dapat digunakan sebagai alat agar remaja putri dapat melakukan praktik *personal hygiene* selama menstruasi yang memadai, sarana ini dapat meliputi : terdapat kamar mandi yang terpisah antara laki-laki dan perempuan, terdapat air bersih melalui kran yang mengalir, tersedianya sabun untuk cuci tangan, tisu toilet dan adanya tempat sampah untuk pembuangan pembalut yang sudah digunakan

3) Sumber informasi.

Sumber informasi yang paling utama didapat dan berperan adalah seorang ibu, dalam hal lain seorang guru pun juga sangat dibutuhkan, seperti halnya dalam sikap, pengetahuan tentang *vulva hygiene* selama menstruasi, sehingga dengan terpaparnya informasi tersebut dapat menimbulkan dampak positif bagi remaja putri. Informasi lewat media sosial atau internet bahkan jauh lebih cepat dibandingkan yang lainnya, meskipun belum tentu benar informasi yang mereka dapatkan (Anjan & Susanti, 2019).

4) Pengetahuan.

Tingkat pengetahuan seseorang terhadap *personal hygiene* selama menstruasi sangat berpengaruh terhadap praktiknya, semakin tinggi dan baik pengetahuan seseorang terhadap praktik *personal hygiene* selama menstruasi, maka akan meningkatkan kesehatan bagi remaja putri.

5) Budaya.

Budaya atau keyakinan seseorang terhadap perawatan *personal hygiene* sangat berpengaruh, karena setiap individu akan mengikuti sesuai kebudayaan yang mereka ajarkan.

6) Kebiasaan.

Setiap orang mempunyai kebiasaan tersendiri dalam melakukan *personal hygiene* baik mandi, keramas, memotong kuku, atau pun membersihkan gigi dan mulut, dan setiap individu

memiliki selera tersendiri dalam penggunaan produk untuk perawatan *personal hygiene* mereka.

7) Keadaan fisik atau Psikologis.

Keadaan fisik dan psikologis sangat mempengaruhi seperti halnya seseorang yang mempunyai riwayat sakit atau kemoterapi maka akan berkurang dalam merawat *personal hygiene* dirinya sendiri, berbeda dengan seseorang yang sehat jasmani dan rohani.

### **7. Masalah *Personal Hygiene* yang Sering Timbul**

Menurut Wartonah (dalam Sulaikha, 2018) masalah yang sering timbul akibat *personal hygiene* selama menstruasi yang kurang baik, diantaranya:

a. Dampak Fisik.

Gangguan yang sering dialami bagi seseorang akibat kurang menjaga kebersihan dalam melakukan praktik *personal hygiene* selama menstruasi adalah gangguan integritas kulit, seperti iritasi bahkan dapat menimbulkan infeksi akibat bakteri seperti keputihan yang tidak normal, pruritus vulva dan sebagainya.

b. Dampak Psikososial.

Masalah yang dapat timbul seperti gangguan kebutuhan rasa nyaman, aktualisasi diri dan interaksi sosial.

Menurut Nugroho (dalam Maharani dan Andriyani, 2018) menjelaskan bahwa dampak yang sering terjadi ketika remaja putri tidak dapat menjaga kebersihan organ genitalianya yaitu :

a. Gangguan pada integritas kulit.

b. Gangguan rasa nyaman.

c. Dan timbulnya berbagai macam penyakit Infeksi Saluran Reproduksi (ISR) yang dapat mengganggu seperti kanker serviks, keputihan dan kesehatan reproduksi lainnya.

Macam-macam Infeksi Saluran Reproduksi yang timbul akibat dari *personal hygiene* selama menstruasi yang kurang baik dan benar menurut (Harold, 2016) diantaranya :

a. Keputihan

Secara fisiologis keputihan berwarna putih, bening dan tidak memiliki bau yang menyengat, tetapi apabila keputihan patologis cairan berwarna putih susu dan kental, berwarna kekuningan atau kehijauan dan disertai bau menyengat, gatal dan nyeri.

b. Kandidiasis

Infeksi saluran reproduksi akibat adanya mikroorganisme jamur *Candida albicans*. Gejala yang sering timbul berbeda-beda, seperti timbul rasa gatal yang parah, rasa terbakar, iritasi dan menimbulkan bercak keputihan pada dinding vagina. Faktor yang dapat meningkatkan antara lain disebabkan oleh kurang higienitas alat kelamin, celana dalam terlalu ketat, cara bercebok yang salah dan pemakaian cairan antiseptic.

d. Bacterial Vaginosis.

Gangguan yang disebabkan karena bacterial vaginosis akibat ketidakseimbangan pH sehingga keadaan basa mendorong pertumbuhan bakteri patogen yang dapat menghasilkan sekret. Ditandai dengan sekret berbau, berwarna keabu-abuan.

e. Infeksi Saluran Kencing (ISK).

ISK merupakan terjadinya inflamasi pada kandung kemih atau sistitis, akibat dari reaksi radang mikrobiologis pada infeksi saluran kemih bagian bawah. Ditandai dengan peningkatan jumlah kuman dan leukosit dalam urin ditandai dengan tidak mampu menahan BAK serta adanya rasa nyeri saat berkemih.

## **D. Media *Booklet***

### **1. Pengertian Media *Booklet***

Media adalah sarana penyalur pesan atau informasi belajar yang akan disampaikan oleh pemberi pesan kepada sasaran atau penerima pesan guna membantu keberhasilan belajar. Dalam hal ini media merupakan salah satu

alat pendukung yang paling efektif dalam membantu penyampaian informasi atau pesan (Wati, 2019).

*Booklet* adalah sebuah media cetak yang berupa buku yang berfungsi memberikan beberapa informasi yang akan disampaikan oleh pembuat. *Booklet* merupakan media informasi yang bersifat promosi, anjuran, larangan-larangan dan yang berbentuk cetakan yang bertujuan agar penerima informasi atau pesan lebih mudah memahami (Gemilang, 2015). Media cetak *booklet* dapat kita berikan kepada semua kalangan. Karena *booklet* digunakan sebagai media informasi yang dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap seseorang secara signifikan dan bersifat tahan lama dibandingkan dengan media lainnya (Pralisaputri, *et.al.*, 2016).

Media *booklet* merupakan salah satu media cetak yang dapat digunakan untuk menyampaikan materi dalam bentuk ringkasan dan gambar, sekaligus dapat memberikan minat dalam belajar. Karena belajar menggunakan media *booklet* dapat dilakukan dimanapun dan kapanpun sehingga belajar menjadi lebih fleksibel dan tidak kaku, sehingga dapat memberikan kesenangan dan pemahaman dalam belajar (Wati, 2019).

## **2. Karakteristik *Booklet***

Menurut Pralisaputri (2016) karakteristik *booklet* terdiri dari beberapa diantaranya sebagai berikut :

- a. *Booklet* ini bersifat informative artinya berisikan sebuah informasi yang penting dan bermanfaat.
- b. Berbentuk buku.
- c. Terdapat berbagai gambar guna memberikan daya tarik bagi pembaca.
- d. Bahasa bersifat jelas, tegas dan mudah dipahami.

## **3. Manfaat *Booklet***

Manfaat *booklet* menurut Melinda (2018) sebagai berikut :

- a. Sebagai media pendukung dalam pembelajaran.
- b. Sebagai media promosi.
- c. Sebagai penyampai pesan secara singkat.

#### **4. Kelebihan dan Kekurangan *Booklet***

Menurut Intan (2017) *booklet* memiliki beberapa kelebihan dan kekurangan yaitu sebagai berikut :

##### **a. Kelebihan *Booklet***

- 1) Mudah digunakan dan praktis jika buat belajar mandiri.
- 2) Isinya mudah untuk dipelajari
- 3) Mudah di perbanyak dan dibawa kemana-mana
- 4) Dapat dibuat sederhana tetapi menarik
- 5) Biaya pembuatan relatif murah
- 6) Dapat dijadikan sumber informasi bagi keluarga dan teman
- 7) Tahan lama

##### **b. Kekurangan *Booklet***

- 1) Jika terlalu banyak tulisan kurang menarik buat pembaca.
- 2) Perlu perawatan yang baik agar *booklet* tidak rusak atau hilang.
- 3) Perlu waktu dalam mencetak dan menggandakan *booklet*.
- 4) Sulit menampilkan gerak dihalaman

#### **E. Ketepatan Solusi yang di Tawarkan**

Banyaknya prevalensi terjadinya berbagai masalah yang timbul setelah menstruasi pada remaja putri akibat dari buruknya *personal hygiene* selama menstruasi ini dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya kurangnya informasi dan pengetahuan yang diberikan kepada remaja putri khususnya pada usia 11-15 tahun. Dan salah satu media yang paling efektif digunakan dalam penyampain informasi tersebut adalah menggunakan media *booklet*. Hal ini dikarenakan *booklet* mempunyai beberapa kelebihan diantaranya dapat digunakan semua orang, mudah dibawa kemana-mana, praktis digunakan untuk belajar setiap saat, dan tidak mudah rusak dan menarik karena tidak hanya memuat tulisan namun juga gambar. Sehingga, *booklet* mampu dijadikan sebagai media pendidikan kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan kesehatan reproduksi remaja yang lebih baik (Pramesti, 2019).

### **BAB III**

#### **DESKRIPSI DESAIN YANG DIHASILKAN**

##### **A. Nama Project Luaran**

Nama project luaran “Jaga Kesehatan Organ Genitalia Selama Menstruasi, Yuk Lakukan Kebersihan Diri”

##### **B. Tujuan Project Luaran**

Tujuan dari project luaran *booklet* ini adalah sebagai berikut :

1. Memberikan informasi secara terperinci tentang *personal hygiene* selama menstruasi pada remaja putri.
2. Meningkatkan pengetahuan pada remaja putri tentang manfaat dan hal-hal apa saja yang harus diperhatikan selama *personal hygiene* menstruasi.
3. Menambah wawasan bagi remaja putri bagaimana melakukan *personal hygiene* selama menstruasi dengan sehat dan benar.
4. Dapat melakukan *personal hygiene* selama menstruasi dengan baik dan benar.

##### **C. Keaslian Karya Project**

Berdasarkan penelusuran kepustakaan penulis menemukan beberapa karya *booklet* yang sudah pernah dibuat oleh orang lain yang berkaitan dengan *personal hygiene* menstruasi diantaranya :

1. Wanodya, 2017. Jenis karya yang dibuat media *booklet*, dengan judul “Pengaruh Media *Booklet* Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Terkait Kebersihan Dalam Menstruasi Di Pondok Pesantren Al-Islah Demak Triwulan II Tahun 2017” berisikan materi terkait kebersihan dalam menstruasi meliputi definisi menstruasi, cara merawat dan membersihkan organ reproduksi, mengganti pembalut, hal yang perlu diperhatikan selama menstruasi serta dampak jika tidak menjaga kebersihan selama menstruasi. Perbedaan dengan media *booklet* yang saya buat yaitu *booklet* saya terdapat pengertian remaja, tanda gejala menstruasi, pengertian PH menstruasi, unsur-unsur PH, cara menghindari alergi kulit pada organ intim saat menstruasi, faktor yang mempengaruhi PH dan penyakit infeksi saluran reproduksi. Persamaan *booklet* yang saya



buat, materi yang ada seperti definisi menstruasi, cara merawat dan membersihkan organ genitalia, mengganti pembalut, hal yang perlu diperhatikan selama menstruasi serta dampak jika tidak menjaga kebersihan selama menstruasi.

2. Nur'aini, 2016. Jenis karya yang dibuat media *booklet* dengan judul “Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan *Booklet* Terhadap Pengetahuan Dan Sikap *Menstrual Hygiene* Pada Siswi Di SDI Al-Falah 1 Jakarta” ditemukan yang hanya mencantumkan beberapa lampiran media *booklet* yang berisikan materi judul dan bahaya yang meliputi dua penyakit yaitu Infeksi Saluran Reproduksi, Kemandulan selebihnya kosong atau tidak dicantumkan, sedangkan perbedaan dengan punya saya meliputi masalah yang ditimbulkan ada beberapa seperti keputihan, kandidiasi, *Bacterial vaginosis* dan Infeksi Saluran Kemih, terdapat pengertian remaja, tanda gejala menstruasi, pengertian PH menstruasi, unsur-unsur PH, cara menghindari alergi kulit pada organ intim saat menstruasi, faktor yang mempengaruhi PH dan penyakit infeksi saluran reproduksi

#### **D. Deskripsi Desain Luaran**

*Booklet* ini berisikan materi tentang *Personal hygiene* selama menstruasi secara singkat dan jelas. *Booklet* ini terdiri dari cover, daftar isi, pembahasan materi tentang pengertian remaja, pengertian menstruasi, tanda gejala menstruasi, unsur-unsur yang harus diperhatikan selama menstruasi, pengertian *personal hygiene* menstruasi, perawatan diri selama menstruasi, tujuan *personal hygiene* selama menstruasi, unsur-unsur dalam *hygiene* selama menstruasi, faktor-faktor yang mempengaruhi *personal hygiene*, masalah *personal hygiene*, macam-macam infeksi saluran reproduksi (ISR) dan daftar pustaka.

- 1) Ukuran dan bahan *booklet*.

*Booklet* ini berukuran 3,8 x 8,5 inchi yang terdiri dari 20 halaman. *Booklet* dicetak dengan kemasan kecil dan *full colour* menggunakan kertas *booklet* yang tebal agar tidak mudah rusak.

2) Cover dan halaman isi *booklet*.

*Booklet* ini disajikan secara lengkap, sistematis dan menarik, dan berikut gambaran *booklet* yang penulis buat :

- a) Judul : “Jaga Kesehatan Organ Genitalia Selama Menstruasi, Yuk Lakukan Kebersihan Diri”
- b) Warna *background* pada *booklet* perpaduan warna hijau muda dan putih, cover dominan warna hijau muda. Makna warna hijau muda disini menggambarkan bahwa ada unsur natural, dan sejuk jadi wanita yang mengalami menstruasi itu meskipun berkesan terlihat kotor tetapi kita melakukan *personal hygiene* sehingga tetap terlihat segar, dan warna putih melambangkan kebersihan atau suci, jadi upaya membersihkan diri selama menstruasi.
- c) Huruf yang digunakan *Rebuchet MS* pada cover dan setiap judul dengan ukuran 20, dan *Times New Roman* pada setiap penjelasan dengan ukuran 10 menggunakan aplikasi *Corel Draw*, kemudian di pindah dalam word baru di konversi dalam bentuk PDF.
- d) Pedoman topografi : teks rata kanan kiri.
- e) Panjang kolom yang digunakan tidak lebih dari 11 kata.
- f) Penggunaan gambar pada cover terdapat gambar animasi remaja putri, halaman selanjutnya terdapat gambar animasi seseorang mengalami tanda-tanda menstruasi dan gambar animasi cara perawatan organ reproduksi saat menstruasi.
- g) *Booklet* memuat judul, pokok materi, daftar isi dan penjabaran isi materi secara detail serta referensi yang digunakan.

## **BAB IV**

### **LUARAN YANG DICAPAI**

Luaran yang dicapai dalam Tugas Akhir ini adalah media Komunikasi Informasi dan Edukasi (KIE) berupa *booklet* tentang *personal hygiene* selama menstruasi pada remaja putri guna memberikan edukasi dan informasi serta meningkatkan pemahaman tentang perawatan organ reproduksi selama menstruasi dengan baik dan benar, yang akan didaftarkan Hak Kekayaan Intelektual (HKI). Hak Kekayaan Intelektual ini merupakan hasil olah pikir yang menghasilkan suatu produk atau proses yang berguna untuk manusia dan memiliki manfaat ekonomi. Dalam dunia internasional dikenal dengan *Intellectual Property Rights* (IPR). *Booklet* ini diharapkan dapat dipatenkan sebagai penghargaan atas hasil karya yang telah dihasilkan oleh penulis. Penghargaan itu berupa perlindungan hukum bagi kekayaan intelektual tersebut, tujuannya untuk mendorong dan menumbuhkan semangat dalam berkarya, berinovasi dan berkekrativitas. Hak kekayaan intelektual menunjang diadakannya system dokumentasi yang baik atas hasil karya manusia sehingga dapat mencegah hasil teknologi karya lain yang sama dan menghindari plagiasi dari *booklet* ini. Dengan adanya dukungan dokumentasi yang baik ini diharapkan masyarakat dapat memanfaatkan *booklet* ini dengan semaksimal mungkin, sehingga dapat mengembangkan karya ini lebih lanjut. Hak kekayaan intelektual ini diharapkan dapat digunakan sebagai acuan dan bahan pertimbangan dalam penelitian selanjutnya dalam bidang kesehatan.

Luaran yang dicapai dalam Tugas Akhir ini adalah media *booklet*. Gambaran umum media *booklet* sebagai berikut :



Gambar 4.1 *Personal hygiene* menstruasi.



Gambar 4.2 Unsur-unsur *Personal hygiene* menstruasi.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil tugas akhir yang dicapai dan pembahasan pada bab sebelumnya maka dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut :

1. Gangguan *personal hygiene* selama menstruasi banyak menyerang pada remaja putri mereka yang berada pada usia 12-15 tahun. *Personal hygiene* menstruasi yang tidak diterapkan dengan baik dan sehat akan menimbulkan berbagai gangguan pada system reproduksi seperti masalah Infeksi Saluran Kemih, keputihan, kandidiasis, bacterial viginosis dan kanker rahim.
2. Upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi masalah yang sering ditimbulkan oleh remaja putri selama menstruasi adalah dengan melakukan *Personal hygiene* yaitu upaya yang harus dapat dilakukan oleh remaja putri dalam membersihkan organ genitalia selama menstruasi.
3. Media KIE berupa *booklet* ini dapat digunakan dalam penyampaian informasi dimana jauh lebih efektif dan menarik untuk dibaca dengan edukasi yang dilengkapi dengan berbagai gambar animasi, sehingga lebih mudah dipahami oleh remaja putri.

#### **B. Saran**

1. Bagi Remaja Putri.

Diharapkan dengan *booklet* ini remaja putri selama menstruasi dapat mempraktekkan bagaimana cara membersihkan vagina secara mandiri dengan baik dan benar.

2. Bagi keluarga

Diharapkan *booklet* ini bermanfaat khususnya bagi seorang ibu sehingga dapat mengingatkan kepada putrinya hal-hal apa saja yang harus diperhatikan dan dilakukan selama menstruasi.

3. Bagi Guru di Sekolah.

Diharapkan media *booklet* ini dapat digunakan untuk acuan dalam perlengkapan sarana dan prasarana di sekolah, khususnya di kamar mandi.

#### 4. Bagi Petugas Puskesmas

Diharapkan media *booklet* ini dapat digunakan untuk menambah informasi dan pengetahuan dalam meningkatkan penyuluhan terhadap remaja putri khususnya kesehatan reproduksi yang mencakup perawatan diri selama menstruasi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Afiati, S. (2016). *Kenapa Berdarah? Panduan Khusus Anak Perempuan untuk Sekolah Dasar dan Madrasah Ibtidaiyah*. Bandung : TP UKS/M.
- Anjan, A., & Susanti, D. (2019). Hubungan Sumber Informasi dengan Perilaku Personal Hygiene pada Remaja Putri saat Menstruasi. *Journal Center of Research Publication in Midwifery and Nursing* 3(1) : 38–44.
- Chandra-Mouli, V., & Patel, S. V. (2017). Mapping the knowledge and understanding of menarche, menstrual hygiene and menstrual health among adolescent girls in low- and middle- income countries. *Reproductive Health* 14(1) : 1-16.
- Dianal, H. (2020). *Ilmu Pengetahuan Alam (IPA) Paket A Setara SD/MI Kelas VI Modul Tema 12 : Ada yang Berubah pada Diriku*, Gorontalo : KEMENDIKBUD.
- Gemilang, R., & Christiana, E. (2015). Pengembangan Booklet Sebagai Media Layanan Informasi Untuk Pemahaman Gaya Hidup Hedonism Siswa Kelas Xi Di Sman 3 Sidoarjo. *Jurnal BK Unesa* 6(3) : 3-9.
- Glasier, A & Gebbie, A., (2018). *Keluarga Berencana dan Kesehatan Reproduksi*. Jakarta : Buku Kedokteran.
- Hanifah, L., & Sri, S. (2017). Hubungan usia dengan pengetahuan remaja putri tentang pemeriksaan payudara sendiri ( SADARI ). *Jurnal Kebidanan Indonesia* 8(2) : 39-47.
- Harold, Joe, 2016, *Pathophysiology Clinical Concept Of Disease Process*. Jakarta : EGC.
- Haswita. (2017). *Kebutuhan Dasar Manusia*. Jakarta: CV. Trans Info Media
- Humairoh, F. (2018). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Vulva Hygiene pada Remaja Putri Panti Asuhan di Kecamatan Tambalang Kota Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat* 6(1) : 745–752.
- Intan. A. 2017. *Definisi Konsep Dan Aplikasi Media (Booklet)*. Diakses dari : <https://www.scrib.com/document/35804390/Definisi-Konsep-Dan-Aplikasi-Media-Booklet> Diakses pada tanggal 13 Januari 2021.
- Juwitasari., Aini, A., Aini, N & Virganita, D. A., (2020). Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan Tentang Vulva Hygiene Dengan Perilaku Vulva Hygiene Saat Menstruasi Pada Remaja Awal. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad* 13(2) : 102-103.

- Kementrian kesehatan RI. (2019). Infodatin Reproduksi Remaja-ed.pdf (p. 1). Pusat Data dan Informasi.
- Khatib, A., Adnani, S. S., & Sahputra, R. E. (2019). Hubungan Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Personal Hygiene dengan Gejala Vaginitis pada Siswi SMPN 1 Kota Padang dan SMPN 23 Padang. *Jurnal Kesehatan Andalas* 8(1) : 19.
- Khotijah, S. (2020), *Pengaruh Metode Make A Match Terhadap Pengetahuan Tentang Perawatan Diri Saat Menstruasi Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren Al-Mizan Muhammadiyah Lamongan*. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Lamongan.
- Maharani, R. & Andriyani, W. (2018). Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi pada Santriwati Di MTS Pondok Pesantren El Hikmah Kota Pekanbaru. *Jurnal Kesmas* 1(1) : 69-77.
- Melinda. P., Santi. E., dan Damayanti. E. A. F. (2018). Metode demonstrasi booklet dan video terhadap perilaku ibu melakukan pijat bayi. *Jurnal Nerspedia* 1(1) : 45-47.
- Nelwan, J. E, (2019), *Epidemiologi Kesehatan Reproduksi*, Manado; CV.Budi Utama
- Nisa, A. H., Winarni, D.S & Dharmawan, Y. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Praktik Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Remaja Putri Pondok Pesantren Al Asror Kota Semarang Tahun 2019. *Journal Kesehatan Masyarakat* 8(1) : 146-151.
- Nur'aini, (2016). *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Booklet Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Menstrual Hygiene Pada Siswi Di SDI Al-Falah I Jakarta*. Skripsi. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Pralisaputri., Ratnadewi, K., Soegiyanto, H., & C.M. (2016). Pengembangan Media Booklet Berbasis Sets Pada Materi. *Jurnal GeoEco*, 2(2) : 147-54.
- Pramesti, H.D, (2019), *Perbedaan Peningkatan Pengetahuan Menstrual Hygiene Menggunakan Media Booklet Dan Leaflet Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren An-Nur, Sewon, Bantul, Yogyakarta*. Skripsi. POLTEKKES Yogyakarta.
- Puspitaningrum, W., Agushybana, F., Mawarni, A., & Nugroho, D., (2020). Pengaruh Media Booklet Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Terkait Kebersihan Dalam Menstruasi Di Pondok Pesantren Al-Ishlah Demak Triwulan Ii Tahun 2017. *Journal Kesehatan Masyarakat* 5(4) : 274-281.



- Pythagoras, K.C., (2017), Personal Hygiene Remaja Putri Ketika Menstruasi, *Jurnal Promkes* 5(1) : 12-24.
- Ristraningsih, G. P. (2017). *Remaja Pada Siswi Kelas Viii Di Smp Negeri 28 Semarang. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Tingkat Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Remaja Pada Siswa VIII Di SMPN 28 Semarang*. Retrieved from <http://eprints.ums.ac.id/id/eprint/53718> Diakses pada tanggal 21 Desember 2020.
- Simanjuntak. J, M. L., & Siagian. N (2020). Pengetahuan Sikap Dan Perilaku Remaja Putri Terhadap Personal Hygiene Pada Saat Menstruasi Di SMP Negeri 3 Parongpong Kabupaten Bandung Barat. *Nutrix Journal* 4(1) : 13-19.
- Sinaga, E, (2017), *Menejemen Kesehatan Menstruasi*. Jakarta: IWWASH
- Sinaga, E., Saribanon, N., Sa'adah, S., Salamah, U., Murti, Y. A., Trisnamiati, A., & Lorita, S. (2017). *Manajemen Kesehatan Menstruasi*. Retrived from *Universitas Nasional*. <http://ppi.unas.ac.id/publikasi-baru-iwwash-manajemen-kesehatan-menstruasi/> Diakses pada tanggal 21 Desember 2020.
- Solehati, T., Ermiami., Trisyani, M., & Hermayanti, Y. (2017). Hubungan Sumber Informasi dan Usia Remaja Puteri dengan Perilaku Perawatan Diri saat Menstruasi. *Jurnal Keperawatan* 5(2) : 145-154.
- Solehati, T., Ermiami., Trisyani, M., & Hermayanti, Y. (2017). Hubungan Sumber Informasi dan Usia Remaja Puteri dengan Perilaku Perawatan Diri saat Menstruasi. *Jurnal Keperawatan* 5(2) : 145-154.
- Sulaikha, I, (2018). *Hubungan Personal Hygiene Saat Menstruasi Dengan Kejadian Pruritus Vulvae Pada Remaja*, Jombang. Skripsi. STIKES Insan Cendekia Jombang.
- Suryani, L. (2019). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Remaja Putri Tentang Personal Hygiene pada Saat Menstruasi di SMP Negeri 12 Kota Pekanbaru. *Journal Of Midwifery Science* 3(2) : 2549–2543.
- Susanti, D & Lutfiyati, A., (2020), Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Dengan Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi, *Jurnal Kesehatan* 11(2) : 167-172.
- Tantry, Y.U., Solehati, Tetty dan Yani, D.I., (2019), Gambaran Pengetahuan , Sikap, dan Perilaku Perawatan Diri Selama Menstruasi Pada Siswi SMPN 13 Bandung, *Jurnal Keperawatan* 10(1): 146-154.

Utami & Anggraini, Y., (2018), Perilaku Personal Hygiene Remaja Putri Pada Saat Menstruasi Di Smp N 1 Masaran. *Journal Ilmiah Maternal* 2(3) : 206-209.

Wahyuni, S, (2020), *Efektivitas penggunaan media terhadap pengetahuan personal hygiene remaja putri saat menstruasi di sekolah MTsN 2 banda aceh tahun 2020*. Skripsi. Universitas Muhamadiyah Aceh.



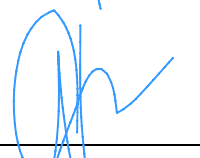



Wati, T. S. (2019). *Pengembangan Booklet Edukasi Kesehatan Reproduksi Terintegrasi Nilai Islam Sebagai Sumber Belajar Kesehatan Reproduksi Pada Santri Putri Di Pondok Pesantren Al Munawwir Batang*. UIN Walisongo : Semarang.

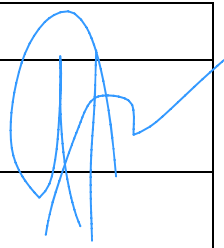


**Universitas 'Aisyiyah Surakarta**  
**LEMBAR KONSULTASI TUGAS AKHIR**


Nama Mahasiswa : Yuni Nur Hidayati  
NIM : C2017153  
Judul : “*Personal Hygiene* Selama Menstruasi Pada Remaja Putri Dengan Media *Booklet*”  
Nama Pembimbing : Hermawati, S.Kep. Ns., M. Kep.

No	Hari/Tgl	Materi	Masukan Pembimbing	Tanda Tangan
1.	Jum'at/23 Oktober 2020	Pengajuan Judul	- Minimal 3 jurnal terupdate.	
2.	Sabtu/31 Oktober 2020	Acc judul	- Mau genetalia atau <i>personal hygiene</i> . - Jurnal update Cuma 1 ditambah lagi.	
3.	Minggu/1 November 2020	Pengajuan bab 1	- Margin dan spasi dibenarkan. - Data prevelensi harus ada mulai dari tingkat Negara sampai daerah. - Ditambah dampak. - Ditambahkan unsur-unsur PH.	
4.	Rabu/4	Revisi bab 1	- Mencari data	

	November 2020		prevelensi terupdate dari daerah. - 1 paragraf terdiri dari minimal 3 kalimat	
5.	Selasa/10 November 2020	Revisi ke-2 bab 2	- Data harus update. - Margin.	
6.	Minggu/15 November 2020	Revisi ke-3 bab 2	- Acc bab 1	
7.	Selasa/12 Januari 2021	Memasukkan bab 2	- Pengaturan tata letak. - Dari kalimat sebelumnya harus nyambung/membahas terlebih dahulu sebelum poin-poin dibawahnya. - Unsur-unsur PH ditambah.	
8.	Selasa/26 Januari 2021	Memasukkan bab 3 dan 4	- Keaslian project dicari persamaan dan perbedaan dengan karya kamu. - Judul booklet langsung ditulis, beda sama judul TA - Masukkan booklet.	
9.	Senin/1 Maret 2021	Revisi ulang bab 1- 5	- Perbaiki daftar pustaka. - Sumber pada <i>booklet</i> diperbaiki. - Perbaiki intisari	

			- Daftar isi, marginya.	
10.	Senin/15 Maret 2021	Revisi bab 1-5 sebelum sidang	- Perbaiki daftar pustaka	
11.	Senin/ 29 Maret 2021	Revisi Sidang	<p><b>Bu Dewi Kartika Sari:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Intisari ditambah judul.</li> <li>- Bab 1 Kata penghubung di awal kalimat di hilangkan.</li> <li>- Bab 3 deskripsi luaran di buat deskripsi.</li> <li>- Bab 4 ditambahi kata didaftarkan HKI, gambar hanya 2 di tulisi gambar 4.1, 4.2</li> <li>- Bab 5 kesimpulan ditambah masalah yang mendasari, solusi dengan personal hygiene menstruasi, dengan media booklet.</li> <li>- Booklet ditambah latar belakang. Di awal remaja.</li> <li>- Hal yang harus diperhatika ditambahi penjelasan.</li> <li>- Gunakan kata yang mudah dipahami oleh orang awam.</li> <li>- Sekian terimakasih</li> </ul>	

			<p>internetnya email dll di hapus.</p> <p style="text-align: center;"><b>Bu Susi :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Intisari ditambah prevalensi terjadinya ISK</li> <li>- BAB 1 jumlah penduduk di Indonesia, prevalensi jumlah angka ISK .</li> <li>- Bab 2 masalah yang sering timbul akibat PH yang tidak tepat, digabung dengan Macam-macam ISR.</li> <li>- BAB V kesimpulan ditambah masalah yang sering terjadi, solusinya bagaimana dengan PH. Menggunakan media booklet.</li> <li>- Saran di fokuskan untuk apa. Ex : pada remaja dapat mempraktekkan dengan mandiri di rumah. Dst.</li> <li>- Booklet judul tahunnya dkecilkan</li> <li>- Kata pengantar di</li> </ul>	
--	--	--	--	--

12.	Minggu 12 April 2021		<p>ganti.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pengertian remaja langsung menstruasi saja.</li> <li>- Pengertian menstruasi diganti yang lebih mudah dipahami.</li> <li>- Hal yang harus diperhatikan dijabarkan.</li> <li>- Unsur-unsur dupilih yag PH saja.</li> <li>- Gunakan bahasa yang mudah dipahami.</li> <li>- Factor-faktor dan masalah yang ditimbulkan diganti dengan bahasa yang mudah dipahami.</li> <li>- Cara menghindari ditambah kata celana dalam.</li> </ul> <p><b>Bu SUSI :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Penulisan program studi di konsistenkan.</li> <li>- Intisari ditambah tujuan.</li> <li>- Bab 3 nomer 1 dikasih latar belakang.</li> </ul>	
-----	-------------------------	--	---	---

13.	23 April 2021		<b>Bu Dewi Kartika Sari:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Booklet hal 6 BB diganti berat badan.</li><li>- Istilah <i>personal hygiene</i> diganti kebersihan diri.</li><li>- Laporan bab 3 tujuan diberi prolog dulu.</li><li>- Lembar pengesahan.</li></ul>	
-----	------------------	--	---	--