

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja adalah individu yang berada pada fase peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa, yang secara umum terjadi pada rentang usia 10–19 tahun . Masa remaja ditandai dengan berbagai perubahan signifikan, baik secara fisik, emosional, maupun sosial. Salah satu perubahan biologis utama yang dialami remaja perempuan adalah menstruasi. Meskipun merupakan proses alamiah, tidak semua remaja memahami dan siap secara mental dalam menghadapinya.(Ima and Lina 2022)

Menstruasi sering menjadi sumber sebagian remaja. Menstruasi tersebut dapat disebabkan oleh kurangnya informasi yang benar mengenai proses menstruasi, rasa malu, stigma sosial, hingga ketakutan akan kebocoran atau bau yang ditimbulkan. Kondisi ini dapat memengaruhi perilaku remaja dalam menjaga kebersihan diri selama menstruasi. Padahal, praktik kebersihan yang baik sangat penting untuk mencegah infeksi dan menjaga kesehatan organ reproduksi, serta mendukung aktivitas sehari – hari (Ilmiah, A., Nugroho, D., Safitri, M., & Lestari, R. 2024)

Berbagai faktor turut memengaruhi perilaku kebersihan diri remaja selama menstruasi, di antaranya adalah faktor lingkungan, budaya, serta keterbatasan fasilitas kebersihan dan sanitasi juga turut memengaruhi kemampuan remaja dalam melakukan manajemen kebersihan menstruasi. Di sisi lain, Melihat pentingnya aspek psikologis dan kebersihan dalam masa menstruasi, maka diperlukan pemahaman lebih lanjut mengenai gambaran kebersihan diri remaja selama menstruasi . (Nathasa Novia Galuh Yolanda & Kusuma S. Lestari 2024)

Menurut WHO (2022) jumlah kelompok usia remaja di dunia berjumlah 1,2 milyar atau 18% dari jumlah penduduk di dunia. Diperoleh data penduduk Indonesia pada bulan September 2020 sebanyak 270,20 juta

jiwa, dengan prevalensi remaja pada rentang usia 8-23 tahun berjumlah 27,94%. Kota Yogyakarta jumlah penduduk remaja usia 10-19 tahun sebanyak 63.436 yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 32.330 dan perempuan sebanyak 31.106 (Dinas Kependudukan, 2021).Jumlah ini menunjukkan bahwa remaja merupakan kelompok usia yang sangat besar dan memiliki peran penting dalam pembangunan masa depan bangsa. Oleh karena itu, perhatian terhadap kesehatan fisik itu sangat penting. Perkembangan remaja itu dibagi menjadi 3 yaitu

Remaja awal (usia 10–13 tahun): Pada tahap ini, terjadi perubahan fisik yang sangat cepat seperti pertumbuhan tinggi badan, perubahan bentuk tubuh, serta mulai munculnya tanda-tanda seksual sekunder seperti menstruasi pada remaja perempuan. Remaja madya (usia 14–16 tahun): Masa ini ditandai dengan peningkatan kesadaran diri, pencarian identitas, dan mulai berkembangnya kemampuan berpikir abstrak. Remaja akhir (usia 17–19 tahun): Di tahap ini, remaja mulai memiliki pemahaman yang lebih matang mengenai dirinya, lingkungan sosial, dan mulai mempersiapkan diri untuk kehidupan dewasa.(Astutik 2019)

Menstruasi umumnya mulai dialami oleh remaja perempuan pada tahap remaja awal hingga madya. Pada periode inilah terutama karena kurangnya pengetahuan dan kesiapan mental dalam menghadapi perubahan tersebut. Kecemasan ini dapat memengaruhi perilaku remaja, termasuk dalam hal menjaga kebersihan diri selama menstruasi.(Ruspita, Wati, and Fitriani 2022)

Mengingat pentingnya kebersihan diri selama menstruasi bagi remaja yaitu mencegah infeksi saluran reproduksi, menjaga kesehatan reproduksi jangka panjang,meningkatkan rasa nyaman dan percaya diri, mencegah ketidakhadiran sekolah,mendorong kesadaran kesehatan sejak dini dan jika tidak ditangani dengan baik bisa berdampak anantara lain infeksi saluran reproduksi , gangguan kulit di area genetalia, masalah psikologis, absen dari sekolah, resiko penyakit menular. (Sihalo et al ., 2021)

Menstruasi adalah proses fisiologis yang normal terjadi pada perempuan sebagai bagian dari siklus reproduksi. Proses ini terjadi secara periodik setiap bulan dan ditandai dengan keluarnya darah dari vagina akibat luruhnya lapisan dinding rahim (endometrium). Meski alami, menstruasi seringkali menjadi sumber masalah, terutama bagi remaja yang baru mengalaminya. Yang sering terjadi adalah Kurangnya pengetahuan tentang proses menstruasi dan pentingnya menjaga kebersihan, kecemasan dan rasa malu, yang disebabkan oleh stigma sosial atau budaya yang menganggap menstruasi sebagai hal baru, minimnya akses terhadap produk kebersihan menstruasi (pembalut, sabun antiseptik, air bersih), fasilitas sanitasi yang tidak memadai di sekolah maupun lingkungan tempat tinggal, kurangnya dukungan emosional dari orang tua, guru, atau teman sebaya. (Sinaga dkk., 2017)

Penyebab utama permasalahan kebersihan diri mencakup rendahnya edukasi tentang kesehatan reproduksi, keterbatasan komunikasi terbuka antara orang tua dan anak, serta pengaruh lingkungan sosial dan budaya yang membentuk persepsi negatif terhadap menstruasi. Jika tidak ditangani dengan baik, remaja dapat mengalami berbagai gangguan, seperti: Infeksi saluran reproduksi akibat praktik kebersihan yang buruk. Gangguan psikologis seperti kecemasan berlebihan, stres, bahkan rendah diri. Ketidakhadiran di sekolah karena rasa malu atau ketidaknyamanan. Penurunan kualitas hidup dan terganggunya aktivitas sehari-hari. (Fitriwati And Arofah 2021)

Penanganan yang tepat diperlukan untuk mencegah dampak-dampak tersebut. Penanganan dapat berupa: Peningkatan edukasi mengenai manajemen kebersihan menstruasi melalui sekolah, media, dan keluarga. Penyediaan fasilitas sanitasi yang memadai dan ramah bagi remaja perempuan. Dukungan psikososial untuk membantu remaja mengatasi rasa cemas dan malu. Dengan penanganan yang menyeluruh, remaja perempuan dapat melalui masa menstruasi dengan lebih sehat, nyaman, dan percaya diri. Hal ini juga mendukung tumbuh kembang remaja secara optimal, baik secara

fisik maupun psikologis.nyuluhan secara terbuka untuk mengurangi stigma seputar menstruasi.

Berdasarkan studi pendahuluan pada bulan januari pada tahun 2025 jumlah siswi MTs Negeri 3 Klaten adalah 160. pembelajaran di sekolah belum dapat menunjang pegatahuan remaja tentang kebersihan diri selama menstruasi. Kemudian dilakukan wawancara dengan kelas VII dengan jumlah 4 siswa (5,26%). Berdasarkan wawancara yang dapat diketahui bahwa mereka kurang mengetahui tentang kebersihan diri selama menstruasi perilakuya siswi disana jarang mau membawa pembalut ke sekolah dikarekan malu dan kurang memperhatikan kebersihan diri selama menstruasi . Sehingga peneliti tertarik melakukan studi kasus dengan sesuai judul “ Gambaran Kebersihan Diri Remaja Selama Menstruasi Di MTs Negeri 3 Klaten “.

B. Rumusan Masalah

Kebersihan menstruasi merupakan aspek penting yang perlu diperhatikan, terutama bagi remaja yang sedang atau akan mengalami menarche. Pengetahuan yang baik tentang hal ini sangat penting untuk mencegah dampak negatif baik dari segi biologis, sosial, maupun psikologis. Dampak negatif tersebut tidak hanya dapat mengganggu aktivitas pembelajaran di sekolah tetapi juga menyebabkan ketidakhadiran, bahkan dalam beberapa kasus, berhenti berpartisipasi di sekolah. Studi pendahuluan menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pengetahuan yang kurang memadai tentang menstruasi, dan sekitar 3% siswi dilaporkan pernah absen dari sekolah karena menstruasi. Ketidakhadiran ini merugikan remaja karena mereka kehilangan waktu berharga untuk mengikuti kegiatan belajar mengajar (KBM). Lebih jauh, penanganan menstruasi yang tidak tepat dalam jangka panjang dapat meningkatkan risiko berbagai masalah kesehatan, seperti infeksi saluran reproduksi, penyakit radang panggul, infeksi saluran kemih, dan bahkan infertilitas . Oleh karena itu, edukasi tentang kebersihan

menstruasi perlu ditingkatkan untuk melindungi kesehatan remaja dan mendukung keberlanjutan pendidikan mereka.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka rumusan masalah yang muncul adalah "Bagaimana Gambaran Kebersihan Diri Remaja Selama Menstruasi".

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Gambaran Kebersihan Diri Remaja Selama Menstruasi.

2. Tujuan khusus

- b. Mengetahui gambaran remaja putri dalam melakukan perawatan kulit wajah selama menstruasi di MTs Negeri 3 Klaten
- c. Mengetahui gambaran remaja putri dalam melakukan kebersihan rambut selama menstruasi di MTs Negeri 3 Klaten
- d. Mengetahui gambaran remaja putri dalam melakukan kebersihan tubuh dan organ genitalia selama menstruasi di MTs Negeri 3 Klaten
- e. Mengetahui gambaran remaja putri dalam melakukan kebersihan pakaian selama menstruasi di MTs Negeri 3 Klaten
- f. Mengetahui gambaran remaja putri dalam penggunaan pembalut selama menstruasi di MTs Negeri 3 Klaten

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Praktis

a. Bagi Siswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dalam menjaga kebersihannya selama menstruasi.

b. Bagi Peneliti

Untuk menambah wawasan dalam memecahkan masalah mengenai tema yang diteliti serta sebagai penerepan pengetahuan yang diperoleh selama mengikuti perkuliahan di Universitas Muhamadiyah Klaten.

- c. Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kebersihan diri selama menstruasi dan pentingnya dalam menjaga kebersihan diri selama menstruasi.

2. Manfaat Teoritis

- a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat sebagai bahan masukan dalam proses belajar mengajar terhadap mata ajaran yang berhubungan dengan kebersihan diri selama menstruasi.
- b. Penelitian ini diharapkan mampu menjadi referensi mahasiswa kesehatan dan tenaga kesehatan.

E. Keaslian penelitian

Berdasarkan pengetahuan penulis, gambaran kebersihan diri remaja selama menstruasi belum pernah dilakukan di MTs Negeri 3 Klaten. Penelitian ini hampir serupa yang pernah dilakukan adalah:

1. Sitorus (2021) ,Gambaran Personal Hygiene saat Menstruasi Pada Anak SMA Kesuma Indah Padangsidimp uan 2021 Tahun 2021.Teknik pengambilan sampel total sampling dengan jumlah sampel sebanyak 96 orang.menunjukkan sebanyak 51 orang (53,1%) dengan hasil cukup dalam melakukan personal hygiene saat menstruasi pada anak SMA Kesuma Indah Padang sidimpuan.

Perbedaan

Hasil perbedaan penelitian menunjukkan responden perempuan yang menunjukkan hasil cukup 53,1% disebabkan responden paham dalam melakukan personal hygiene,tatapi teknik pengambilan sampel dengan saya berbeda

2. (Mukti dan Riskiawati, 2021) Gambaran Pengetahuan Remaja Putri Tentang Personal Hygiene saat Menstruasi di Pondok Pesantren Bidayatul Hidayah Taraju Kabupaten Tasikmalaya.Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling sebanyak 47 responden.Hasil penelitian: responden yang memiliki pengetahuan baik responden (61,7%). 29

Responden yang memiliki pengetahuan cukup 12 responden (25,5%) hanya responden (12,8%) yang memiliki pengetahuan kurang. Dan untuk mengatasi tingkat dan pengetahuan yang masih kurang sangat perlu pendidikan tentang personal hygiene saat menstruasi.

Perbedaan

Penelitian tidak ada perbedaan dalam hal variabel penelitian dengan penelitian saya. Dikarenakan sama – sama menggunakan satu variabel penelitian. Perbedaan di jumlah dan jenis responden yang akan diteliti pada penelitian saya.

3. (Kumbeni, Otupiri, and Ziba 2020) Gambaran kebersihan diri yang dilakukan secara langsung kepada responden di wilayah tertentu (Ghana utama perdesaan) dengan menggunakan pendekatan cross-sectional terhadap 730 siswi pasca-manarche.(61,4%) memiliki praktik kebersihan diri yang baik .fasilitas sanitasi sekolah kurang memadai

Perbedaan: penelitian di jumlah responden yang ada diteliti dalam penelitian saya tempat desain penelitian ini sama tetapi ini memakai praktik kebersihan diri

4. (Miranti, P. P. 2023) Gambaran Kebersihan Diri Saat Menstruasi Pada Remaja Putri Di SMP Negeri 11 Samarinda. Teknik pengambilan sampel ini dengan purposive sampling 98 responden usia 12 tahun. Hasil penelitian ini kebiasaan mandi pembalut 3x/hari (39,8%), tapi 63,3% belum pernah mendapatkan penyuluhan

Perbedaan : Terdapat pada lokasi penelitian dan pada responden kelas 7 fokus penelitian ini pada frekuensi mandi & ganti pembalut

5. Ramly, Ndoen & Ndoen (2020) Gambaran kebersihan Diri Saat Menstruasi Pada Siswi Kelas VIII SMP Negeri 13 Kupang. Desain penelitian ini kuantitatif menggunakan teknik simple random sampling 63 siswi . Hasil penelitian ini 86,7% pengetahuan baik, tapi 53,96% praktik secara umum masih buruk.

Perbedaan : Teknik pengambilan sampel ini dengan peneliti berbeda ,tempat pengambilan sampel berbeda ,persamannya pada desain penelitian