

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. KONSEP REMAJA

1. Pengertian remaja

Kumiran 2012, dalam Rachmadianti, 2019). Menurut WHO remaja (adolescence) adalah periode usia antara 10 sampai 19 tahun. Sedangkan, menurut *The Health Resources and Services Administrations Guidelines* Amerika Serikat, rentang remaja adalah 11-21 tahun dan terbagi menjadi tiga tahap, yaitu remaja awal (11-14 tahun), remaja menengah (15-17 tahun), remaja akhir (18-21 tahun). Definisi ini kemudian disatukan dalam terminologi kaum muda (young people) yang mencakup usia 10-24 tahun. Pengertian remaja sendiri ditinjau dari tiga sudut pandang, yaitu :

- a. Secara kronologis, remaja adalah individu yang berusia antara 11-12 tahun sampai 20-21 tahun
- b. Secara fisik, remaja ditandai oleh ciri perubahan pada penampilan fisik dan fungsi fisiologis, terutama yang terkait dengan kelenjar seksual
- c. Secara psikologis, remaja merupakan masa dimana individu mengalami perubahan-perubahan dalam aspek kognitif, emosi, sosial, moral, diantara masa anak-anak menuju masa dewasa.

Masa remaja adalah masa yang penting dalam perjalanan kehidupan manusia. Golongan umur ini penting karena menjadi jembatan antara masa kanak-kanak yang bebas menuju masa dewasa yang menuntut tanggung jawab.

2. Pertumbuhan pada Remaja

Menurut (Kusmiran 2012, dalam Rachmadianti, 2019).

Pertumbuhan pada Remaja Pertumbuhan pada remaja terdapat fungsi fisiologis yang dipengaruhi oleh kondisi lingkungan dan gizi. Faktor lingkungan dapat memberi pengaruh yang kuat untuk lebih mempercepat perubahan. Perubahan dipengaruhi oleh dua organ penting, yaitu: hipotalamus dan hipofisis. Ketika kedua organ ini bekerja, ada tiga kelenjar yang dirangsang, yaitu: kelenjar gondok, kelenjar anak ginjal, dan kelenjar organ reproduksi. Ketiga kelenjar tersebut akan saling bekerjasama dan berinteraksi dengan faktor genetik maupun lingkungan. Jenis perubahan hormone pada perempuan yaitu :

- a. Hormon : Estrogen dan Progesteron
- b. Tanda : Menstruasi
- c. Perubahan fisik : pertambahan tinggi badan, tumbuh rambut disekitar alata kelamin dan ketiak, kulit menjadi lebih halus, suara menjadi halus dan tinggi, payudara muali membesar, pinggul semakin membesar, paha membulat, mengalami menstruasi.

3. Perkembangan pada Remaja

Menurut (Kusmiran 2012, dalam Rachmadianti, 2019) :

a. Perkembangan Sosial

Remaja diharuskan dapat menyesuaikan diri dengan orang dewasa di luar lingkungan keluarga maupun lingkungan sekolah, dan terlepas dari peran anak-anak. Akibatnya terjadilah tumpang tindih pola tingkah laku anak dan pola perilaku dewasa.

b. Kuatnya Teman Sebaya

Karena seorang remaja menjadi egosentrisk, kebingungan peran, dan lain-lain, maka seorang remaja mulai mencari pengakuan diri di luar rumah. Dengan menghabiskan lebih banyak waktu dengan teman sebayanya, dibandingkan bersama dengan orangtuanya. Sehingga wajar jika tingkah laku dan norma/aturan yang diyakininya banyak dipengaruhi oleh kelompok teman sebayanya. Namun kadang remaja bersifat ambivalen, disatu sisi ingin menunjukkan kemandiriannya dengan melepaskan diri dari orang tua, tapi disisi lain mereka masih ketergantungan dengan orang tuanya.

c. Pengelompokan Sosial Baru

Biasanya kelompok remaja perempuan membentuk kelompok yang kecil dan akrab, sebaliknya kelompok yang dibentuk remaja laki-laki biasanya lebih besar tetapi tidak terlalu akrab. Kelompok remaja laki-laki jarang berbagi perasaan atau emosi dengan teman

sebaya, sedangkan remaja perempuan lebih bisa berbagi perasaan dan pengalaman.

d. Perkembangan emosi

Emosi remaja umumnya masih labil mudah tersinggung dan merasa malu karena remaja umumnya sangat peka terhadap cara orang lain memandang mereka. Ada beberapa faktor yang menyebabkan tingginya emosi remaja antara lain karena faktor fisik (kelenjar dan nutrisi) dan faktor lingkungan serta sosial.

e. Pengendalian Emosi

Pengendalian emosi maksudnya belajar menghadapi situasi dengan rasional, belajar mengenali emosi dan tidak menafsirkan suatu kodisi secara berlebihan, dan belajar merespon situasi tersebut dengan emosi atau pikiran secara profesional.

f. Kebahagiaan pada masa remaja

Kebahagian remaja sangat dipengaruhi oleh masalah pribadinya daripada lingkungannya, apalagi bila seseorang remaja berhasil memecahkan masalah tanpa bantuan orang dewasa.

g. Perkembangan Kognitif

Menurut kognitif piaget, kemampuan kognitif remaja berada pada tahap formal operational, dimana remaja harus mampu mempertimbangkan semua hal atau kemungkinan yang akan terjadi dalam menyelesaikan masalah dan berani mempertanggung jawabkannya. Kemampuan kognitif seorang remaja antara lain

sikap kritis, rasa ingin tahu yang kuat, jalan pikiran egosentris, imagery audience, personal fables.

h. Perkembangan moral

Tahapan perkembangan moral harus mencapai moralitas pasca konvensional dan menerima beberapa prinsip yaitu harus ada fleksibilitas dalam keyakinan moral, bisa menyesuaikan diri dengan standart sosial dan ideal, moralitas yang disarankan pada rasa hormat kepada orang lain.

i. Perkembangan Konsep Diri

Konsep diri mencakup perasaan dan pemikiran seseorang mengenai dirinya sendiri, yang meliputi penilaian terhadap dirinya sendiri dan penilaian sosial.

j. Perkembangan Heteroseksual

Remaja belajar memerankan peranan jenis kelamin yang diakui oleh lingkungannya. Biasanya remaja perempuan menghadapi double standart, dimana suatu kondisi laki-laki boleh melakukan hal-hal yang dianggap perempuan sering sekali dianggap salah. Pandangan budaya terhadap peran jenis kelamin mengakibatkan efek penggolongan dalam masyarakat.

B. KONSEP KEPUTIHAN

1. Pengertian Keputihan

Menurut (Manuaba 2010, dalam Rachmadianti, 2019). Keputihan atau fluor albus adalah kondisi vagina saat mengeluarkan cairan atau lendir yang menyerupai nanah. Selain itu, keputihan merupakan keluarnya cairan yang tidak normal agak kental dan berbau tidak sedap melalui liang vagina. Menurut Kusmiran, cairan ini terkadang menyebabkan rasa gatal. Keputihan terdiri dari keputihan normal (fisiologis) dan keputihan abnormal (patologis).

2. Etiologi Keputihan

Menurut (Sari 2019, dalam Asuminar, 2019). Faktor yang menyebabkan keputihan pada remaja :

- a. pencegahan keputihan yang kurang baik
hygiene yang buruk setelah buang air kecil dan besar menyebabkan pathogen mengkontaminasi vulva.
- b. cuci tangan yang tidak bersih
cuci tangan yang tidak bersih dapat mengiritasi atau menimbulkan bakteri pada vulva.
- c. pakaian yang ketat

Pakaian yang ketat yang tidak menyerap juga dapat menyebabkan iritasi.

Faktor lain yang dapat menyebabkan keputihan pada remaja putri :

a. Keputihan normal (Fisiologis)

Keputihan normal biasanya terjadi menjelang dan sesudah menstruasi, mendapatkan rangsangan seksual, mengalami stres berat, sedang hamil, atau mengalami kelelahan. Adapun cairan yang keluar berwarna jernih atau kekuningan dan tidak berbau. Selain itu, keputihan jenis ini juga tidak disertai rasa gatal dan perubahan warna. Keputihan semacam ini merupakan sesuatu yang wajar, sehingga tidak diperlukan tindakan medis tertentu.

b. Keputihan abnormal (patologis)

Menurut (Monalisa 2012, dalam Rachmadianti, 2019). Keputihan patologis disebabkan oleh beberapa hal meliputi bakteri, jamur, benda asing, luka pada vagina, kotoran dari lingkungan, air yang tidak bersih, pemakaian tampon atau panty liner. Berikut adalah penyebab umum dari keputihan pada wanita usia reproduksi:

a) Infektif (Non - menular seksual)

1. *Bacterial vaginosis*

Bacterial vaginosis merupakan penyebab terbanyak penderita keputihan abnormal pada wanita usia produktif. Telah dilaporkan prevalensi jenis kemungkinan dapat dipengaruhi oleh faktor perilaku dan/atau sosiodemografi. Hal ini dapat terjadi secara langsung yang ditandai oleh tergantinya lactobacilli normal sehingga menyebabkan

peningkatan pH vagina ($> 4,5$). Tanda-tanda dan gejala khas adalah keputihan sedikit, berbau amis, tidak gatal, keputihan pada daerah vagina dan vestibula, tidak ada peradangan pada vulva

2. *Candida albicans*

Penyebabnya berasal dari jamur *Candida albicans*. Gejalanya adalah keputihan berwarna putih susu, bergumpal seperti susu basi, disertai rasa gatal, dan kemerahan pada kelamin dan sekitarnya. PH pada vagina $\leq 4,5$. Pada keadaan normal, jamur ini terdapat di kulit maupun dalam liang kemaluan wanita. Namun pada keadaan tertentu jamur ini meluas sehingga menimbulkan keputihan yang disebabkan oleh *Candida albicans* berwarna putih, tidak berbau atau berbau asam, terkadang disertai dengan rasa panas atau terbakar, disuria dan dispareuni.

3. *Gardnerel lavaginalis*

Keputihan yang disebabkan oleh *Gardnerella vaginalis*, encer, homogen, berwarna putih hingga abu-abu terkadang kekuningan dengan bau busuk atau bau amis dan melekat pada dinding vagina, sering muncul di daerah labia.

b) Infektif (menular seksual)

Menurut (Monalisa 2012, dalam Rachmadianti, 2019) :

1. *Trichomoniasis*

Berasal dari parasit yang disebut *Trichomonas vaginalis*.

Gejalanya keputihan berwarna kuning atau kehijauan, berbau dan berbusa, kecoklatan. PH pada vagina $>4,5$. Biasanya disertai dengan gejala gatal di bagian labia mayor (bibir kemaluan), nyeri saat kencing, dan terkadang sakit pinggang. Keputihan yang disebabkan oleh *Trichomonas vaginalis* biasanya tanpa gejala atau muncul keputihan yang kental, berbau tidak sedap, warna kuning kehijauan, dan disertai dengan pruritus pada vulva. Selain ada infeksi juga terjadi peradangan vagina dan leher rahim, terkadang juga ditemukan pada perdarahan minor dengan ulserasi serviks.

2. *Chlamydiatrachomatis Chlamydia trachomatis*

merupakan bakteri yang paling umum ditemukan di negara Inggris, biasanya tanpa gejala (sekitar 70 %). Akan tetapi, wanita dapat memiliki gejala keputihan karena servisitis, perdarahan abnormal (postcoital atau intermenstrual) karena servisitis atau endometritis, nyeri perut bagian bawah, disparesunia atau dysuria.

3. *Neisseriagonorrhoeae*

Keputihan yang disebabkan oleh *Neisseria gonorrhoeae* memiliki ciri keputihan berwarna putih susu, tipis dan agak berbau. Selain keluhan keputihan, infeksi disertai dengan keluhan disuria, dyspareunia dan nyeri perut bagian bawah, demam, mual dan muntah.

4. Virus herpes simpleks Wanita dengan servisitis yang disebabkan karena infeksi herpes simplex virus mungkin sesekali akan timbul keputihan.

c) Non infektif Penyebab lain dari keputihan meliputi : benda asing (kondom), ektopik serviks atau polip, keganasan saluran genital, fistula dan reaksi alergi. Pengecualian dari infeksi dan penyebab lain akan menyebabkan keputihan fisiologis.

3. Manifestasi Klinis

a. Keputihan normal (fisiologis)

Sebenarnya tidak berwarna putih dan tidak cocok disebut keputihan, banyak dipengaruhi oleh sistem hormonal, sehingga banyak sedikitnya sekret/cairan vagina sangat bergantung pada siklus bulanan dan stress yang juga dapat mempengaruhi siklus bulanan itu sendiri.

1) Cairan sekresi berwarna bening, tidak lengket dan encer.

2) Tidak mengeluarkan bau yang menyengat.

- 3) Gejala ini merupakan proses normal sebelum atau sesudah haid dan tanda masa subur pada wanita tertentu.
- 4) Pada bayi perempuan yang baru lahir, dalam waktu satu hingga sepuluh hari, dari vaginanya dapat keluar cairan akibat pengaruh hormon yang dihasilkan oleh plasenta atau urin.
- 5) Gadis muda kadang-kadang juga mengalami keputihan seasaat sebelum masa pubertas, biasanya gejala ini akan hilang dengan sendirinya.
- 6) Biasanya keputihan yang normal tidak disertai dengan rasa gatal. Keputihan juga dapat dialami oleh wanita yang terlalu lelah atau yang daya tahan tubuhnya lemah. Sebagian besar cairan tersebut berasal dari leher rahim, walaupun ada yang berasal dari vagina yang terinfeksi, atau alat kelamin luar.
- 7) Pada wanita hamil keputihan lebih sering timbul, karena pada saat wanita hamil, maka kekebalan tubuhnya akan menurun.
- 8) Pada waktu menopause dimana keseimbangan hormonalnya terganggu.
- 9) Pada orang tua dimana kekebalan tubuhnya sudah menurun dapat pula timbul keputihan

b. Keputihan abnormal (patologis)

- 1) Keluarnya cairan berwarna putih pekat, putih kekuningan, putih kehijauan atau putih kelabu dari saluran vagina. Cairan ini dapat encer atau kental, lengket dan kadang-kadang berbusa.
- 2) Cairan ini mengeluarkan bau yang menyengat.
- 3) Pada penderita tertentu, terdapat rasa gatal yang menyertainya serta dapat mengakibatkan iritasi pada vagina.
- 4) Merupakan salah satu ciri-ciri penyakit infeksi vagina yang berbahaya seperti HIV, Herpes, Cандyloma

c. Komplikasi

Dalam seperti rahim dan saluran telur yang menyebabkan peradangan di organ tersebut. Jaringan parut pada saluran tuba dapat menutup saluran tuba dan menjadi salah satu penyebab sulit memiliki anak. Komplikasi lainnya adalah infeksi saluran kencing, mengingat letaknya yang berdekatan dengan vagina. Gejala yang dirasakan adalah panas dan nyeri saat kencing. Keputihan menjadi salah satu tanda adanya kelainan pada organ reproduksi wanita. kelainan tersebut dapat berupa infeksi, polip leher rahim, keganasan (tumor dan kanker), serta adanya benda asing.

d. Penatalaksanaan

Menurut (Monalisa 2012, dalam Rachmadianti, 2019).

Penatalaksanaan Pengobatan keputihan tergantung pada penyebabnya. Oleh karena keputihan dapat menular melalui hubungan seksual, maka pengobatan tidak hanya dilakukan pasien akan tetapi pasangan. Adapun pengobatan yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

1) Terapi farmakologi

Terapi yang dianjurkan untuk keputihan yang disebabkan oleh Trichomonas vaginalis yaitu, metronidazol 2 gram secara oral dosis tunggal atau tinidazol 2 g oral dosis tunggal. Adapun alternatif regimen dapat diberikan oral 2 x 500 mg metronidazol selama tujuh hari, atau tinidazol 2 x 500 mg selama lima hari. Pasien juga disarankan untuk menjauhkan diri dari hubungan seks hingga sembuh (pengobatan telah selesai dan pasien/pasangan tanpa gejala seksual0). Metronidazol dan clindamycin diberikan secara oral atau pada vagina efektif dalam pengobatan Bacterial Vaginitis. Wanita dengan gejala vulva dari kandidiasis vulvovaginal dapat menggunakan obat antifungi topikal (selain oral).

2) Terapi Non- Farmakologi

Menurut (Sari 2019, dalam Asuminar, 2019). Pencegahan keputihan dapat dilakukan dengan menjaga kebersihan organ kewanitaan dengan cara membiasakan menyiram toilet sebelum menggunakannya untuk meminimalkan kontaminasi mikroorganisme, menggunakan air yang mengalir untuk membersihkan organ kewanitaan, Membersihkan vagina dengan membersihkan bagian depan terlebih dahulu setelah itu bagian belakang, tidak menyemprotkan sabun kedalam vagina, menggunakan celana dalam berbahan katun tidak berbahan jeans tanpa memakai celana dalam, mengganti pakaian dalam setiap hari, menghindari pemakaian pembalut (pantyliner) dapat menyebabkan jumlah lendir yang dihasilkan lebih banyak, hanya memakai panty liner ketika lendir keluar berlebihan, dan ketika menstruasi sebaiknya mengganti pembalut setiap 3-4 jam sekali.

C. SIKAP

1. Definisi

Sikap adalah respon tertutup seseorang terhadap objek tertentu.

Sikap meliputi faktor pendapat dan emosi yang bersangkutan untuk mengungkapkan dari objek tertentu. Menurut Newcomb dalam (Soekidjo Notoatmodjo 2005, dalam Musdalipa, 2018). Sikap terdiri dari tiga komponen, yaitu :

1. kepercayaan, ide, dan konsep terhadap objek.
2. kehidupan emosional atau evaluasi orang terhadap objek.
3. kecenderungan untuk bertindak (tend to behave).

Komponen – komponen tersebut secara bersama-sama membentuk sikap yang utuh. Dalam menentukan sikap yang utuh, pengetahuan, pikiran, keyakinan, dan emosi merupakan hal yang sangat penting.

2. Tingkat sikap

Menurut (Soekidjo Notoatmodjo 2005, dalam Musdalipa, 2018). Sikap juga terdiri dari berbagai tingkatan:

1. Menerima (receiving) : diartikan bahwa seseorang mau menerima stimulus yang diberikan.
2. Merespon (responding) : diartikan memberikan jawaban terhadap pertanyaan yang di berikan.
3. Menghargai (valuting) : diartikan seseorang memberikan nilai yang positif terhadap objek.

4. Bertanggung jawab (responsible) : adalah bertanggung jawab atas segala sesuatu yang telah dipilihnya dengan segala resiko adalah merupakan sikap yang paling tinggi.
3. Faktor-faktor yang mempengaruhi pembentukan sikap menurut (Azwar 2013, dalam Musdalipa, 2018). Antara lain :
 1. Pengalaman Pribadi
Untuk dapat menjadi dasar pembentukan sikap, pengalaman pribadi haruslah meninggalkan kesan yang kuat. Karena itu, sikap akan lebih mudah terbentuk apabila pengalaman pribadi tersebut terjadi dalam situasi yang melibatkan faktor emosional.
 2. Pengaruh orang lain yang dianggap penting
Pada umumnya, individu cenderung untuk memiliki sikap yang sesuai atau searah dengan sikap orang yang dianggap penting atau berpengaruh antara lain adalah ; orang tua, teman dekat, teman sebaya, rekan kerja, guru, suami atau istri, dll.
 3. Pengaruh kebudayaan
Tanpa disadari kebudayaan telah menanamkan garis pengaruh sikap kita terhadap berbagai masalah. Kebudayaan telah mewarnai sikap anggota masyarakatnya, karna kebudayaanlah yang memberi corak pengalaman pada sekelompok individu masyarakat.
 4. Media massa
Sebagai sarana komunikasi, dalam pemberitaan surat kabar maupun radio atau media komunikasi lainnya mempunyai

pengaruh yang cukup besar terhadap pembentukan opini dan kepercayaan seseorang. Dalam membawa pesan-pesan yang berisi sugesti yang dapat mengarah pada opini yang kemudian dapat mengakibatkan adanya landasan kognisi sehingga mampu membentuk sikap.

5. Lembaga Pendidikan dan Lembaga Agama

Konsep moral dan ajaran dari lembaga pendidikan dan lembaga agama sangat menentukan sistem kepercayaan, konsep tersebut mempengaruhi sikap.

6. Faktor Emosional

Kadang kala, suatu bentuk sikap merupakan pernyataan yang didasari emosi yang berfungsi sebagai semacam penyaluran frustasi atau pengalihan bentuk mekanisme pertahanan ego.

D. Personal Hygiene Genitalia

1. Pengertian personal hygiene genetalia

Personal hygiene genitalia adalah menjaga kesehatan organ reproduksi dimulai dari memperhatikan kebersihan diri. Indonesia dengan iklim tropis menghasilkan udara yang panas dan cukup lembab sehingga sering membuat berkeringat pada bagian-bagian tubuh yang tertutup dan memiliki lipatan kulit seperti di daerah alat kelamin. Kondisi seperti itu membuat mikroorganisme jahat seperti jamur mudah tumbuh dan berkembang sehingga menimbulkan infeksi. Dalam organ genitalia eksterna atau vulva meliputi:

1. Mons pubis Adalah jaringan berlemak yang menutupi tulang pubis (tulang kelamin). Struktur ini tertutupi dengan rambut mula pubertas, melindungi organ seksual dan reproduksi bagian dalam dari kotoran seperti debu.
2. Bibir besar (Labia majora) Adalah dua lipatan elastis dari kulit, berjumlah sepasang, kiri dan kanan, yang juga disebut bibir luar vagina yang lebih tebal pada pembuka vagina, berfungsi menutup dan melindungi struktur organ seksual dan reproduksi.
3. Bibir kecil (Labia minora) Adalah dua lipatan kulit sebelah dalam, yang juga disebut bibir dalam vagina yang letaknya di sebelah dalam dari labia majora dan lebih tipis. Bagian depannya mengelilingi klitoris.
 - a. Klitoris
Adalah organ yang paling peka terhadap rangsangan, tersembunyi di pangkal atas labia minora atau bibir dalam vagina, banyak mengandung pembuluh darah dan saraf, sehingga sangat sensitif saat berhubungan seks.
 - b. Menurut (Kissanti 2008, dalam Assiraj, 2021). Vestibulum
Organ kelamin luar ini dibatasi oleh kedua labia kanan dan kiri, bagian atas oleh klitoris dan bagian belakang merupakan pertemuan labia minora. Pada bagian ini terdapat muara vagina (liang senggama), saluran kencing, kelenjar battholini, dan kelenjar skene. Kelenjar inilah yang mengeluarkan cairan saat permainan

pendahuluan saat hubungan seks, sehingga memudahkan penetrasi penis.

c. **Himen (Selaput Dara)**

Menurut (Papalia 2006, dalam Assiraj, 2021). Himen merupakan selaput tipis yang menutupi sebagian lubang vagina luar. Pada umumnya himen berlubang sehingga menjadi saluran aliran darah menstruasi atau cairan yang dikeluarkan oleh kelenjar rahim dan kelenjar endometrium (lapisan pada rahim).

Organ reproduksi perempuan mudah terkena bakteri yang dapat menimbulkan bau tak sedap di daerah kelamin dan infeksi. Maka perempuan perlu menjaga kebersihan organ reproduksi seperti:

- a. Mencuci vagina setiap hari dengan cara membasuh dari arah depan (vagina) ke belakang (anus) secara hati-hati menggunakan air bersih dan sabun yang lembut setiap habis buang air kecil, buang air besar dan mandi.
- b. Sering ganti celana dalam, paling tidak sehari dua kali di saat mandi.
- c. Pada saat menstruasi, gunakan pembalut berbahan lembut, menyerap dengan baik, tidak mengandung bahan yang membuat alergi (misalnya parfum atau gel) dan merekat dengan baik pada celana dalam. Pembalut perlu diganti setiap 4 jam sekali dalam sehari untuk menghindari pertumbuhan bakteri yang dapat masuk ke dalam vagina.

- d. Selalu mencuci tangan sebelum menyentuh vagina.
- e. Selalu gunakan celana dalam yang bersih, kering dan terbuat dari bahan katun.
- f. Hindari menggunakan handuk milik orang lain untuk mengeringkan vagina.
- g. Mencukur sebagian dari rambut kemaluan untuk menghindari kelembaban yang berlebihan di daerah vagina.

Menurut Depkes, cara menjaga kebersihan organ reproduksi perempuan adalah sebagai berikut:

- a. Bersihkan alat kelamin dan sekitarnya paling tidak setiap setelah buang air besar, buang air kecil dan pada saat mandi.
- b. Sebelum membersihkan alat kelamin, bersihkan dahulu anus dan sekitarnya dengan sabun, kemudian bilas bersih dengan air. Membersihkan anus dengan gerakan ke arah belakang, agar kotoran dari anus tidak terbawa ke depan ke arah alat kelamin.
- c. Kemudian cuci tangan dengan sabun sampai bersih, telapak dan punggung tangan, sela-sela jari dan kuku lalu bilas bersih dengan air
- d. Setelah itu barulah bersihkan alat kelamin dengan air bersih. Bersihkan semua bagian alat kelamin sampai keseluruhan lipatan/leuk seingga tidak ada kotoran yang tertinggal.
- e. Cara membersihkannya dengan membasuh semua bagian luar yang berambut dan semua bagian sampai ke lipatan/leukukan

dari arah depan ke belakang dengan air bersih. Kemudian keringkan dengan tisu atau handuk kering yang bersih, dengan cara menekan jangan menggosok. Tidak untuk mengeringkan dengan menggerakkan handuk atau tisu maju-mundur, karena gerakan tersebut akan menyebabkan handuk atau tisu yang sudah mengenai anus akan mengenai alat kelamin.

- f. Tidak perlu sering menggunakan sabun khusus pembersih vagina. Vagina sendiri sudah mempunyai mekanisme alami untuk mempertahankan keasamannya. Terlalu sering menggunakan sabun khusus ini justru akan mematikan bakteri baik dan memicu berkembang biaknya bakteri jahat yang dapat menyebabkan infeksi.
- g. Tidak sering menggunakan pantyliner. Gunakan pantyliner sesuai kebutuhan atau ketika mengalami keputihan yang banyak sekali. Menggunakan pantyliner yang tidak berparfum dan sering mengganti pantyliner saat keputihan agar tidak terjadi iritasi.
- h. Memilih bahan celana dalam yang baik dan menyerap keringat seperti bahan katun. Hindari memakai celana dalam atau celana jeans yang ketat, karena menyebabkan kulit sulit bernapas dan daerah kewanitaan menjadi lembab, berkeringat dan menjadi tempat yang mudah untuk jamur berkembang biak serta

menimbulkan iritasi. Infeksi sering kali terjadi akibat celana dalam yang tidak bersih dan tidak menyerap keringat.

- i. Rambut yang tumbuh di sekitar daerah kewanitaan pun perlu diperhatikan kebersihannya. Tidak untuk mencabut rambut tersebut. Lubang kemaluan bisa menjadi tempat masuknya bakteri, kuman dan jamur yang dapat menyebabkan iritasi dan penyakit. Perawatan rambut di sekitar kewanitaan cukup dengan memendekkan rambut menggunakan gunting atau alat cukur dengan busa sabun yang lembut. Rambut di sekitar kewanitaan berfungsi untuk merangsang pertumbuhan bakteri baik serta menghalangi masuknya benda kecil ke dalam vagina.
- j. Menurut Kusmiran, pada saat menstruasi, dinding bagian dalam uterus meluruh sehingga sangat rentan terkena infeksi. Oleh karena itu, perlu menjaga kebersihannya dengan cara :
 - 1) Menggunakan pembalut yang bersih dan menggantinya secara teratur 2-3 kali dalam sehari, atau setiap setelah buang air kecil, atau apabila pembalut penuh dengan darah, atau saat mandi.
 - 2) Bila pembalut yang digunakan sekali pakai, maka bersihkan/bilas terlebih dahulu dengan air, bungkus kemudian buangah di tempat sampah.
 - 3) Bila pembalut yang digunakan berkali-kali (biasanya terbuat dari bahan handuk atau katun) segeralah mencuci

bersih setelah selesai digunakan dan jemur hingga kering kemudian setrika untuk mematikan kuman, dan siap untuk digunakan kembali (dalam Citrawati et al., 2019).

E. Tingkat Stres

1. Pengertian Stres

Menurut (Marhaeni 2016, dalam Dewi & Sinta, 2019). Stres adalah reaksi (respon) terhadap lingkungan yang dapat memproteksi diri kita yang juga merupakan sistem pertahanan yang membuat kita tetap hidup. Stres adalah kondisi yang tidak menyenangkan dimana manusia melihat tuntutan dalam suatu situasi menjadi beban atau diluar batas kemampuan mereka untuk memenuhi kebutuhan tersebut. Perubahan positif dapat juga menimbulkan stres seperti naik pangkat, perkawinan, dan jatuh cinta. Stres terjadi jika seseorang dihadapkan dengan peristiwa yang dirasakan sebagai mengancam fisik atau psikologisnya, peristiwa tersebut disebut stressor. Reaksi seseorang terhadap respon peristiwa tersebut dinamakan respons stress.

2. Faktor-faktor Stres pada Remaja

Menurut (Nasution 2007, dalam Dewi & Sinta, 2019). Ada tiga faktor yang menyebabkan remaja menjadi stres, yaitu :

- a. Faktor biologis, yaitu: sejarah depresi dan bunuh diri dalam keluarga, penggunaan alkohol dan obat-obatan terlarang di dalam keluarga, siksaan seksual dan fisik dalam keluarga, penyakit yang serius yang remaja atau anggota keluarga, sejarah keluarga atau

individu, kelainan psikiartis seperti kelaianan makanan skizoprenia, manik depresif, gangguan prilaku dan kejahatan, kematian salah satu anggota keluarga, ketidakmampuan belajar, mental, atau fisik, dan perceraian orang tua.

- b. Faktor kepribadian, yaitu : tingkah laku impulsif, obsersif dan ketakutan tidak nyata, tingkah laku agresif dan antisosial, penggunaan dan ketergantungan obat terlarang, tertutup, hubungan sosial yang buruk dengan orang lain, menyalahkan diri sendiri, dan masalah dengan tidur & makan.
- c. Faktor psikologis dan sosial, yaitu : kehilangan orang yang dicintai, seperti kematian teman atau anggota keluarga, putus cinta, kepindahan teman dekat atau keluarga, tidak dapat memenuhi harapan orang tua seperti kegagalan dalam mencapai tujuan, tinggal kelas dan penolakan sosial, tidak dapat menyelesaikan konflik dengan anggota keluarga, teman sebaya, guru, pelatih, yang dapat mengakibatkan kemarahan, frustasi dan penolakan, pengalaman yang dapat membuat merasa rendah diri dapat mengakibatkan remaja kehilangan harga diri atau penolakan, dan pengalaman buruk seperti kehamilan atau masalah keuangan.

3. Sumber stres remaja

Menurut (Nasution 2007, dalam Dewi & Sinta, 2019). Sumber stres yang dialami remaja ada beberapa yaitu :

1. *Biological stres* : pada umumnya perubahan fisik remaja terjadi sangat cepat, dari umur 12-14 tahun pada remaja perempuan dan antara 13-15 tahun pada remaja laki-laki. Tubuh remaja berubah sangat cepat, remaja merasa bahwa semua orang melihat dirinya. Jerawat juga dapat membuat remaja stres, terutama bagi mereka yang mempunyai pikiran sempit tentang kecantikan yang ideal. Saat yang sama, remaja menjadi sibuk di sekolah, bekerja dan bersosialisasi, sehingga dapat membuat remaja kekurangan tidur yang menyebabkan remaja mengalami stres.
2. *Family stres* : salah satu sumber utama stres pada remaja adalah hubungan dengan orang tua, karena remaja merasa mereka ingin mandiri dan bebas, tapi di lain pihak mereka juga ingin diperhatikan.
3. *School stres* : tekanan dalam masalah akademik cenderung tinggi pada dua tahun terakhir di sekolah, keinginan untuk mendapat nilai tinggi, atau keberhasilan dalam bidang olang raga, di mana remaja selalu berusaha untuk tidak gagal, ini semua dapat menyebabkan stres.
4. *Peer stres* : stres pada kelompok teman sebaya cenderung tinggi pada pertengahan tahun sekolah. Remaja yang tidak diterima teman-temannya biasanya akan menderita, tertutup dan mempunyai harga diri yang rendah. Pada beberapa remaja, agar dapat diterima oleh teman-temannya, mereka melakukan hal-hal yang negatif

seperti merokok, minum alkohol, dan menggunakan obat terlarang.

Beberapa remaja merasa bahwa alkohol, merokok dan obat terlarang dapat mengurangi stres, tapi walau bagaimana secara psikologis itu semua tidak dapat mengurangi stres.

5. *Social stres* : remaja tidak mendapat tempat pada pergaulan orang dewasa, karena mereka tidak diberikan kebebasan mengungkapkan pendapat mereka. Pada sisi lain, masyarakat dan lingkungan juga menjadi salah satu stres. Kurangnya hubungan interpersonal, serta kurang adanya pengakuan di masyarakat, merupakan penyebab stres dari lingkungan dan masyarakat. Lingkungan kampus adalah salah satu faktor penyebab stres pada mahasiswa. Tuntutan akademis yang dinilai terlampau berat, hasil ujian yang buruk, tugas yang menumpuk, ekspektasi orang tua dan lingkungan pergaulan juga merupakan faktor-faktor yang menyebabkan stres bagi mahasiswa.

6. Tingkat stress

Menurut (Marhaeni 2016, dalam Dewi & Sinta, 2019). Setiap individu mempunyai persepsi dan respons yang berbeda-beda terhadap stres. Persepsi seseorang didasarkan pada keyakinan dan norma, pengalaman, pola hidup, faktor lingkungan, struktur dan fungsi keluarga, tahap perkembangan keluarga, pengalaman masa lalu dengan stres serta mekanisme coping. Tingkat stres terdiri atas lima bagian antara lain :

a. Stres normal

Stres normal yang dihadapi secara teratur dan merupakan bagian alamiah dari suatu kehidupan dan biasanya pada stres normal individu tidak dianggap mengalami stres. Seperti ketika menghadapi situasi kelelahan setelah bekerja, takut tidak lulus dalam ujian, merasakan detak jantung lebih keras setelah beraktifitas.

b. Stres ringan

Stres ringan merupakan stresor yang dihadapi setiap orang secara teratur biasanya berlangsung beberapa menit atau jam, seperti terlalu banyak tidur, kemacetan lalu lintas, kritikan, dll dan biasanya tidak mengakibatkan kerusakan fisiologis kronis.

c. Stres sedang

Stres sedang merupakan stresor yang dihadapi seseorang yang berlangsung beberapa jam sampai beberapa hari, misalnya perselisihan dengan rekan kerja yang tidak terselesaikan, anak yang sakit, maupun ketidakhadiran anggota keluarga dalam waktu yang lama.

d. Stres berat

Stres berat merupakan situasi kronis yang dapat berlangsung beberapa minggu sampai beberapa tahun yang berisiko tinggi terhadap kesehatan seseorang, seperti perselisihan perkawinan

secara terus menerus, kesulitan ekonomi yang berkepanjangan, maupun penyakit fisik jangka panjang.

e. Stres sangat berat

Stres sangat berat adalah situasi kronis yang dapat terjadi dalam beberapa

bulan dan dalam waktu yang tidak dapat ditentukan. Seseorang yang mengalami stres yang sangat berat tidak memiliki motivasi untuk hidup dan pasrah. Seseorang dalam keadaan stress berat biasanya teridentifikasi mengalami depresi berat.

B. KERANGKA TEORI

