

## **BAB 2**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Konsep Penyuluhan Kesehatan**

##### **2.1.1 Definisi Penyuluhan Kesehatan**

Penyuluhan kesehatan adalah kegiatan pendidikan yang dilakukan dengan cara penyebaran pesan, menanamkan keyakinan, sehingga masyarakat tidak saja sadar, tahu dan mengerti, tetapi juga mau dan bisa melakukan anjuran yang ada hubungannya dengan kesehatan (Machfoedz dan Suryani, 2007). dapat berbuat sesuatu, dan mengetahui apa yang bisa dilakukan atau gabungan dari berbagai kegiatan yang berlandaskan pada prinsip-prinsip belajar untuk mencapai suatu keadaan dimana individu, keluarga, kelompok, dan masyarakat secara keseluruhan ingin hidup sehat, atau bagaimana caranya, dan melakukan apa yang bisa dilakukan secara perorangan, maupun secara kelompok, dan meminta pertolongan bila perlu. Dalam melakukan penyuluhan diperlukan alat yang dapat membantu dalam kegiatan seperti media cetak ataupun media audio visual agar terjadinya kesinambungan antara informasi yang diberikan oleh pemberi informasi kepada penerima informasi. Media adalah suatu alat peraga dalam promosi dibidang kesehatan yang dapat diartikan sebagai alat bantu untuk promosi kesehatan yang dapat dilihat, didengar, diraba, dirasa atau dicium, untuk memperlancar komunikasi dan penyebarluasan informasi (Kholid, 2014).

Menurut Mubarak, dkk (2007), Media merupakan sesuatu yang bersifat menyalurkan pesan dan merangsang pikiran, perasaan dan kemauan audien sehingga dapat mendorong terjadinya proses belajar atau

memahami pada penerima pesan. Sedangkan menurut Notoadmojo (2014), media promosi kesehatan adalah semua sarana atau upaya untuk menampilkan pesan atau informasi yang tersedia yang ingin disampaikan oleh komunikator, baik itu melalui media cetak, elektronik dan media luar ruang, sehingga sasaran dapat meningkatkan pengetahuannya yang akhirnya diharapkan adanya perubahan perilaku ke arah positif atau lebih baik.

Seseorang atau masyarakat didalam proses pendidikan dapat memperoleh pengalaman/pengetahuan melalui berbagai macam alat bantu pendidikan. Tetapi masing-masing alat mempunyai intensitas yang berbeda-beda didalam membantu permasalahan seseorang. Edgar Dale dalam Notoadmojo (2007), membagi alat peraga tersebut menjadi 11 macam, dan sekaligus menggambarkan tingkat intensitas tiap alat tersebut dalam sebuah kerucut.



Gambar 2.1.1 Kerucut Edgar Dale

Dari kerucut tersebut dapat dilihat bahwa lapisan yang paling dasar adalah benda asli dan yang paling atas adalah kata-kata. Hal ini berarti

bahwa dalam proses pendidikan, benda asli mempunyai intensitas yang paling tinggi untuk mempersepsikan bahan pendidikan. Sedangkan penyampaian bahan yang hanya dengan kata-kata saja sangat kurang efektif atau intensitasnya paling rendah. Jelas bahwa penggunaan alat peraga merupakan pengalaman salah satu prinsip proses pendidikan (Notoadmojo, 2007).

Agar intervensi tersebut efektif maka perlu dilakukan analisis terkait perilaku. Menurut Lawrence Green (1980) dalam Notoadmojo (2007) menjelaskan bahwa perilaku dipengaruhi oleh 3 faktor utama, yaitu:

1. Faktor predisposisi (*predisposing factors*), yang terwujud dalam pengetahuan, sikap, kepercayaan, nilai-nilai dan sebagainya.
2. Faktor pendukung (*enabling factors*), yang terwujud dalam lingkungan fisik, tersedianya fasilitas-fasilitas atau sarana – sarana kesehatan , misalnya puskesmas, obat-obatan, alat-alat kontrasepsi, jamban dan sebagainya.
3. Faktor pendorong (*reinforcing factors*), yang terwujud dalam sikap dan perilaku petugas kesehatan atau petugas lain, yang merupakan kelompok refrensi dan perilaku masyarakat.

### **2.1.2 Prinsip-prinsip Penyuluhan**

Prinsip penyuluhan kesehatan adalah bekerja bersama sasaran bukan bekerja untuk sasaran (Valera et.al 1987 dan Waryana, 2016). Terdapat beberapa prinsip dalam penyuluhan partisipasif diantaranya yaitu menolong diri sendiri, partisipasi, demokrasi, keterbukaan, kemandirian,

membangun pengetahuan dan adanya kerjasama serta koordinasi terhadap pihak-pihak terkait. Penyuluhan kesehatan akan efektif apabila mengacu pada minat dan kebutuhan masyarakat. Penyuluhan kesehatan harus mengetahui kebutuhan apa saja yang dapat dipenuhi dengan ketersediaan sumberdaya yang ada (Waryana, 2016).

### 2.1.3 Tujuan Penyuluhan

Tujuan utama dari kegiatan penyuluhan yaitu mengubah perilaku sasaran baik mengenai sikap, pengetahuan atau ketrampilanya supaya tahu, mau dan mampu untuk menerapkan inovasi demi perbaikan mutu hidupnya, keluarganya dan masyarakat (Waryana, 2016).

Selain itu Notoadmojo (2010), menjelaskan bahwa terdapat beberapa tujuan atau alasan mengapa media sangat diperlukan didalam pelaksanaan promosi kesehatan antara lain :

1. Media dapat mempermudah penyampaian informasi
2. Media dapat menghindari kesalahan persepsi
3. Dapat menjelaskan informasi
4. Media dapat mempermudah pengertian
5. Mengurangi komunikasi yang verbalistik
6. Dapat menampilkan objek yang tidak bisa ditangkap dengan mata
7. Memperlancar komunikasi
8. Mempermudah penerima informasi oleh sasaran pendidikan
9. Mendorong keinginan orang untuk mengetahui
10. Membantu menegakkan pengertian yang diperoleh

#### 2.1.4 Penyuluhan Sebagai Proses Peningkatan Pengetahuan

Penyuluhan sebagai proses pendidikan diartikan bahwa, kegiatan penyebarluasan informasi dan penjelasan yang diberikan dapat merangsang terjadinya proses peningkatan pengetahuan yang dilakukan melalui proses pendidikan atau kegiatan belajar. Artinya, peningkatan pengetahuan yang terjadi / dilakukan oleh sasaran tersebut berlangsung melalui proses belajar. Hal ini penting untuk dipahami karena peningkatan pengetahuan dapat melalui beragam cara, seperti : pembujukan, pemberian insentif/ hadiah atau bahkan melalui kegiatan-kegiatan pemaksaan (baik melalui penciptaan kondisi lingkungan fisik maupun sosial ekonomi, maupun pemaksaan melalui aturan dan ancaman-ancaman (Waryana, 2016).

Penyuluhan sebagai proses belajar pendidikan, dalam konsep akademik dapat mudah dipahami, tetapi dalam praktek kegiatan perlu dijelaskan lebih lanjut. Sebab pendidikan yang berlangsung disini tidak bersifat vertikal yang lebih berkesan menggurui tetapi merupakan pendidikan orang dewasa yang bersifat horizontal (Mead, 1959 dalam Waryana, 2016 ) yang lebih bersifat partisipasif. Dalam kaitan ini keberhasilan penyuluhan tidak diukur dari seberapa banyak ajaran yang disampaikan tetapi seberapa jauh terjadi proses belajar bersama yang dialogis, yang mampu menumbuhkan kesadaran (sikap), pengetahuan dan ketrampilan yang mampu mengubah perilaku kelompok sasarnya ke arah kegiatan dan kehidupan yang lebih mensejahterakan tiap individu, keluarga dan masyarakatnya. Jadi, pendidikan dalam penyuluhan adalah

proses belajar bersama (Waryana, 2016).

### 1.1.5 Media Audio Visual

#### Media Video

##### 1. Pengertian Media Video

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, video merupakan rekaman gambar hidup atau program televisi untuk ditayangkan lewat pesawat televisi, atau dengan kata lain video merupakan tayangan gambar bergerak yang disertai dengan suara. Video sebenarnya berasal dari bahasa Latin, *video-vidi-visum* yang artinya melihat (mempunyai daya penglihatan); dapat melihat. Media video merupakan salah satu jenis media audio visual. Media audio visual adalah media yang mengandalkan indera pendengaran dan indera penglihatan. Media audio visual merupakan salah satu media yang dapat digunakan dalam pembelajaran menyimak.

Media ini dapat menambah minat siswa dalam belajar karena siswa dapat menyimak sekaligus melihat gambar.

##### 2) Kelebihan dan Kekurangan Media Video

a) Kelebihan media video adalah sebagai berikut :

- (1) Menarik perhatian sasaran.
- (2) Sasaran dapat memperoleh informasi dari berbagai sumber.
- (3) Menghemat waktu dan dapat diulang kapan saja.
- (4) Volume audio dapat disesuaikan ketika penyaji ingin

menjelaskan sesuatu.

b) Kekurangan media video adalah sebagai berikut :

- (1) Kurang mampu dalam menguasai perhatian peserta.
- (2) Komunikasi bersifat satu arah.
- (3) Dapat bergantung pada energi listrik.
- (4) Detail objek yang disampaikan kurang mampu ditampilkan secara sempurna.

## **2.2 Pengetahuan**

### **2.2.1 Pengertian Pengetahuan**

Pengetahuan adalah hasil tahu dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan suatu objek tertentu, pengetahuan terjadi melalui pancaindra manusia, yakni : indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan diperoleh melalui mata dan telinga. Pengetahuan atau ranah kognitif merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang. (Notoadmojo, 2013)

Proses yang didasari oleh pengetahuan kesadaran dan sikap yang positif, maka perilaku tersebut akan bersikap langgeng. Sebaliknya apabila perilaku tersebut tidak didasari oleh pengetahuan dan kesadaran maka tidak akan berlangsung lama.

### **1.2.2 Tingkatan Pengetahuan**

Menurut Notoadmojo, 2013 pengetahuan yang tercakup dalam domain kognitif mempunyai 6 tingkatan yaitu :

#### **1. Tahu (*Know*)**

Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah

dipelajari sebelumnya. Termasuk ke dalam pengetahuan tingkat ini adalah mengingat kembali (*recall*) terhadap suatu yang spesifik dari seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima. Oleh sebab itu tahu adalah pengetahuan paling rendah.

## 2. Memahami (*Comprehension*)

Memahami diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui, dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar. Orang yang telah paham terhadap objek atau materi harus dapat menjelaskan, menyebutkan contoh, menyimpulkan, meramalkan dan sebagainya terhadap objek yang dipelajari.

## 3. Aplikasi (*application*)

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi *real* (sebenarnya). Aplikasi disini dapat diartikan aplikasi atau penggunaan hukum-hukum, rumus, metode, prinsip dan sebagainya dalam konteks atau situasi yang lain.

## 4. Analisis (*analysis*)

Analisis adalah suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu objek ke dalam komponen-komponen, tetapi masih didalam suatu struktur organisasi, dan masih ada kaitanya satu sama lain. Kemampuan analisis ini dapat dilihat dari penggunaan kata-kata kerja : dapat menggambarkan (membuat bagian), membedakan, memisahkan, mengelompokkan dan

sebagainya.

#### 5. Sintesis (*synthesis*)

Sintesis merujuk pada suatu kemampuan untuk meletakkan bagian-bagian di dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru. Dengan kata lain sintesis itu suatu kemampuan untuk menyusun formulasi baru dari formulasi-formulasi yang ada.

#### 6. Evaluasi (*evaluation*)

Evaluasi ini berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek. Penilaian-penilaian itu didasarkan pada suatu kriteria yang ditentukan sendiri, atau menggunakan kriteria-kriteria yang telah ada.

### 1.2.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

Faktor-Faktor yang mempengaruhi pengetahuan menurut Notoadmojo, 2013

#### 1. Umur

Umur merupakan variable yang selalu diperhatikan dalam penelitian-penelitian yang merupakan salah satu hal yang mempengaruhi pengetahuan. Umur adalah lamanya hidup seseorang dalam tahun yang dihitung sejak dilahirkan. Semakin tinggi umur seseorang maka semakin bertambah pula ilmu atau pengetahuan yang dimiliki karena pengetahuan seseorang diperoleh dari pengalaman sendiri maupun pengalaman yang diperoleh orang lain.

## 2. Pendidikan

Pendidikan merupakan proses menumbuh kembangkan seluruh kemampuan dan perilaku manusia melalui pengetahuan, sehingga dalam Pendidikan perlu dipertimbangkan umur (proses perkembangan klien) dan hubungan dengan proses belajar. Tingkat Pendidikan juga merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi persepsi seseorang atau lebih mudah menerima ide-ide dan teknologi. Pendidikan meliputi peranan penting dalam menentukan kualitas manusia. Semakin tinggi Pendidikan tinggi akan membuahkan pengetahuan yang baik yang menjadikan hidup yang berkualitas.

## 3. Paparan media massa

Media berbagai media massa baik cetak maupun elektronik maka berbagai informasi dapat diterima oleh masyarakat sehingga seseorang yang lebih sering terpapar media massa akan memperoleh informasi yang lebih banyak dan dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan yang dimiliki.

## 4. Sosial ekonomi (pendapatan)

Dalam memenuhi kebutuhan primer maupun sekunder keluarga, status ekonomi yang baik akan lebih mudah tercukupi dibanding orang dengan status ekonomi rendah, semakin tinggi status social ekonomi seseorang semakin mudah dalam mendapatkan pengetahuan, sehingga menjadi hidup lebih berkualitas.

## 5. Hubungan sosial

Faktor hubungan sosial mempengaruhi kemampuan individu sebagai komunikator untuk menerima pesan menurut model dengan individu baik, maka pengetahuan yang dimiliki juga akan bertambah.

## 6. Pengalaman

Pengalaman adalah suatu sumber pengetahuan atau suatu cara untuk memperoleh kebenaran pengetahuan. Hal ini dilakukan dengan cara mengulang kembali pengalaman yang diperoleh dalam memecahkan permasalahan yang di hadapi pada masa yang lalu. Pengalaman seseorang individu tentang berbagai hal biasanya diperoleh dari lingkungan kehidupan dalam proses pengembangan misalnya sering mengikuti organisasi.

### 2.2.4. Kategori Pengetahuan

Menurut Arikunto (2010), pengetahuan dibagi menjadi 3 kategori yaitu :

1. Pengetahuan baik bila responden dapat menjawab 76-100% dengan benar dari total jawaban pertanyaan.
2. Pengetahuan cukup bila responden dapat menjawab 56-75% dengan benar dari total jawaban pertanyaan.
2. Pengetahuan kurang bila responden dapat menjawab benar <56% dari total jawaban pertanyaan.

### 2.2.5 Cara Mengukur Pengetahuan

Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket yang menanyakan tentang isi materi yang ingin diukur dari subjek penelitian atau responden (Notoadmodjo, 2012). Disini peneliti melakukan pengukuran pengetahuan menggunakan kuesioner dengan

skala *Guttman*. Skala pengukuran dengan tipe ini, akan di dapat jawaban yang tegas, yaitu ya atau tidak, benar atau salah, pernah atau tidak, positif atau negatif, dan lain-lain. Bila pertanyaan dalam bentuk positif maka jawaban benar diberi nilai 1 dan salah diberi nilai 0, sedangkan bila pertanyaan dalam bentuk negatif maka jawaban benar diberi nilai 0 dan salah diberi nilai 1.

Hasil pengukuran skor dikoversikan dalam presentase maka dapat dijabarkan untuk jawaban benar skor  $1 = 1 \times 100\% = 100\%$ , dan salah diberi skor  $0 = 0 \times 100\% = 0\%$ , dalam pengukuran digunakan rentang skala presentase antara 0% sampai 50%, 50% , dan 50% sampai 100%, dikatakan baik jika skor pada rentang 50% sampai 100%, cukup jika skor 50%, dan kurang jika skor pada rentang 0% sampai 50% (Iskani, 2013).

## **2.3 Konsep Kesehatan Reproduksi**

### **2.3.1 Definisi**

#### **1. Kesehatan Reproduksi**

Menurut WHO (1995) kesehatan reproduksi adalah suatu keadaan sejahtera fisik, mental dan sosial yang utuh bukan hanya bebas dari penyakit atau kecacatan dalam segala aspek yang berhubungan dengan sistem reproduksi, fungsi dan prosesnya.

Menurut Depkes RI (2000) suatu keadaan sehat secara menyeluruh mencakup fisik, mental dan kehidupan sosial yang berkaitan dengan alat, fungsi serta proses reproduksi yang pemikiran kesehatan reproduksi

bukanya kondisi yang bebas dari penyakit melainkan bagaimana seseorang dapat memiliki kehidupan seksual yang aman dan memuaskan sebelum dan sesudah menikah.

## 2. Remaja

Remaja atau *adolescence* berasal dari kata *adolescence* yang berarti dewasa. Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak menuju dewasa. Pada masa ini banyak terjadi perubahan baik dalam hal fisik maupun psikis. Perubahan-perubahan tersebut dapat mengganggu batin remaja. Kondisi ini menyebabkan remaja dalam kondisi rawan dalam menjalani proses pertumbuhan dan perkembangannya. Kondisi ini juga diperberat dengan adanya globalisasi yang ditandai dengan makin deras arus informasi (Depkes RI, 2007).

Pada remaja putri, masa puber ditetapkan mulai saat ia mendapat haid yang pertama (*menarche*), yaitu pada usia sekitar 11-13 tahun. Setelah haid pertama terjadi pematangan (*maturasi*) biologis pada fungsi organ seksualnya, sehingga rata-rata pada usia 13 tahun seorang anak perempuan organ seksualnya sudah matang. Proses *maturasi* biologis terjadi lebih cepat dari psikologis sehingga potensi untuk terjadinya konflik dalam diri seorang anak remaja cukup besar. Secara biologis, remaja tersebut dapat digolongkan dewasa, tetapi secara mental sebenarnya dia dalam tahap pencarian identitas diri (Depkes, 2019).

### 2.3.2 Faktor-faktor yang berhubungan dengan Kesehatan Reproduksi

Secara umum menurut Notoadmojo (2007), terdapat 4 faktor yang berhubungan dengan kesehatan reproduksi, yaitu :

1. Faktor sosial-ekonomi dan demografi

Yaitu terutama kemiskinan, lokasi tempat tinggal yang terpencil, tingkat pendidikan yang rendah, ketidaktahuan tentang perkembangan seksual dan proses reproduksi, serta lokasi tempat tinggal yang terpencil.

2. Faktor budaya dan lingkungan

Yaitu praktek tradisional yang berdampak buruk pada kesehatan reproduksi, kepercayaan banyak anak banyak rezeki, informasi tentang reproduksi yang membingungkan anak dan remaja karena saling berlawanan satu dengan yang lainnya.

3. Faktor psikologis

Dampak pada keretakan orang tua pada remaja, depresi karena ketidakseimbangan hormonal, rasa tidak berharga perempuan pada laki-laki yang membeli kebebasannya secara materi.

4. Faktor biologis

Yaitu cacat sejak lahir, cacat pada saluran reproduksi pasca penyakit menular seksual. Faktor biologis juga meliputi : gizi buruk kronis, kelainan bawaan organ reproduksi, kelainan akibat radang panggul, infeksi lain atau keganasan dan pertumbuhan yang terhambat pada remaja perempuan yang dapat mengakibatkan panggul sempit dan resiko untuk melahirkan bayi berat lahir rendah di kemudian hari.

(pinem, 2009).

### **2.3.3 Unsur-unsur Kesehatan Reproduksi**

Menurut Kartono (2019) kesehatan reproduksi sebenarnya mencakup :

1. Kesehatan semasa remaja, ketika secara biologis kehidupan sosialnya mulai aktif dan ketika wanita mengalami menstruasi.
2. Kesehatan sewaktu masa usia reproduksi yang mencakup kesehatan sewaktu hamil, tidak hamil ataupun ketidakmampuan untuk hamil.
3. Kesehatan sewaktu menopause, gangguan di masa ini dapat mempengaruhi kemampuan seseorang dapat hidup bereproduksi secara sosial ekonomi.

### **2.3.4 Kesehatan Reproduksi Pada Wanita**

#### **1. Organ Reproduksi Wanita**

Ada yang istimewa di dalam tubuh seorang wanita dibandingkan laki-laki, yaitu kemampuan untuk membesarkan janin dalam rahimnya. Tapi selain rahim, organ lainya juga sangat menentukan keberhasilan seorang wanita untuk dapat hamil dan membesarkan janin dalam rahimnya karena organ satu dengan yang lainya saling berhubungan sehingga proses kehamilan yang fisiologis dapat terjadi (Yahya, 2011).

Menurut Manuaba (2010), organ reproduksi adalah bagian-bagian tubuh yang berfungsi dalam proses melanjutkan keturunan. Pada dasarnya alat reproduksi wanita dibedakan menjadi 2, yaitu :

##### **a. Genetalia Eksterna**

Meliputi semua organ-organ yang didapatkan antara mons pubis anterior dan perineum, yaitu :

##### **1) Mons Pubis**

Merupakan bagian yang menonjol yang banyak berisi jaringan lemak yang terletak dipermukaan anterior simpisis pubis. Setelah

pubetas, kulit mons veneris ditutup oleh rambut-rambut seiring peningkatan usia, jumlah jaringan lemak ditubuh wanita akan berkurang dan rambut pubis akan menipis.

## 2) Labia Mayora dan Labia Minora

Labia Mayora atau juga disebut juga dengan bibir kemaluan. Bagian ini berupa lipatan yang menyerupai bibir. Berdasarkan letaknya, labia mayora dibedakan menjadi dua jenis, yaitu permukaan luar dan permukaan dalam. Pada bagian luar, labia mayora dilapisi dengan sel epitel bertanduk serta terdapat akar rambut. Sedangkan pada bagian dalam, labia mayora tampak licin karena terdapat banyak jaringan lemak, tidak mempunyai folikel rambut dan kelenjar keringat.

Labia Minora, yang disebut juga dengan bibir kecil pada kemaluan. Labia minora berada di sebelah labia mayora dan sebelum miss V. Hal yang membedakan antara labia minora dan mayora hanya tidak terdapat akar rambut dan memiliki banyak pembuluh darah.

## 3) Klitoris

Yaitu sebuah organ seksual yang berada dalam Miss V. Klitoris memiliki struktur yang sama dengan Mr P pada laki-laki. Keduanya berada dalam posisi yang sama pula. Bedanya, klitoris tumbuh ke arah dalam, sedangkan Mr P tumbuh ke arah luar. Jumlah pembuluh darah dan persyarafan yang banyak membuat klitoris sangat sensitif terhadap suhu, sentuhan dan sensasi tekanan.

## 4) Vestibulum

Vestibulum merupakan muara muara dari 6 buah lubang yaitu vagina, uretra, 2 muara kelenjar bartholini yang terdapat di samping dan agak ke belakang dari introitus vagina dan 2 muara kelenjar skene di samping dan agak ke dorsal urethra.

## 5) Hymen

Merupakan selaput yang menutupi introitus vagina. Biasanya berlubang membentuk semilunar, anularis, tapisan, septata atau fimbria. Bila tidak berlubang disebut atresia hymenalis atau hymen inferporata. Hymen akan robek pada koitus apabila setelah melahirkan. Sisanya disebut kurunkula hymen atau sisa hymen.

## 6) Orifisium uretra eksterna

Tempat keluarnya air kemih yang terletak dibawah koitus, disekitar bagian kiri dan kanan didapati kelenjar skene.

## 7) Perineum

8) Adalah daerah muskular yang ditutupi kulit anatara introitus vagina dan anus. Terletak antara vulva dan anus.

## b. Genetalia Interna

Merupakan organ atau alat kelamin yang tidak tampak dari luar, terletak di bagian dalam dan dapat dilihat dengan alat khusus atau pembedahan.

Berikut bagian-bagian dari genetalia wanita :

## 1) Vagina (liang senggama)

Vagina adalah saluran yang berbentuk tabung yang menghubungkan vulva dengan rahim. Ukuran vagina sekitar 6-7,5 cm meliputi dinding anterior dan 9-11cm meliputi dinding posterior.

Fungsi vagina adalah sebagai berikut :

- a) Saluran untuk keluarnya menstruasi dan rahim.
- b) Tempat senggama
- c) Jalan lahir

PH vagina normal berkisar 4-5, sehingga menyebabkan cairan menjadi sedikit asam. Hal ini, memberikan proteksi terhadap penyebaran kuman. Dinding vagina yang berlipat-lipat yang berjalan sirkular disebut rugae. Dinding vagina terdiri atas tiga lapisan yaitu : lapisan mukosa yang merupakan kulit, lapisan otot dan lapisan jaringan ikat. Bagian dari leher rahim yang menonjol ke dalam vagina disebut forniks. Forniks dibagi menjadi 4 kuadran, yaitu : forniks anterior, forniks posterior, forniks lateral kanan dan kiri.

## 2) Uterus (rahim)

Uterus merupakan suatu organ muskular berbentuk seperti pir yang terletak di antara kandung kemih dan rektum. Fungsi dari uterus adalah :

- a) Setiap bulan, berfungsi dalam pengeluaran darah haid dengan ditandai adanya perubahan dan pelepasan dari endometrium.

- b) Selama kehamilan sebagai tempat implantasi, retensi dan nutrisi konseptus.
- c) Saat persalinan dengan adanya kontraksi dinding uterus dan pembukaan serviks uterus, isi konsepsi dikeluarkan.

Ukuran tersebut berbeda-beda tergantung pada usia, pernah melahirkan atau belum. Ukuran uterus pada anak-anak 2-3 cm, nuli para 6-8 cm dan multi para 8-9 cm. Uterus terdiri atas dua bagian utama yaitu serviks dan korpus uteri.

### 3) Serviks uteri

Serviks uteri merupakan bagian terbawah uterus, yang terdiri dari pars vaginalis dan pars vaginalis. Komponen utama dalam serviks uteri adalah otot polos, jaringan ikat kolagen dan glikosamin dan elastin. Bagian luar di dalam rongga vagina yaitu portio cervicis uteri dengan lubang ostium uteri externum, yang dilapisi epitel skuamokolumnar mukosa serviks, dan ostium uteri internum.

### 4) Korpus uteri

Korpus uteri terdiri dari : paling luar lapisan serosa/peritoneum yang melekat pada ligamentum latum uteri di intra abdomen, tengah lapisan muskular/miometrium berupa otot polos tiga lapis (dari luar ke dalam arah serabut otot longitudinal, anyaman dan sirkular), serta dalam lapisan endometrium yang melapisi dinding cavum uteri, menebal dan runtuh sesuai siklus haid akibat pengaruh hormon-hormon ovarium. Posisi corpus intra abdomen mendatar dengan fleksi ke anterior, fundus uteri berada di atas vesica

urinaria. Hubungan antara kavum uteri dan kanalis servikalis ke dalam vagina disebut ostium uteri eksternum. Isthmus adalah bagian uterus antara korpus dan serviks uteri, yang diliputi oleh peritoneum viserale. Isthmus akan melebar selama kehamilan dan disebut segmen bawah rahim. Organ yang berbatasan dengan uterus adalah sebagai berikut :

- a) Sebelah atas : rongga rahim berhubungan dengan tuba falopi
- b) Sebelah bawah : berbatasan dengan saluran leher rahim (*kanalis servikalis*)

Dinding rahim terdiri atas tiga lapisan, yaitu :

- a) Lapisan serosa (*perimetrium*) terletak paling luar
- b) Lapisan otot (*miometrium*) terletak di tengah
- c) Lapisan mukosa (*endometrium*) terletak paling dalam.

Sikap dan letak uterus dalam rongga panggul terfiksasi dengan baik karena disokong dan dipertahankan oleh :

- a) Tonus rahim sendiri
- b) Tekanan intra bdominal
- c) Otot-otot dasar panggul
- d) Ligamentum-ligamentum

Ligamentum-ligamentum uterus adalah sebagai berikut :

- a) Ligamentum latum :

ligamentum latum terletak disebelah kanan dan kiri uterus, meluas sampai ke dinding panggul dan dasar panggul, sehingga uterus seolah-olah menggantung pada tuba.

b) Ligamentum rotundum :

Ligamentum rotundum terletak di bagian atas lateral dari uterus, kaudal dari insersi tuba. Ligamen ini menahan uterus antefleksi

c) Ligamentum infundibulo pelvikum :

infundibulo pelvikum ada dua yaitu di bagian kiri kanan dari infundibulum dan ovarium. Ligamentum ini menggantungkan uterus pada dinding panggul.

d) Ligamentum kardinale :

ligamentum kardinale terdapat di kiri kanan dari serviks setinggi ostium internum ke dinding panggul.

e) Ligamentum sakro uternium :

ligamentum sakro uternium terdapat di kiri dan kanan dari serviks sebelah belakang ke sakrum mengelilingi rektum

f) Ligamentum vesiko uternium

Ligamentum vesiko uternium terletak pada daerah uterus ke kandung kemih.

Letak uterus adalah sebagai berikut :

- a) *Antefleksi* (menekan ke depan), merupakan letak fisiologis
- b) *Retrofleksi* (menghadap ke belakang)
- c) *Anteversio*, uterus terdorong ke depan
- d) *Retroversio*, uterus terdorong ke belakang
- e) *Torsio*, uterus yang memutar

Pembuluh darah yang mengalir uterus adalah arteri uterina

dan arteri ovarika.

5) Tuba Falopi (saluran telur)

Tuba falopi terdapat pada tepi atas ligamentum lantum, berjalan ke arah lateral, kornu uteri kanan dan kiri. Panjang tuba falopi adalah 12 cm, dengan diameter 3-8 mm. Fungsi dari tuba falopi adalah :

- a) Menangkap dan membawa ovum dari ovarium ke uterus
- b) Tempat terjadinya konsepsi

Tuba falopi terdiri atas 4 bagian yaitu :

- a) Pars Interstisialis : pars interstialis merupakan bagian tuba yang berjalan dari dinding uterus mulai dari ostium tuba.
- b) Pars Istmika : pars istmika merupakan bagian tuba setelah ke luar dinding uterus. Pars istmika merupakan bagian yang lurus dan sempit.
- c) Pars Ampularis : pars ampularis merupakan bagian tuba antara pars istmika dengan infundibulum. Pars ampularis merupakan bagian tuba yang paling lebar dan berbentuk S. Pars ampularis merupakan tempat terjadinya konsepsi.
- d) Infundibulum : merupakan bagian ujung dari tuba dengan umbai-umbai yang disebut fimbrae. Fungsi dari fimbrae untuk menangkap ovum yang matang. Lubang pada fimbrae disebut ostium abdominale tuba.

6) Ovarium (indung telur)

Ovarium homolog dengan testis pada pria. Ovarium berbentuk oval dan terletak pada dinding panggul bagian lateral yang disebut fossa ovarium. Ovarium ada dua yaitu terletak di kiri dan kanan uterus.

Ovarium dihubungkan oleh ligamentum ovarii proprium dan dihubungkan dengan dinding panggul dengan perantara ligamentum infundibulum pelvicum. Fungsi ovarium adalah sebagai berikut :

- a) Mengeluarkan hormon progesteron dan estrogen
- b) Mengeluarkan telur setiap bulan,

Ukuran ovarium sekitar 2,5-5 cm x 1,5-3 cm x 0,9-1,5 cm. Berat ovarium kurang lebih 4-8 gram. Pada seorang wanita, terdapat 100.000 folikel primer. Folikel tersebut setiap bulan akan matang dan keluar, terkadang dua folikel matang dan keluar bersamaan. Folikel primer ini akan berkembang menjadi folikel de graaf. Folikel de graaf yang matang terdiri atas ovum, stratum granulosum, teka interus dan teka eksternus.

## 2. Menstruasi

Menstruasi adalah sebuah perubahan-perubahan yang kompleks dan harmonis yang dipengaruhi oleh hormon-hormon tertentu yang diatur oleh otak, alat kandungan, kelenjar tiroid.

Hormon-hormon tersebut antara lain :

- a. FSH (*follicle stimulating hormone*) dan LH (*luteinizing hormone*) yang dikeluarkan oleh otak.
- b. Estrogen dan progesteron yang dihasilkan kandung telur (*ovarium*)

Hormon-hormon tersebut mempunyai pola tertentu. Setelah menstruasi selesai, endometrium menjadi semakin tebal karena pengaruh FSH dan estrogen. Jika terjadi ovulasi, selaput ini makin tebal karena pengaruh progesteron. Bersamaan dengan itu, endometrium melakukan persiapan untuk implantasi sel telur yang dibuahi. Jika sel telur tidak dibuahi,

terjadilah pengelupasan endometrium yang disebut menstruasi (Yahya, 2011).

Menstruasi tersebut biasanya terjadi untuk pertama kali pada usia 12-16 tahun meskipun hal ini dapat berbeda-beda pada setiap wanita, yang dipengaruhi oleh faktor keturunan, bangsa, iklim, dan lingkungan. Fase menstruasi ini biasanya terjadi selama 3-6 hari.

Kemudian, setelah menstruasi yang pertama (*menarche*), akan terjadi perubahan-perubahan besar pada tubuh wanita, misalnya tumbuhnya rambut di ketiak dan kemaluan bagian luar, membesarnya payudara, bertambah luasnya panggul.

### 3. Kehamilan

Setiap bulan wanita melepaskan 1 atau 2 sel telur (*ovum*) dari indung telur (ovulasi). Yang ditangkap oleh fimbriae dan masuk ke dalam saluran telur. Waktu persetubuhan, cairan semen tumpah ke dalam vagina dan berjuta-juta sel mani (sperma) bergerak melalui rongga rahim lalu masuk ke saluran telur (*tuba fallopi*). Ovum yang telah dibuahi ini segera membelah diri sambil bergerak (oleh rambut getar tuba) menuju ruang rahim (implantasi). Lama kehamilan yaitu 280 hari atau 40 minggu atau 10 bulan (Mochtar, 2001).

### 4. Persalinan

Persalinan normal adalah proses lahirnya hasil konsepsi lewat jalan lahir dengan tenaga ibu sendiri, tanpa bantuan alat, sedangkan persalinan luar biasa (abnormal) adalah persalinan pervaginam dengan bantuan alat-alat atau melalui dinding perut dengan operasi caesarea (Yahya, 2011).

## 5. Menopause

Menopause adalah tidak terjadinya periode menstruasi selama 12 bulan akibat dari tidak aktifnya folikel sel telur. Periode transisi menopause dihitung dari periode menstruasi terakhir diikuti dengan 12 bulan periode amenorea (tidak mendapatkan siklus haid). Menopause adalah bagian dari periode transisi perubahan masa reproduktif ke masa tidak reproduktif. Usia rata-rata menopause berkisar 43-57 tahun namun tidak ada cara yang pasti untuk memprediksi kapan seorang wanita akan memasuki masa menopause (Yahya,2011).

### 2.3.5 Masalah Kesehatan Reproduksi pada Wanita

Menurut Manuaba (2009) ada beberapa masalah yang dihadapi oleh wanita antara lain :

#### 1. Infeksi alat Kelamin

Diketahui bahwa sistem pertahanan dari alat kelamin wanita cukup baik yaitu mulai dari asam basanya. Pertahanan lain dengan pengeluaran lendir yang selalu mengalir ke arah luar menyebabkan bakteri dibuang dan dalam bentuk menstruasi. Sekalipun demikian pertahanan ini cukup lemah, sehingga infeksi sering tidak dapat dibendung dan menjalar ke segala arah, menimbulkan infeksi mendadak dan menahun dengan berbagai keluhan klinis dari berbagai infeksi atau keadaan abnormal alat kelamin adalah “*leukoria*”.

Leukoria (*keputihan*) yaitu cairan putih yang keluar dari liang senggama secara berlebihan. Leukorea dapat dibedakan menjadi

leukorea normal dapat terjadi pada masa menjelang dan sesudah menstruasi, pada sekitar fase sekresi antara hari ke 10-16 menstruasi, juga terjadi melalui rangsangan seksual. Leukorea abnormal dapat terjadi pada semua infeksi alat kelamin (infeksi bibir kemaluan), liang senggama, mulut rahim, rahim dan jaringan penyangganya. Leukorea bukan penyakit tetapi gejala penyakit, sehingga sebab yang pasti perlu dilakukan pemeriksaan.

## 2. Gangguan Menstruasi

### a. Gangguan jumlah darah dan lama haid

Hipermenorea (*menoragia*) adalah bentuk gangguan siklus menstruasi tetap teratur, jumlah darah yang dikeluarkan cukup banyak dan terlihat dari jumlah pembalut yang dipakai dan gumpalan darahnya. Penyebab terjadinya menoragia kemungkinan terdapat mioma uteri (pembesaran rahim), polip endometrium (penebalan dinding rahim). Diagnosis kelainan ini dapat ditetapkan dengan pemeriksaan dalam dan ultrasonografi (*USG*).

### b. Kelainan Siklus Haid

Mencakup bentuk-bentuk menstruasi sebagai berikut:

- 1) *Polimenorean* yaitu siklus menstruasi yang sering terjadi dan abnormal.
- 2) *Oligomenoria*, siklus menstruasi melebihi 35 hari, jumlah perdarahan mungkin sama, penyebabnya adalah gangguan hormonal.

3) *Amenorea* yaitu terlambatnya menstruasi lebih dari 3 bulan berturut-turut. Amenorea primer, terjadi ketika seorang wanita haid tidak mengalami menstruasi sejak kecil, penyebabnya kelainan anatomis alat kelamin.

Amonorea sekunder, yaitu pernah mengalami menstruasi dan selanjutnya berhenti lebih dari tiga bulan. Penyebabnya kemungkinan gangguan gizi dan metabolisme, gangguan hormonal, terdapat tumor alat kelamin atau terdapat penyakit menahun.

c. Perdarahan di luar haid

Perdarahan diluar siklus haid disebut juga metroragia. Perdarahan ini dapat disebabkan oleh keadaan yang bersifat hormonal dan kelainan anaomis.

3. Kelainan bawaan pada Alat Kelamin

Dalam pemebantuan alat kelamin dapat mengalami beberapa gangguan kegagalan dalam pertumbuhan dan perkembangan alat kelamin pada umumnya dan kelamin wnaita pada khususnya dapat menimbulkan berbagai bentuk kelainan bawaan (*congenital*), diantaranya selaput dara (*hymen*) yang tidak berlubang. Pengobatan pada pasien ini tidak dapat dilakukan bila diketahui pada nmasa sebelum menstruasi. Keluhan yang diungkapkan oleh wanita adalah tidak pernah menstruasi sampai umur 1-18 tahun, disertai nyeri perut setiap bulan, dan perut dirasakan sangat sakit. Untuk mengatasi ini dokter melakukan insisi (sayatan) silang sehingga darah yang

tertimbun dapat keluar dengan sendirinya.

#### 4. Penyakit Menular Seksual (PMS) dan HIV/AIDS

Data yang dilaporkan Centre for disease control and prevention (CDC) periode juni 2000 bahwa lebih dari 753.907 kasus AIDS di dunia menyatakan sekitar 13-19 tahun yang terkena infeksi AIDS pada tahun 1999 didapatkan bahwa transmisinya karena hubungan seksual dengan sesama jenis (41%), penggunaan obat injeksi (13%), pola keduanya (5%). Sedangkan pada remaja putri cara transmisinya melalui kontak heteroseksual (66%) dan penggunaan injeksi (18%).

HIV dapat ditularkan karena pertukaran cairan tubuh ,misalnya darah, semen, sekresi vaginal dan ASI. Namun tidak ada data bahwa urine, saliva, air mata dan keringat dapat menularkan HIV. Hubungan seksual tanpa proteksisering merupakan resiko perilaku yang paling banyak pada remaja. Ada tiga tipe hubungan seksual yang berhubungan dengan transmisi HIV melalui vaginal, oral dan anal. Pada penelitian yang dilakukan cara anal lebih efisien untuk transmisi dibandingkan secara vaginal dan oral. Akhir-akhir ini banyak remaja yang aktif secara seksual. Edukasi dan perhatian yang menyangkut keuntungan penggunaan kondom mungkin diperlukan dan efektif untuk pencegahan infeksi HIV pada remaja (Soetjiningsih, 2010).

#### 5. Penyakit Kandungan

##### a. Tumor Jinak Vagina

Tumor jinak vagina merupakan kelainan pada vagina yang jarang

terjadi kecuali infeksi dan sisa pertumbuhan (kista gartner).

b. Tumor Jinak Servik

Pada tumor ini sering terdapat polip endoserviks, bertangkai panjang, dan mungkin sampai keluar. Keadaan ini akan menimbulkan gangguan klinis berupa keputihan dan terjadi perdarahan saat hubungan seksual.

c. Polip Endometrium

Polip berasal dari lapisan rahim, bertangkai sampai dapat diraba pada liang senggama. Bentuk biasanya oval sampai memenuhi liang senggama. Keluhan terjadi keputihan dan terjadi perdarahan saat hubungan seksual.

d. Tumor Jinak Rahim (mioma uteri)

Tumor ini sebagian besar berasal dari sel muda otot rahim, yang mendapat rangsangan terus-menerus dari hormon estrogen sehingga terus tumbuh dan berkembang menjadi besar. Tumor ini terjadi pada masa reproduksi aktif yaitu saat wanita masih menstruasi.

Gejala dari mioma ini tergantung dari beberapa faktor yaitu besarnya tumor, tidak menimbulkan keluhan, karena besarnya miom tumbuh keluhan desakan (gangguan berkemih), buang air besar, rasa sakit perut, gangguan menstruasi dan lain-lain.

e. Kista Indung Telur

Kista indung telur relatif sering dijumpai, kista ini merupakan pembesaran dari indung telur yang mengandung cairan. Besarnya

bervariasi dapat kurang dari 5 cm sampai besarnya memenuhi rongga perut, sehingga menimbulkan sesak nafas.

Gejala klinis kista antara lain tanpa gejala apapun (ketidaknyamanan pada perut bagian bawah), setelah membesar perut menjadi penuh dan sesak nafas karena tertekan oleh kista.

### **2.3.6 Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Pengetahuan Kesehatan Reproduksi pada Wanita.**

Penyuluhan kesehatan adalah kegiatan pendidikan yang dilakukan dengan cara penyebaran pesan, menanamkan nilai keyakinan, sehingga masyarakat tidak saja sadar, tahu dan mengerti tetapi dapat berbuat sesuatu, dan mengetahui apa yang bisa dilakukan (Azwar, 2010). Dengan adanya penyuluhan ini bisa menambah pengetahuan tentang kesehatan reproduksi pada tahap dewasa awal khususnya pada remaja.

### **2.3.7 Cara Menjaga Kesehatan Reproduksi pada Remaja Putri**

Kebiasaan menjaga kebersihan terutama pada bagian reproduksi merupakan awal dari usaha menjaga kesehatan. Secara umum, ada tiga sikap yang dapat dilakukan untuk menjaga kesehatan reproduksi seksual remaja yaitu :

#### **1. Mewaspada Berbagai Penyakit Seksual Menular**

Beberapa jenis penyakit infeksi menular seksual (IMS), di antaranya adalah gonore, klamidia, dan sifilis, termasuk infeksi virus HIV yang berujung pada AIDS. Di Indonesia, pencatatan jumlah penderita IMS maupun HIV sendiri kurang akurat, namun bukan berarti remaja tidak perlu mewaspada penyakit menular ini. Penyakit menular seksual bisa

dengan mudah ditangani jika cepat terdeteksi. Sebaliknya, IMS yang tidak segera ditangani dapat merusak kesehatan reproduksi remaja yang berujung pada kemandulan.

Menurut ( kemenkes 2010) berikut beberapa cara untuk mewaspadaai penyakit seksual menular :

a. Vaksinasi

Penyakit yang disebabkan oleh *Human Papillomavirus* (HPV) dan hepatitis B dapat dicegah dengan cara vaksinasi.

b. Tidak bertukar alat pribadi

Salah satu pencegahan IMS dengan cara tidak bertukar alat pribadi kepada orang lain, seperti handuk, celana dalam , alat cukur dll. Karena kuman dapat berkembang ataupun menular melalui alat yang sudah digunakan orang lain.

c. Jauhi alkohol dan narkoba

Jika diri seseorang sudah dipengaruhi alkohol dan narkoba, maka resiko melakukan seks sangat tinggi ( ketika keadaan kurang atau tidak sadar).

d. Memeriksa diri

Apabila anda memiliki partner seks yang berisiko mengalami IMS sebaiknya rutin melakukan pemeriksaan ke dokter supaya bisa mendeteksi dini, setidaknya lakukan 2-3 bulan sekali.

e. Menjaga kebersihan area kewanitaan

Pakai cairan antiseptik pembersih kewanitaan yang aman. Gunakan hanya di bagian luar area kewanitaan, karena bagian dalam lubang

area kewanitaan sudah memiliki mekanisme pembersihan diri dengan bantuan bakteri baik.

## 2. Menghindari Sexs Bebas

Dalam hal ini, cara paling aman untuk menghindari penyakit seksual menular dan menjaga kesehatan reproduksi remaja secara umum adalah dengan menghindari seks bebas. Memahami dan menyadari bahaya petilaku sexs bebas adalah hal yang sangat dianjurkan oleh remaja agar mereka terhindar dari bahaya yang dapat merasa kehidupan dan masa depan terancam, disinilah diperlukan dukungan dari beberapa pihak dan komponen sosial termasuk orang tua. Menurut (kemenkes, 2007) Cara menghindari seks bebas sebagai berikut :

### a. Memperkuat pendidikan agama

Anak yang mempunyai dasar pendidikan agama serta moral yang kokoh tidak akan mudah terjerumus ke dalam pergaulan bebas karena ia tahu dan bisa membedakan hal yang benar dan salah.

### b. Mengikuti penyuluhan tentang pendidikan seks

Kurangnya informasi tentang pendidikan seks akan berdampak pada remaja melakukan seks bebas.

### c. Batasi Pergaulan

Pergaulan bebas bukanlah cara hidup yang baik karena banyaknya kerugian yang akan timbul. Maka dari itu sebisa mungkin batasi pergaulan dengan lawan jenis karena akan beresiko tinggi seks bebas.

- d. Hindari lingkungan yang tidak kondusif
- e. Pengaruh dari lingkungan bisa membuat remaja menjadi berperilaku menyimpang dari norma sosial yang ada.

Karena setelah keluarga, tempat bersosialisasi anak adalah lingkungan.

- f. Menjaga tingkah laku

Berpacaran merupakan bagian dari kehidupan yang dijalani oleh para remaja, karena pada usia ini mereka sudah mulai mengembangkan ketertarikan pada lawan jenis. Perlunya menjaga tingkah laku selama berpacaran agar tetap berlaku sewajarnya pada norma sosial dan tidak menyalahi ajaran agama sangat penting untuk menghindari pergaulan bebas.

- g. Membatasi waktu diluar rumah

Terlalu banyak waktu yang digunakan di luar rumah yang kurang bermanfaat, membuka peluang bagi pengaruh buruk untuk masuk. Jika bisa, batasilah kegiatan di luar rumah yang kurang penting agar dapat memfokuskan diri dengan cara hidup yang positif.

- h. Mempererat hubungan orang tua dan anak

Hubungan antara orang tua dan anak yang erat secara langsung akan memberikan pengawasan yang lebih baik kepada anak. Jika anak dekat dan terbuka dengan orang tua, mereka akan dapat langsung bertanya mengenai berbagai macam persoalan bahkan yang dianggap sensitif dan tabu seperti tentang seks bukanya mencari informasi yang bisa jadi menyesatkan pada pihak lain.

i. Membentuk karakter yang positif

Pembentukan karakter sejak kecil sangat diperlukan agar ia dapat menjadi pribadi yang kuat dan berpendirian kokoh, sehingga walaupun mempunyai kesempatan hidup yang bebas, ia dapat mengendalikan dirinya. Teguh berpegang pada prinsip hidup merupakan salah satu cara menghindari pergaulan bebas.

j. Dampak lain dari seks bebas selain penyakit menular adalah bahaya kehamilan dini yang tak dikehendaki, bukan juga itu seksual dengan berganti-ganti pasangan baik melalui vagina, anal maupun oral bila tidak segera diobati dengan benar akan menyebabkan kemandulan bahkan kematian pada bayi baru lahir.

3. Menjaga Kebersihan Alat Reproduksi.

Berdasarkan Kemenkes, ada beberapa cara menjaga kebersihan alat reproduksi yang baik seperti

a. menggunakan handuk yang lembut, kering, bersih, tidak berbau maupun lembap ketika mengelap area alat reproduksi.

b. Memakai celana dalam dengan bahan yang dapat dengan mudah menyerap keringat. Mengganti pakaian dalam minimal 2 kali sehari. Selain itu, menurut Diana (2009) menyatakan bahwa seorang remaja putri perlu untuk melakukan menjaga kebersihan saat menstruasi merupakan suatu tindakan untuk memelihara kesehatan pada daerahewanitaan pada saat menstruasi dan yang memegang peranan penting dalam menentukan status kesehatan, khususnya terhindar dari infeksi alat reproduksi (Pribakti, 2008). Pada saat

menstruasi dengan cara mengganti pembalut setiap 2 jam sekali atau 3 sampai 4 kali dalam sehari. Dalam hal ini, pembalut tidak boleh dipakai lebih dari enam jam atau harus di ganti sesering mungkin bila sudah penuh darah menstruasi agar terhindar dari infeksi.

