

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Teori

2.1.1 Perilaku

2.1.1.1 Pengertian Perilaku

Perilaku merupakan sebuah kegiatan yang biasanya dapat atau tidak dapat dipelajari oleh pihak lain selain diri sendiri. Perilaku merupakan salah satu factor dari dalam maupun luar diri seseorang (Salma, dkk., 2022). Perilaku manusia merupakan sebuah aktivitas yang biasanya timbul karena adanya acuan dari dalam maupun luar diri individu.

Menurut Skinner, merumuskan bahwa perilaku merupakan respon atau reaksi seseorang terhadap stimulus (rangsangan dari luar). Karena perilaku terjadi melalui proses adanya stimulus terhadap organisme, kemudian organisme tersebut merespon, maka teori skinner disebut dengan teori “S-O-R” atau *stimulus organisme respon*. Skinner juga membedakan adanya dua proses, yaitu:

- 1) Respondent respon atau *reflexive*, yaitu respon yang ditimbulkan oleh rangsangan (stimulus) tertentu yang disebut *electing stimulation* karena menimbulkan respon yang relatif tetap.

2) *Operant* respon atau *instrumental* respon, yaitu respon yang timbul dan berkembang kemudian diikuti oleh stimulus atau perangsang tertentu yang disebut *reinforcing stimulation* atau *reinforce*, karena dapat memperkuat respon.

Sehingga dapat dirumuskan bahwa perilaku merupakan respon atau reaksi dari seseorang terhadap stimulu (rangsangan dari luar). Oleh karena itu, berdasarkan bentuk respon terhadap stimulus tersebut, maka perilaku dapat dibedakan menjadi dua:

1) *Covert behavior*

Perilaku yang sifatnya masih tertutup, terjadi dalam diri individu dan tidak dapat diamati secara langsung. Perilaku ini sebatas sikap dan belum ada tindakan yang nyata.

2) *Overt behavior*

Perilaku yang sifatnya terbuka adalah perilaku yang dapat diamati langsung dan berupa tindakan yang nyata (Martina, dkk., 2021).

2.1.1.2 Proses Terjadinya Perilaku

Proses adopsi perilaku menurut Notoatmodjo S yang mengutip pendapat Rogers, sebelum seseorang mengadopsi perilaku didalam diri orang tersebut terjadi suatu proses yang berurutan yang disebut AIETA, yaitu:

- 1) *Awareness* (kesadaran), seseorang menyadari adanya stimulus
- 2) *Interest* (tertarik), seseorang mulai tertarik pada stimulus

- 3) *Evaluation* (menimbang-nimbang), seseorang menimbang-nimbang tentang baik dan tidaknya stimulus tersebut terhadap dirinya. Pada proses ketiga ini subjek sudah memiliki sikap yang lebih baik lagi.
- 4) *Trial* (mencoba), seseorang sudah mulai mencoba perilaku baru
- 5) *Adoption*, seseorang telah berperilaku baru sesuai dengan pengetahuan, sikap dan kesadarannya terhadap stimulus.

Perilaku yang melalui proses AIETA akan bersifat langgeng (Winfred, dkk., 2021)

2.1.1.3 Perilaku Kesehatan

Menurut WHO, yang dimaksud dengan perilaku kesehatan (*health behaviour*) adalah aktivitas apapun yang dilakukan oleh individu tanpa memandang status kesehatan aktualnya maupun status kesehatan menurut persepsi individu tersebut, yang bertujuan untuk meningkatkan, melindungi atau mempertahankan kesehatannya, tanpa mempertimbangkan apakah perilaku tersebut efektif untuk mencapai tujuan tersebut. Istilah ini harus dibedakan dengan perilaku berisiko (*risk behaviour*) yang berarti perilaku yang berhubungan dengan peningkatan kerentanan terhadap penyakit tertentu.

Green mengidentifikasi tiga faktor yang mempengaruhi perilaku individu atau kelompok, mencakup *organizational actions*

dalam hubungannya dengan lingkungan, dimana masing-masing mempunyai tipe yang berbeda dalam mempengaruhi perilaku, yaitu:

1) Faktor Predisposisi (*Predisposing factor*)

Faktor predisposisi adalah faktor-faktor yang mendahului perilaku, dimana faktor tersebut memberikan alasan atau motivasi untuk terjadinya suatu perilaku. Faktor-faktor ini mencakup pengetahuan, sikap, tradisi dan kepercayaan, sistem nilai yang dianut, kepercayaan pada diri sendiri, dan persepsi terhadap kebutuhan dan kemampuan yang berhubungan dengan motivasi individu atau kelompok untuk berperilaku. Faktor predisposisi mencakup dimensi kognitif dan afektif dari *knowing, feeling, believing, valuing* dan *having self confidence* atau *self efficacy*. Faktor-faktor yang berkaitan dengan variasi demografi, seperti status sosial ekonomi, umur, jenis kelamin, dan jumlah keluarga juga termasuk faktor predisposisi.

2) Faktor Pemungkin (*Enabling factor*)

faktor pemungkin digambarkan sebagai faktor-faktor yang memungkinkan (membuat lebih mudah) individu atau populasi untuk merubah perilaku atau lingkungan mereka. Faktor pemungkin meliputi ketersediaan, keterjangkauan, dan kemampuan fasilitas pelayanan kesehatan serta sumber daya yang tersedia di masyarakat, kondisi kehidupan, dukungan

sosial, dan ketrampilan-ketrampilan yang memudahkan untuk terjadinya suatu perilaku.

3) Faktor Penguat (*Reinforcing factor*)

Faktor penguat adalah konsekuensi dari perilaku yang ditentukan apakah pelaku menerima umpan balik positif (atau negatif) dan mendapatkan dukungan sosial setelah perilaku dilakukan. Faktor penguat mencakup dukungan sosial, pengaruh sebaya, serta advise dan umpan balik dari tenaga kesehatan. Faktor penguat juga mencakup akibat secara fisik dari perilaku yang dilakukan seperti perasaan lebih bugar setelah berhenti merokok. Keuntungan sosial (seperti penghargaan), keuntungan fisik (seperti kenyamanan, kebugaran, bebas dari nyeri), *tangible rewards* (seperti keuntungan ekonomi, tidak mengeluarkan biaya), dan *imagine* atau *vicarious rewards* (seperti peningkatan penampilan dan harga diri), semuanya akan memperkuat perilaku (Martina, dkk., 2021).

2.1.1.4 Pengukuran Perilaku

Dalam penelitian, pengukuran variabel mutlak harus dan dapat dilakukan, termasuk pengukuran variabel perilaku. Setelah menetapkan variabel, langkah awal yang harus dilakukan adalah membuat definisi operasional variabel. Berikutnya dilanjutkan dengan menentukan skala variabel dan alat ukur atau instrument

penelitian serta cara pengukurannya. Variabel perilaku dapat diukur dengan beberapa metode, misalnya dengan memberikan pertanyaan atau sejumlah pertanyaan atau list pertanyaan yang dikenal dengan kuesioner yang berisi beberapa pilihan jawaban.

- a) Selalu (4)
- b) Sering (3)
- c) Kadang-kadang (2)
- d) Tidak pernah (1)

Cara yang paling umum adalah dengan menggunakan kuesioner yang telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas kuesioner. Selanjutnya data yang telah dikumpulkan menggunakan kuesioner tersebut dilakukan data *entry* dan dianalisis. Hasil pengukuran dapat berupa total skor atau presentase.

- 1) Perilaku baik
- 2) Perilaku cukup baik
- 3) Perilaku kurang baik (Swarjana, 2022)

2.1.2 Vulva Hygiene

2.1.2.1 Pengertian Vulva Hygiene

Hygiene berasal dari Bahasa Yunani yang berarti sehat. Vulva adalah organ eksternal genital wanita yang terdiri dari labia mayora, labia minora, klitoris dan vestibulum. Vulva hygiene merupakan suatu tindakan untuk memelihara kebersihan organewanitaan bagian luar (vulva) yang dilakukan untuk

mempertahankan kesehatan dan mencegah infeksi. Perawatan organ-organ reproduksi sangatlah penting. Jika tidak dirawat dengan benar, maka dapat menyebabkan berbagai macam akibat yang dapat merugikan.

Kebersihan kelamin memiliki peran penting dalam mencegah infeksi. Infeksi genetalia sering terjadi pada wanita, karena prinsip kebersihan kelamin yang benar tidak diketahui secara memadai, sehingga perlunya pengetahuan tentang kebersihan yang baik tentang bagaimana cara menjaga kebersihan organ genetalia (Hajrah, 2021).

2.1.2.2 Tujuan *Vulva Hygiene*

Tujuan *Vulva Hygiene* menurut Mastiur, N (2021) yaitu:

- 1) Menghindari adanya infeksi pada vulva
- 2) Memberikan rasa nyaman
- 3) Menjaga kebersihan dan kesehatan organ reproduksi
- 4) Membersihkan bekas keringat dan bakteri yang ada disekitar vulva dan diluar vagina
- 5) Mempertahankan pH derajat keasaman vagina yang normal yaitu 3,8 - 4.2
- 6) Mencegah rangsangan tumbuhnya jamur, bakteri, protozoa

2.1.2.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Praktik *Hygiene*

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi praktik *hygiene* menurut Departement of Health Australian Government

1) Praktik Sosial

Dapat mempengaruhi praktik *hygiene* pribadi. Sehingga contoh kebiasaan sebuah keluarga atau kelompok akan membentuk perilaku perawatan kebersihan

2) Status Ekonomi

Akan mempengaruhi jenis dan tingkat praktik yang digunakan. Sebagai contoh seseorang dengan tingkat ekonomi yang tinggi akan mengganti pembalut sesuai dengan anjuran yaitu 5-6 kali sehari karena individu tersebut memiliki materi untuk membeli pembalut sesuai ketentuan. Sedangkan individu dengan tingkat sosioekonomi yang cukup hanya mengganti pembalut bila penuh saja karena individu tersebut akan menghemat pengeluaran.

3) Pengetahuan

Pengetahuan tentang pentingnya *hygiene* dan implikasinya akan berpengaruh terhadap praktik *hygiene* karena pengetahuan yang baik dapat meningkatkan kesehatan. Namun, pengetahuan saja tidak cukup. Seseorang harus termotivasi untuk melakukan perawatan diri.

4) Budaya

Budaya akan membentuk nilai dan perilaku terhadap perawatan diri. Individu dari latar kebudayaan yang berbeda mengikuti praktik perawatan yang berbeda.

5) Kebiasaan

Setiap individu memiliki keinginan sendiri kapan untuk melakukan perawatan *hygiene*. Selain itu, tiap individu memiliki keinginan sendiri untuk memilih produk yang mereka inginkan untuk keperluan *hygiene* mereka.

6) Kondisi Fisik atau Psikis

Individu yang menderita penyakit tertentu, seringkali membutuhkan bantuan orang lain untuk melakukan perawatan *hygiene* mereka (Hajrah, 2021).

2.1.2.4 Cara melakukan *Vulva Hygiene*

Cara melakukan *vulva hygiene* sehari-hari dapat dilakukan dengan cara:

- 1) Menggunakan pakaian dalam yang bersih dan kering serta mengganti pakaian dalam 2-3 kali sehari. Pakaian dalam yang digunakan juga yang berbahan katun agar dapat menyerap keringat. Hindari penggunaan celana dalam yang ketat untuk menghindari organ genitalia dalam keadaan lembab yang berlebihan.

- 2) Membersihkan dan mengeringkan vagina dengan cara yang benar setelah buang air, yaitu dari arah depan ke belakang agar tidak terjadi infeksi karena perpindahan bakteri dari anus ke vagina.
- 3) Mencucitangan terlebih dahulu sebelum menyentuh vagina, karena tangan merupakan tempat yang paling sering ditempeli kotoran dan bakteri sehingga apabila menempel di vagina dapat menyebabkan infeksi
- 4) Menjaga kuku tetap bersih dan pendek, karena kuku dapat terinfeksi *candida* akibat garukan pada kulit yang terinfeksi. *Candida* yang tertimbun dibawah kuku dapat menular ke vagina.
- 5) Setelah membasuh organ genetalia, keringkan dengan tisu toilet agar vagina tidak lembab
- 6) Memotong bulu kemaluan secara rutin untuk mengurangi kelembapan di vagina, karena bakteri dapat berkembangbiak dengan cepat di tempat lembab
- 7) Menghindari penggunaan penyliner secara sering
- 8) Menghindari penggunaan cairan vagina karena penggunaan yang berlebihan dapat membunuh flora baik yang ada di vagina. Selain itu, hindari penggunaan parfum, sabun antiseptic yang keras maupun penggunaan cairan pembersih

secara terus menerus karena dapat merusak keseimbangan normal pada vagina (Anggit, 2020).

2.1.3 Keputihan

2.1.3.1 Definisi Keputihan

Keputihan atau *flour albus* adalah cairan putih yang keluar secara berlebihan dari vagina. Secara normal, wanita dapat mengalami keputihan. Namun, keputihan juga dapat terjadi karena infeksi yang disebabkan oleh bakteri, virus dan jamur.

Keputihan normal terjadi sesuai dengan proses menstruasi. Ciri-ciri keputihan normal yaitu berwarna bening, tidak berbau dan tidak gatal. Keputihan dapat menyebabkan rasa tidak nyaman pada wanita sehingga mempengaruhi rasa percaya dirinya. Sedangkan, keputihan abnormal adalah jika secret berwarna kuning atau hijau keabu-abuan, berbau tidak enak, jumlah banyak dan menimbulkan keluhan seperti gatal dan rasa terbakar pada daerah intim.

Keputihan yang berlangsung secara terus menerus, dapat mengganggu fungsi organ reproduksi wanita khususnya pada bagian saluran indung telur yang dapat menyebabkan infertilitas. Keputihan jika terlambat atau tidak segera diobati dapat berakibat buruk bagi seorang wanita, seperti terjadinya infertile, endometritis, dan radang panggul (Dinda, 2018).

2.1.3.2 Jenis-jenis Keputihan

Keputihan dapat dibedakan menjadi 2 jenis yaitu keputihan normal (fisiologis) dan keputihan abnormal (patologis)

1) Keputihan normal (fisiologis)

Keputihan normal terjadi sesuai dengan proses menstruasi, pada hari ke 10-16 setelah menstruasi. Keputihan fisiologis terjadi karena pengaruh hormone estrogen dan progesteron yang dihasilkan selama proses ovulasi. Setelah terjadi ovulasi, terjadi peningkatan vaskularisasi dari endometrium yang menyebabkan endometrium menjadi sembab. Kelenjar endometrium menjadi berkelok-kelok yang dipengaruhi oleh hormone estrogen dan progesterone dari korpus luteum sehingga mengsekresikann cairan jernih yang disebut dengan keputihan. Keputihan fisiologis biasanya berwarna bening, kental, tidak berbau dan tanpa disertai keluhan seperti rasa gatal, nyeri, dan terbakar serta jumlahnya sedikit.

2) Keputihan abnormal (patologis)

Keputihan abnormal terjadi karena infeksi alat kelamin seperti infek bibir kemaluan, liang senggama, mulut Rahim, jaringan penyangga dan infeksi karena penyakit menular seksual. Ciri-ciri keputihan patologis yaitu berwarna kuning atau hijau keabu-abuan, berbau tidak enak, jumlah banyak dan

menimbulkan keluhan seperti gatal dan rasa terbakar pada daerah intim (Gusti, A., 2016).

2.1.3.3 Faktor-faktor Penyebab Terjadinya Keputihan

- 1) Masa sekitar menarche atau pertama kalinya haid datang yang disebabkan oleh hormone estrogen.
- 2) Masa disekitar ovulasi yang disebabkan oleh produksi kelenjar-kelenjar Rahim dan pengaruh dari hormone estrogen seta progesterone.
- 3) Terjadi karena terjadinya rangsangan seksual yang berkaitan dengan kesiapan vagina untuk menerima penetrasi senggama, vagina akan mengeluarkan cairan untuk pelumas dalam senggama.
- 4) Kehamilan yang mengakibatkan meningkatnya suplai darah ke bagina dan mulut Rahim, serta penebalan dan melunaknya selaput lender vagina.
- 5) Akseptor KB yang mengandung hormone estrogen dan progesteron yang dapat meningkatkan lendir serviksmenjadi lebih encer.
- 6) Pengeluaran lendir yang bertambah akibat menderita penyakiit kronik.
- 7) Kurangnya menjaga kebersihan diri (Nurhayati, 2015)

2.1.3.4 Dampak Keputihan

Keputihan fisiologis dapat menyebabkan rasa tidak nyaman pada dirinya sehingga dapat mempengaruhi rasa kepercayaan dirinya. Keputihan patologis yang terjadi secara terus menerus akan mengganggu fungsi organ reproduksi wanita khususnya pada bagian saluran indung telur yang dapat menyebabkan infertilitas, endometritis, dan radang panggul (Dinda, 2018).

2.1.3.5 Cara mencegah Keputihan

- 1) Menjaga kebersihan alat kelamin dengan cara membersihkan dari depan ke belakang sehingga kuman yang berada di anus tidak dapat masuk ke dalam vagina.
- 2) Menjaga kebersihan pakaian dalam yang dapat dilakukan dengan cara menyetrika. Sehingga, dapat menghindari infeksi kuman pada pakaian dalam.
- 3) Tidak bertukar handuk karena handuk merupakan media penyebaran bakteri, jamur dan parasit yang dapat menyebabkan kuman tersebut menginfeksi pengguna handuk. Sehingga gunakan handuk untuk 1 orang saja.
- 4) Menghindari penggunaan celana ketat karena dapat mengakibatkan alat kelamin menjadi lembab dan menyebabkan bakteri meningkat sehingga menimbulkan keputihan.

- 5) Menghindari cuci vagina dengan menggunakan produk cuci vagina yang bersifat basa karena dapat meningkatkan jumlah bakteri. Produk cuci vagina yang dapat digunakan harus sesuai dengan pH normal 3,8-4,2.
- 6) Mencuci tangan sebelum menyentuh vagina agar tidak terjadi perpindahan bakteri dari tangan ke vagina.
- 7) Sering mengganti pembalut pada saat menstruasi sebanyak 3-4 kali sehari (Anggit, 2020).

2.1.3.6 Mekanisme Keputihan

Organ yang paling sensitif dan rawan pada tubuh wanita adalah organ reproduksi. Keputihan (*flour albus*) merupakan salah satu tanda dan gejala penyakit organ reproduksi wanita, di daerah alat genitalia eksternal terdapat anus. Apabila tidak dibersihkan secara sempurna akan ditemukan berbagai bakteri, jamur dan parasite yang akan menjalar di organ genitalia. Hal ini dapat menyebabkan infeksi dengan gejala keputihan.

Keputihan diakibatkan oleh perubahan pH disekitar alat genital yang awalnya bersifat asam menjadi basa. pH asam pada alat genital wanita berfungsi sebagai mekanisme pertahanan alat genital terhadap patogen di daerah tersebut, yang berfungsi untuk mencegah masuknya bakteri. Sedangkan pH yang sudah berubah menjadi basa dapat menyebabkan masuknya bakteri dan juga flora-flora normal berubah menjadi bersifat patogen. Adanya keadaan

ini menyebabkan vagina mengeluarkan secret berupa keputihan (Rafiqah, 2018).

2.1.4 Promosi Kesehatan

2.1.4.1 Pengertian Promosi Kesehatan

Menurut WHO, promosi kesehatan sebagai *“The process of enabling individuals and communitie to increases control over the determinants of health and there by improve their health”* proses yang mengupayakan individu dan masyarakat untuk meningkatkan kemampuan mereka dalam mengendalikan faktor kesehatan sehingga dapat meningkatkan kemampuan derajat kesehatannya. Promosi kesehatan merupakan revitalisasi dari pendidikan kesehatan pada masa yang lalu, dimana dalam konsep promosi kesehatan tidak hanya merupakan proses penyadaran masyarakat dalam hal pemberian dan peningkatan pengetahuan dalam bidang kesehatan saja, tetapi juga sebagai upaya yang dapat membantu untuk mengubah perilaku, baik di masyarakat maupun dalam organisasi dan lingkungannya.

Perubahan lingkungan yang diharapkan dalam promosi kesehatan meliputi lingkungan fisik-nonfisik, social-budaya, ekonomi, dan politik. Promosi kesehatan juga merupakan perpaduan dari berbagai macam dukungan baik pendidikan, organisasi, kebijakan, dan peraturan perundang-undangan untuk perubahan lingkungan.

Promosi kesehatan merupakan istilah yang saat ini banyak digunakan dalam kesehatan masyarakat dan telah mendapatkan dukungan kebijakan dari pemerintah dalam melaksanakan kegiatannya. Sehingga promosi kesehatan merupakan upaya untuk meningkatkan kemampuan masyarakat melalui pembelajaran dari, oleh, untuk dan bersama masyarakat agar mereka dapat menolong diri sendiri, serta mengembangkan kegiatan yang bersumber daya masyarakat, sesuai sosial budaya setempat dan didukung kebijakan publik yang berwawasan kesehatan (Martina, dkk., 2021).

2.1.4.2 Komponen Promosi Kesehatan

Menurut WHO, terdapat 3 komponen dalam promosi kesehatan, yaitu

1) Pendidikan Kesehatan (*Health Education*)

Merupakan kombinasi dari pengalaman belajar yang dirancang untuk mempengaruhi, mengaktifkan, dan memperkuat perilaku sukarela yang kondusif bagi kesehatan individu, kelompok atau komunitas untuk memfasilitasi proses yang memungkinkan individu, keluarga dan kelompok dalam membuat keputusan yang telah disampaikan baik tentang praktik kesehatan

2) Pencegahan Penyakit (*Disease Prevention*)

Merupakan kegiatan atau serangkaian kegiatan yang bersifat preventif, dilakukan secara terpadu, terintegrasi dan berkesinambungan yang ditujukan untuk mengurangi resiko dan dampak buruk akibat penyakit. Hal ini bertujuan untuk membuat individu ataupun komunitas agar tetap sehat dengan cara mencegah kemungkinan penyakit di masa depan.

3) Perlindungan Kesehatan (*Health Protection*)

Perilaku dimana seseorang terlibat dengan maksud khusus untuk mencegah terjadinya penyakit, mendeteksi penyakit pada tahap awal, atau untuk memaksimalkan kesehatan dalam batasan normal. Perlindungan kesehatan bertujuan untuk mengurangi kemungkinan individu atau masyarakat dalam menghadapi bahaya lingkungan atau berperilaku tidak aman atau tidak sehat (Agustini, A., 2015).

2.1.4.3 Strategi Promosi Kesehatan

Terdapat 3 strategi dalam promosi kesehatan, yaitu:

- 1) Advokat (*Advocate*) merupakan kegiatan yang dilakukan agar pembuat keputusan mempercayai dan meyakini bahwa program yang ditawarkan perlu didukung melalui kebijakan atau keputusan politis

- 2) Menjembatani (*Mediate*) dengan cara melakukan kerjasama dengan program lain di lingkungan kesehatan ataupun disektor lain.
- 3) Memampukan (*Enable*) memberi kemampuan atau keterampilan masyarakat untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan secara mandiri dengan cara memberikan pengetahuan (Martina, dkk., 2021).

2.1.4.4 Promosi Kesehatan dengan Teori Health Belief Model (HBM)

Teori *Health Belief Model* (HBM) merupakan suatu konsep yang mengungkapkan alasan dari individu untuk mau atau tidak mau berperilaku hidup sehat (Martina, dkk., 2021). *Health Belief Model* adalah teori yang paling umum digunakan dalam pendidikan kesehatan dan promosi kesehatan. Health Belief Model adalah suatu model yang digunakan untuk menggambarkan kepercayaan individu terhadap perilaku hidup sehat, sehingga individu akan melakukan perilaku sehat, perilaku sehat tersebut dapat berupa perilaku pencegahan maupun penggunaan fasilitas kesehatan.

Komponen dasar HBM dibagi menjadi 6, yaitu:

- 1) *Perceived severity*

Perceived severity disebut juga keparahan atau keseriusan yang dirasakan. Keparahan atau keseriusan yang dirasakan

bermaksud sebagai persepsi seseorang terhadap tingkat keparahan penyakit yang diderita individu. Sehingga jika persepsi keparahan penyakit individu tinggi, maka individu akan berperilaku sehat

2) *Perceived susceptibility*

Perceived susceptibility disebut juga sebagai kerentanan yang dirasakan atau sebagai persepsi subyektif seseorang tentang resiko terkena penyakit. *Perceived susceptibility* ini juga mengacu pada keyakinan tentang kemungkinan mendapatkan suatu penyakit.

3) *Perceived benefits*

Perceived benefits disebut juga sebagai manfaat yang dirasakan. Mengacu pada persepsi seseorang tentang efektivitas berbagai tindakan yang tersedia untuk mengurangi ancaman penyakit. Tindakan yang dilakukan seseorang untuk mencegah atau menyembuhkan penyakit bergantung pada pertimbangan dan evaluasi dari manfaat yang dirasakan sehingga individu tersebut akan menerima tindakan kesehatan yang disarankan jika dianggap bermanfaat.

4) *Perceived barriers*

Perceived barriers disebut juga sebagai rintangan yang dirasakan. Mengacu pada perasaan seseorang terhadap hambatan untuk melakukan kesehatan yang disarankan.

Individu akan mempertimbangkan keefektifan tindakan terhadap persepsi bahwa hal itu mungkin mahal, berbahaya, tidak nyaman, menyita waktu ataupun merepotkan.

5) *Cues to action*

Cues to action adalah mempercepat tindakan yang membuat seseorang merasa butuh mengambil tindakan atau melakukan tindakan nyata untuk melakukan perilaku hidup sehat. *Cues to action* juga berarti dukungan atau dorongan dari lingkungan terhadap individu yang melakukan perilaku sehat. Berupa rangsangan yang dibutuhkan untuk memicu proses pengambilan keputusan untuk menerima tindakan kesehatan yang direkomendasikan sehingga tidak terdapat penolakan lagi terkait persepsi yang sebelumnya salah. Untuk memperkuat tindakan, dapat juga dilakukan dengan menggunakan media massa baik media elektronik ataupun media cetak yang berisi pesan-pesan kesehatan, serta personal influencer yang berupa nasihat dari teman atau konsultasi dengan petugas kesehatan (Nursalam, 2020)

2.1.5 Remaja

2.1.5.1 Pengertian Remaja

Masa remaja merupakan bagian dari fase perkembangan dalam kehidupan seseorang. Menurut WHO, remaja dapat diartikan sebagai penduduk yang berada pada rentang usia 10-19

tahun, dari pengaturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 pada tahun 2014 menyebutkan jika remaja ialah penduduk dengan rentang usia 10-18 tahun, sedangkan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) menyebutkan bahwa usia remaja terdiri dari rentang 10-24 tahun dan dikategorikan sebagai yang belum melangsungkan pernikahan (Kemenkes RI, 2017).

Remaja juga dapat diartikan sebagai individu yang sedang beranjak selangkah menuju masa dewasa, banyak hal baru yang didapatkan pada masa transisi tersebut seperti dapat membedakan hal baik dengan yang tidak baik, dapat mengenal lawan jenis dengan lebih baik, lebih paham akan perannya di sosial, dan mampu mengembangkan potensi yang ada didalam dirinya. Masa remaja merupakan masa peralihan yang dapat dikatakan juga sebagai masa kritis dalam kehidupan seseorang karna harus mampu melewati perubahan yang ada didalam kehidupannya untuk dapat mencapai cita-citanya.

2.1.5.2 Tahapan Remaja

Pada masa remaja merupakan masa peralihan yang memiliki banyak perubahan yang berjalan sangat cepat, sehingga remaja dapat dikelompokkan sesuai dengan tahapannya, terdapat 3 pengelompokan sebagai berikut:

- 1) Remaja awal dengan rentang usia 11-14 tahun

Masa pra remaja merupakan masa terpendek yang harus dijalani, lama masa pra remaja hanya berkisar kurang lebih 1 tahun. Pada masa ini remaja cenderung melakukan banyak hal negative yang disebabkan karena intensitas berkontak dengan orangtua yang sangat berkurang, terdapat perubahan hormonal yang sangat bergejolak sehingga membuat suasana hati cepat berubah. Biasanya remaja memiliki kepekaan lebih tentang apa yang orang lain pikirkan terhadap penampilannya yang perlahan mengalami perubahan terutama pada fisik.

2) Remaja tengah dengan rentang usia 15-17 tahun

Masa ini merupakan masa inti dari tahapan remaja, dimana pada masa ini terdapat banyak perubahan yang sangat pesat yang dialami para remaja. Banyaknya ketidakstabilan dan ketidakseimbangan emosi paling banyak dialami pada periode ini. Untuk itu remaja harus menemukan identitas dirinya pada periode ini. Tak jarang pada saat menjalankannya banyak remaja yang merasa bingung dikarenakan pola hubungan sosial mulai mengalami perubahan. Remaja awal dituntut untuk perlahan menjadi dewasa tuntutan itulah yang mendorong remaja memiliki hak untuk mengambil keputusan dan jalan kehidupannya sendiri. Dalam tahapan ini remaja merasa harus lebih berfikir logis untuk masa depannya, dan remaja lebih sering menghabiskan waktunya diluar lingkungan keluarga.

3) Remaja akhir dengan rentang usia 18-20 tahun

Tahap akhir remaja merupakan tahapan dimana remaja lebih sering menonjolkan integritas dirinya kepada lingkungan, lebih idealis dalam berfikir, memiliki energy yang besar untuk mencapai cita citanya, ingin menetapkan identitas diri yang telah ditemui pada masa sebelumnya dan berusaha untuk mengurangi ketergantungan kepada keluarga atau orang sekitarnya. Tahap remaja akhir juga merupakan tahap dimana individu menuntut dirinya untuk bisa menjadi lebih mandiri dalam menjalani dan membiayai keperluannya secara mandiri (Salma, dkk., 2022).

2.1.5.3 Ciri-ciri Remaja

Pada tahap tumbuh kembang remaja biasanya memiliki beberapa perilaku, dapat mengarah ke hal yang positif maupun negative. Dapat diketahui perilaku positif dan negative biasanya muncul pada dalam diri remaja dikarenakan masa remaja merupakan masa peralihan dari kanak-kanak menuju remaja, dimana remaja dituntut untuk menemukan jati dirinya pada masa ini. Perilaku negative yang dialami remaja biasanya berupa perlawanan, perubahan emosi yang signifikan bahkan memiliki rasa cemas yang tidak beraturan. Hal tersebut bisa dipengaruhi oleh kurang pemahannya lingkungan sekitar tentang perubahan penting

yang sedang dijalani oleh remaja. Ciri yang biasanya dialami pada remaja adalah sebagai berikut:

- 1) Adanya perubahan pada fisik yang terlihat lebih pesat dibandingkan dengan masa sebelum remaja, tinggi badan dan tubuh terlihat lebih kuat dan kokoh. Pada beberapa organ didalam tubuh juga mengalami perubahan fisik yang cukup signifikan meliputi pertumbuhan tulang yang cepat sehingga terlihat adanya perubahan perubahan seperti jantung, ginjal dan pencernaan menjadi lebih kuat dan sempurna dibandingkan sebelumnya.
- 2) Pada masa ini remaja juga memiliki energy fisik, psikis dan mental yang sangat kuat. Jika dibandingkan masa sebelum dan sesudah remaja, masa ini merupakan masa dimana remaja memiliki energy yang sangat berlimpah dan kreativitas yang sangat baik.
- 3) Memiliki fokus yang lebih dominan terhadap lingkungan pertemanannya dan cenderung mulai menjauhi keluarga dan orangtuanya karna membutuhkan privasi yang lebih dibanding sebelumnya, hal ini juga yang menjadi salah satu alasan remaja lebih memiliki keterbukaan kepada lingkungan pertemanannya dibandingkan kepada keluarga dan orangtuanya. Adapun dalam beberapa aspek remaja ingin mencoba melepaskan diri dari keluarga dan orangtuanya untuk hidup lebih mandiri, tetapi

tidak sedikit yang gagal karna belum memiliki kemampuan dan kesiapan yang matang untuk hidup mandiri terutama dalam hal perekonomian.

- 4) Pada masa ini juga remaja sudah mulai memiliki ketertarikan lebih terhadap lawan jenisnya, rasa ketertarikan juga merupakan salah satu pemicu adanya rasa kasih sayang terhadap lawan jenis pengungkapan dari perasaan sayang dan ingin memiliki menjadi salah satu jembatan munculnya tindakan berpacaran.
- 5) Mulai memiliki keinginan memperkuat kepercayaannya terhadap agama yang dipilih untuk mendapatkan keberan yang sesungguhnya. Jika remaja mendapatkan kebenaran dengan cara yang baik dan benar dapat dikatakan pada diri remaja itu akan mendapatkan ketenangan yang baik, tetapi sebaliknya jika tidak mendapatkan kebenaran dalam pencariannya maka kepercayaan yang dianutnya bisa menjadi tidak menetap atau berpindah kepercayaan.
- 6) Memiliki kemandirian yang tergambar dari dalam diri yaitu dapat mengambil keputusan secara mandiri untuk mengambil keputusan dan menjalankan aktivitas sesuai dengan yang diminatinya.
- 7) ada masa ini remaja sering kali mengalami kebingungan akibat dari proses transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa,

oleh karena itu tidak jarang remaja yang memiliki banyak kendala atau kesulitan pada saat penyesuaian proses transisi tersebut. Terkadang masih ada yang menganggap bahwa remaja masih anak-anak, tetapi tidak jarang juga yang menuntut untuk bersikap lebih dewasa, tuntutan tersebut merupakan salah satu kesulitan yang harus dihadapi remaja pada masa transisinya.

- 8) Pencarian identitas diri juga merupakan salah satu ciri khas pada saat masa transisi termaja. Remaja harus terbiasa oleh banyaknya perubahan yang terjadi didalam kehidupannya supaya dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Remaja memiliki keinginan untuk mendapatkan anggapan bahwa dirinya mampu menghadapi segala tahapan pada masa transisi ini. Oleh sebab itu remaja harus memiliki pengarahan dan tuntunan yang benar dalam menjalankan kehidupannya supaya mempunyai kebiasaan berperilaku yang baik. Faktor yang dapat berpengaruh dalam menuntun remaja melewati tahap transisi adalah lingkungan keluarga, sosia, dan masyarakat (Salma, dkk., 2022).

2.1.5.4 Karakteristik Remaja

Masa remaja identik dengan pencarian jati diri (*ego identity*), karakteristik merupakan suatu watak yang biasanya melekat pada

diri seseorang yang menjadikan yang dapat dinilai oleh masyarakat. Karakteristik remaja sebagai berikut:

1) Pertumbuhan fisik

Pada masa ini pertumbuhan fisik dapat dikatakan yang sangat cepat dan dapat dilihat perbedaannya, pertumbuhan fisik yang biasanya dialami para remaja meliputi, pertumbuhan tulang kaki, tulang tangan, serta otot-otot diseluruh bagian tubuh. Untuk memenuhi pertumbuhan fisik remaja harus mendapatkan gizi seimbang dan makanan yang baik supaya pertumbuhan fisiknya tidak mengalami penghambatan.

2) Perkembangan seksual

Terdapat beberapa perkembangan seksual yang merupakan ciri khas dari pertumbuhan pada masa remaja, jika laki-laki akan mulai produksi sperma ditandai melalui mimpi dimana pada saat tertidur tanpa sadar mengeluarkan sperma. Jika tanda yang ada pada perempuan terdapat kematangan sel telur yang ditandai dengan peluruhan atau menstruasi jika tidak dibuahi. Ciri lain yang terdapat pada remaja ialah pertumbuhan bulu pada daerah kemaluan, kulit menjadi lebih kasar, pori-pori mengalami peregangan yang dapat menimbulkan jerawat pada remaja, pembesaran payudara dialami oleh wanita, perubahan suara menjadi lebih berisi dan merdu juga biasanya dialami pada masa pertumbuhan remaja.

3) Cara berfikir kausalitas

Hal ini merupakan faktor yang menjadi sebab remaja melawan orangtua, guru, ataupun lingkungan yang membatasinya dan masih menganggapnya sebagai anak kecil. Remaja yang tidak ingin dibatasi jika sedang melakukan sesuatu yang diminatinya, mereka juga sangat tidak menyukai jika dilarang tanpa memberikan alasan yang dianggap logis oleh remaja.

4) Emosi yang tidak stabil

Ketidakstabilan hormone yang menjadi faktor labilnya emosi pada remaja yang belum bisa dikendalikan dengan baik. Pada satu waktu mereka bisa merasakan kegembiraan yang sangat gembira tetapi juga sering langsung berubah pada waktu yang sama kepada perasaan sedih ataupun marah.

5) Perkembangan sosial

Manusia merupakan makhluk sosial dimana saling membutuhkan orang lain dalam menjalankan kehidupannya, maka dari itu pada masa remaja tuntutan untuk memiliki perkembangan dalam berperilaku sosial dan penyesuaian diri pada lingkungan menjadi salah satu yang harus terselesaikan supaya tidak memiliki hambatan dalam bersosialisasi dalam menjalankan kehidupannya.

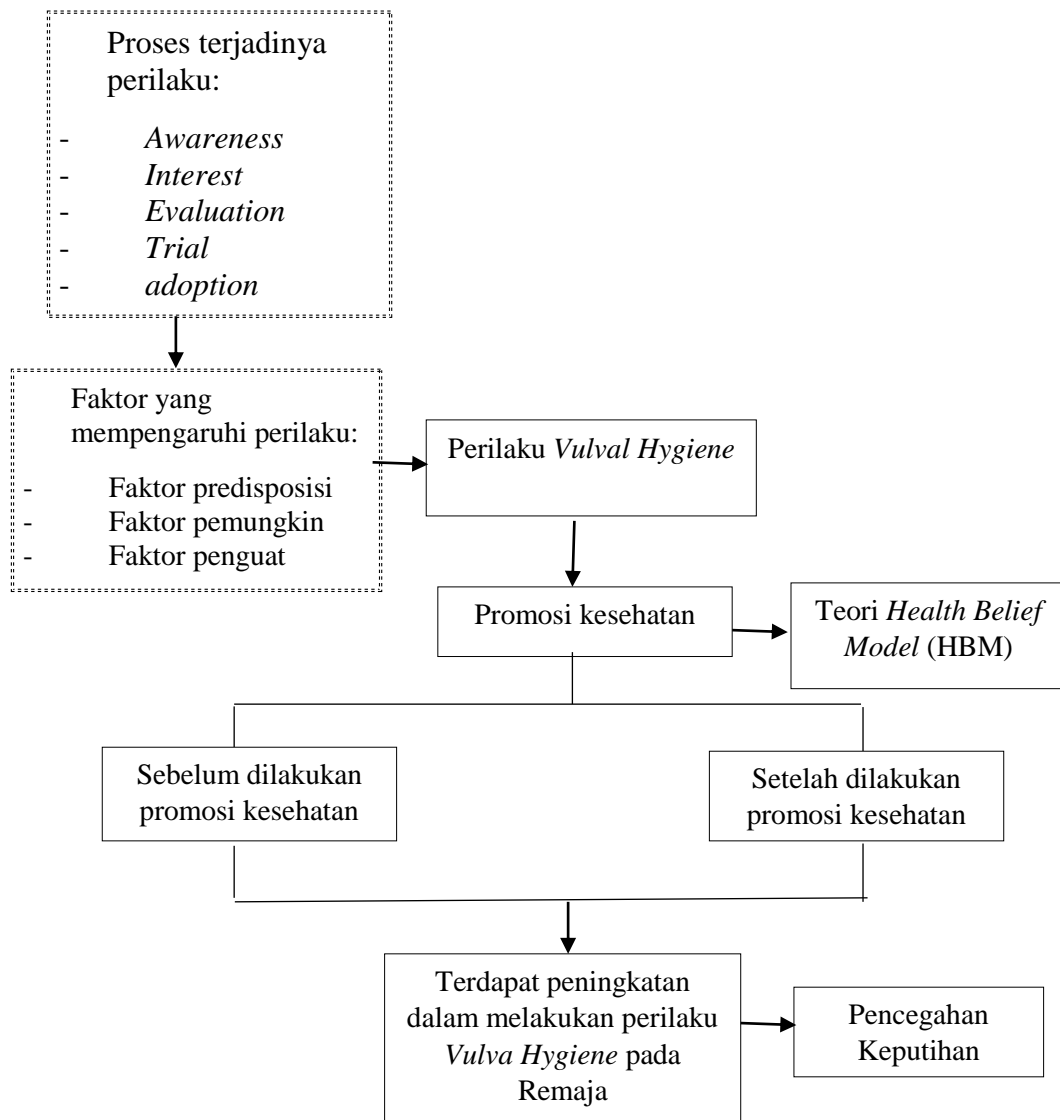
6) Perkembangan moral

Pada tahap perkembangan remaja, mereka akan memilih untuk mencoba mengambil keputusan secara mandiri, mengamati fenomena yang terjadi di lingkungan sekitarnya untuk dijadikan perbandingan dari hal-hal yang dipelajarinya dengan yang terjadi secara langsung di lingkungan masyarakat. Remaja umumnya dituntut untuk dapat berfikir dan mengambil tindakan yang lebih kritis. Dimasa ini remaja memiliki pengetahuan yang lebih luas akan keadaan sesungguhnya tentang kehidupan. kejanggalan yang mereka temukan antara teori yang dipelajari dengan kenyataan hidup yang sebenarnya sering kali membuat mereka merasa bingung, tetapi itu merupakan salah satu hal yang menjadi pemicu perkembangan kemampuan berfikir dalam ranah moral pada remaja.

7) Perkembangan kepribadian

Pada umumnya manusia akan mendeskripsikan seseorang sesuai dengan penampilan yang terlihat, sesungguhnya itu merupakan cara penilaian yang tidak benar. Pada masa ini remaja seharusnya tidak menilai seseorang hanya dari penampilannya saja. Orangtua sangat berperan dalam memberikan pembelajaran tentang hakikat saling menghargai orang lain dan tidak hanya menilai dari sepenglihatan saja seperti dari fisiknya (Salma, dkk., 2022).

2.2 Kerangka Konsep



Gambar 2.1 Kerangka Konsep

Keterangan :

⋯ tidak diteliti

□ di teliti

2.3 Hipotesis

2.3.5 Konsep Hipotesis

Hipotesis adalah suatu pernyataan asumsi tentang hubungan antara dua atau lebih variabel yang diharapkan bisa menjawab suatu pertanyaan dalam penelitian (Nursalam, 2020).

2.3.5.1 Hipotesis Nol (H_0)

Merupakan hipotesis yang menyatakan tidak ada perubahan antara variabel yang satu dengan variabel lainnya.

2.3.5.2 Hipotesis Alternatif (H_a)

Merupakan hipotesis yang menyatakan ada perubahan antara variabel satu dengan yang lainnya

2.3.6 Hipotesis Penelitian

Dari penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian ini adalah sebagai berikut:

H_a : Ada perubahan perilaku *vulva hygiene* terhadap pencegahan keputihan setelah pemberian promosi kesehatan pada remaja putri