BAB II
TINJAUAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Menstrual Hygiene

a. Pengertian *Menstrual Hygiene*

Menstrual hygiene atau kebersihan menstruasi adalah praktik menjaga kebersihan dan kesehatan selama masa haid, termasuk penggunaan pembalut yang bersih, mengganti pembalut secara rutin, membersihkan area genital dengan air bersih, serta mencuci tangan sebelum dan sesudah mengganti pembalut. *World Health Organization* (WHO) menyebutkan bahwa manajemen kebersihan menstruasi yang tepat merupakan hak dasar setiap perempuan dan sangat penting untuk kesehatan fisik, kesejahteraan mental, serta partisipasi sosial seperti kehadiran di sekolah (Suci Oktavi Yanti, 2025).

Akan tetapi, masih banyak remaja putri, terutama di daerah pedesaan dan semi-perkotaan, yang memiliki pemahaman rendah tentang manajemen kebersihan saat menstruasi (Oktavi Yanti & Yunni Safitri, 2024). Beberapa bahkan masih mempercayai mitos seputar makanan yang tidak boleh dikonsumsi saat haid, larangan mencuci rambut, atau anggapan bahwa menstruasi adalah hal yang memalukan (Evi et al., 2024). Minimnya akses terhadap informasi yang benar serta kurangnya edukasi kesehatan tentang *menstrual hygiene* di sekolah menjadikan remaja tidak siap menghadapi menstruasi, baik secara fisik maupun psikologis.

Kurangnya pemahaman ini bisa berdampak pada kesehatan remaja, seperti meningkatnya risiko infeksi saluran kemih atau infeksi saluran reproduksi. Lebih jauh, kondisi ini bisa mengganggu kepercayaan diri dan aktivitas sosial remaja. Oleh karena itu, penting untuk menyediakan informasi yang benar, mudah dipahami, dan dapat diakses oleh remaja dalam bentuk edukasi kesehatan yang sesuai dengan usia mereka (Khasanah, 2021).

b. Tata Cara Melakukan *Menstrual Hygiene* Yang Baik Dan Benar

Menjaga kebersihan selama masa menstruasi sangat penting untuk mencegah infeksi, menjaga kenyamanan, dan mendukung kesehatan reproduksi remaja putri. *Menstrual hygiene* yang baik melibatkan berbagai tindakan sederhana namun harus dilakukan secara benar dan konsisten.

Meskipun demikian, masih banyak remaja yang belum mengetahui tata cara yang tepat karena minimnya informasi atau terpengaruh mitos yang salah. Oleh karena itu, pemahaman tentang cara menjaga kebersihan saat menstruasi sangat perlu diberikan sejak dini. Berikut ini adalah tata cara menjaga kebersihan menstruasi yang baik dan benar:

1) Mencuci tangan sebelum dan sesudah mengganti pembalut. Bertujuan agar tangan bebas dari kuman yang bisa berpindah ke area genital atau pembalut yang digunakan.

2) Mengganti pembalut setiap 4-6 jam sekali (atau lebih sering jika banyak darah). Pembalut yang terlalu lama digunakan bisa menjadi sarang bakteri dan menimbulkan bau.
3) Membersihkan area kewanitaan dengan air bersih dan mengalir. Bersihkan dari arah depan ke belakang untuk mencegah perpindahan kuman dari anus ke vagina.
4) Tidak menggunakan sabun kewanitaan yang mengandung pewangi atau antiseptik berlebihan. Produk seperti ini bisa mengganggu keseimbangan pH alami vagina.
5) Membuang pembalut bekas dengan benar. Bungkus pembalut dengan kertas atau plastik, lalu buang ke tempat sampah. Jangan menyiram pembalut ke toilet.
6) Memakai pakaian dalam yang bersih dan menyerap keringat. Ganti celana dalam jika terasa lembap atau kotor untuk mencegah iritasi kulit.

c. Tujuan *Menstrual Hygiene*

Menstrual hygiene memiliki tujuan utama untuk memastikan bahwa setiap perempuan, khususnya remaja putri, dapat menjalani proses menstruasi dengan aman, sehat, dan nyaman. Hal ini penting karena menstruasi bukan hanya proses biologis semata, tetapi juga berdampak pada aspek fisik, psikologis, dan sosial seseorang. Kurangnya pemahaman tentang kebersihan menstruasi dapat menyebabkan berbagai risiko kesehatan seperti infeksi saluran reproduksi, gangguan

kenyamanan, hingga ketidakhadiran di sekolah. Oleh karena itu, edukasi mengenai *menstrual hygiene* harus diberikan secara tepat sejak remaja, agar mereka mampu melakukan perawatan diri yang benar selama menstruasi (Herlinadiyaningsih & Arisani, 2022).

Selain itu, tujuan edukasi *menstrual hygiene* adalah untuk menghilangkan stigma dan mitos yang masih melekat di masyarakat tentang menstruasi. Melalui edukasi yang tepat, diharapkan remaja putri tidak lagi merasa malu atau takut untuk bertanya tentang menstruasi, serta mampu mengakses dan menggunakan produk kesehatan menstruasi secara benar. Edukasi ini juga bertujuan untuk membentuk perilaku hidup bersih dan sehat yang berkelanjutan, baik dalam kehidupan pribadi maupun lingkungan sosialnya.

d. Manfaat *Menstrual Hygiene*

Menjaga kebersihan saat menstruasi memiliki manfaat penting, baik dari sisi kesehatan fisik maupun psikologis. Praktik *menstrual hygiene* yang baik membantu mencegah infeksi saluran reproduksi, meningkatkan rasa nyaman, serta mendukung partisipasi aktif remaja dalam kegiatan sekolah dan sosial. Selain itu, edukasi tentang menstrual hygiene juga dapat meningkatkan kesadaran remaja putri terhadap pentingnya merawat diri selama menstruasi, mengurangi rasa malu, dan membentuk perilaku hidup bersih serta sehat yang berkelanjutan (Natalina & Sukriani, 2020). Manfaat *menstrual hygiene* antara lain sebagai berikut:

1) Mencegah infeksi saluran kemih dan reproduksi.
2) Mengurangi risiko iritasi dan bau tidak sedap akibat penggunaan pembalut yang tidak higienis.
3) Meningkatkan kenyamanan fisik dan kebersihan diri selama menstruasi.
4) Membantu remaja putri tetap percaya diri dan aktif beraktivitas meskipun sedang haid.
5) Meningkatkan pemahaman remaja terhadap fungsi organ reproduksi secara benar.
6) Mengurangi ketidakhadiran di sekolah yang disebabkan oleh ketidaknyamanan saat menstruasi.

2. Kesehatan Reproduksi Remaja

a. Pengertian Kesehatan Reproduksi

Kesehatan reproduksi merupakan kondisi sehat secara fisik, mental, dan sosial dalam segala hal yang berkaitan dengan sistem reproduksi, fungsi, dan prosesnya. Definisi ini tidak hanya terbatas pada ketiadaan penyakit atau gangguan, tetapi juga mencakup hak individu untuk mendapatkan informasi dan pelayanan yang tepat, serta kebebasan dalam menentukan keputusan terkait kesehatan reproduksinya. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menekankan bahwa kesehatan reproduksi harus menjamin seseorang mampu memiliki kehidupan seksual yang bertanggung jawab, aman, dan sehat (Pradhana et al., 2025).

Pada remaja, pemahaman tentang kesehatan reproduksi sangat penting karena mereka berada pada masa transisi dari anak-anak menuju dewasa. Fase ini ditandai dengan perubahan hormonal yang signifikan, termasuk menstruasi pada perempuan. Jika tidak dibarengi dengan pengetahuan yang benar, maka remaja berisiko mengalami masalah kesehatan, baik fisik maupun psikologis. Oleh karena itu, pendidikan kesehatan reproduksi menjadi kebutuhan mendesak untuk membekali remaja menghadapi perubahan dalam tubuh mereka.

b. Pentingnya Kesehatan Reproduksi Pada Remaja Putri

Remaja putri adalah kelompok usia antara 10 hingga 19 tahun yang rentan terhadap masalah kesehatan reproduksi karena sering kali belum memiliki pemahaman yang memadai serta mudah dipengaruhi oleh lingkungan dan media. Masalah yang kerap terjadi meliputi kurangnya informasi tentang pubertas, kehamilan yang tidak direncanakan, praktik kebersihan menstruasi yang buruk, hingga risiko infeksi menular seksual. Faktor ini diperparah oleh minimnya akses terhadap layanan kesehatan ramah remaja serta budaya yang menganggap pembicaraan seputar organ reproduksi sebagai hal tabu (Syamsuddin, 2023).

Pendidikan kesehatan reproduksi pada remaja putri bertujuan untuk membangun kesadaran sejak dini terhadap pentingnya menjaga organ reproduksi serta menghindari perilaku berisiko (Pradhana et al., 2025). Remaja putri juga dibimbing untuk memahami fungsi tubuhnya, mengenal batasan diri, dan membentuk sikap bertanggung jawab

terhadap kesehatan dirinya. Dengan pendidikan yang tepat, remaja akan lebih mampu membuat keputusan yang sehat dan aman, serta menjadi agen perubahan di lingkungan sekitarnya.

c. Kaitan Dengan *Menstrual Hygiene*

Menstrual hygiene merupakan bagian penting dari kesehatan reproduksi, karena menstruasi adalah tanda bahwa organ reproduksi perempuan telah mengalami pematangan secara biologis. Menjaga kebersihan saat menstruasi berarti menjaga fungsi reproduksi agar tetap sehat dan tidak terinfeksi. Banyak kasus infeksi saluran kemih atau organ reproduksi terjadi karena kebiasaan buruk saat menstruasi, seperti jarang mengganti pembalut, membersihkan area kewanitaan dengan cara yang salah, atau menggunakan bahan tidak higienis (Reigina et al., 2020).

Dengan memberikan edukasi tentang *menstrual hygiene*, remaja putri secara tidak langsung diajarkan tentang pentingnya menjaga organ reproduksi sejak dini. Edukasi ini menjadi dasar untuk membentuk perilaku hidup bersih dan sehat dalam jangka panjang, sekaligus membuka ruang diskusi yang sehat tentang tubuh dan kesehatan reproduksi secara keseluruhan (Syamsuddin, 2023). Oleh karena itu, edukasi *menstrual hygiene* harus ditempatkan sebagai bagian integral dari program promosi kesehatan reproduksi remaja, baik di sekolah maupun komunitas.

3. Remaja Putri

a. Pengertian Remaja Putri

Remaja putri adalah individu perempuan yang berada dalam masa transisi dari anak-anak menuju dewasa, biasanya berusia antara 10 hingga 19 tahun, sesuai dengan definisi dari World Health Organization (WHO). Masa ini ditandai dengan perubahan signifikan pada aspek fisik, psikologis, dan sosial. Secara biologis, remaja putri mulai mengalami menstruasi sebagai tanda kematangan organ reproduksi. Masa remaja juga merupakan periode pencarian jati diri, di mana individu mulai membentuk pola pikir dan nilai-nilai pribadi yang akan memengaruhi perilaku di masa dewasa (Yeti Trisnawati, 2021).

Remaja putri memiliki kebutuhan khusus dalam hal informasi dan perhatian, terutama yang berkaitan dengan kesehatan reproduksi dan kebersihan diri. Kurangnya pemahaman dan edukasi yang tepat dapat menimbulkan berbagai masalah seperti praktik kebersihan menstruasi yang buruk, kehamilan tidak diinginkan, atau munculnya kecemasan terhadap perubahan tubuh. Oleh karena itu, pendekatan edukasi yang ramah dan sesuai dengan karakter remaja sangat dibutuhkan agar mereka merasa nyaman dan dapat menerima informasi dengan baik.

b. Karakteristik Remaja Putri

Remaja memiliki karakteristik khas yang membedakannya dari anak-anak maupun orang dewasa. Pada tahap ini, remaja mulai menunjukkan perkembangan kognitif yang lebih kompleks, termasuk

kemampuan berpikir abstrak, kritis, dan reflektif. Namun, perkembangan emosionalnya belum sepenuhnya stabil, sehingga sering kali remaja mengalami konflik batin, mudah terpengaruh lingkungan, dan cenderung mengikuti kelompok sebaya. Karakteristik ini menjadikan remaja sangat potensial namun juga rentan jika tidak mendapatkan bimbingan yang tepat.

Dari sisi sosial, remaja sangat dipengaruhi oleh interaksi dengan teman sebaya dan mulai mengembangkan kemandirian dari orang tua. Mereka juga lebih terbuka terhadap informasi yang disampaikan oleh teman atau orang yang dianggap setara. Oleh karena itu, dalam konteks promosi kesehatan, strategi seperti *peer education* dinilai efektif karena dapat menyentuh cara komunikasi yang lebih sesuai dengan dunia remaja. Memahami karakteristik remaja sangat penting agar pendekatan edukatif dapat dilakukan secara tepat sasaran dan berdampak jangka panjang (Fitriyaningrum & Hindriyastuti, 2021).

4. Media Buku Saku Sebagai Media Edukasi

Media dalam promosi kesehatan adalah alat bantu yang digunakan untuk menyampaikan pesan kesehatan secara visual, lisan, maupun cetak. Salah satu bentuk media cetak yang praktis dan efektif adalah buku saku. Buku saku memiliki ukuran kecil, isinya ringkas, dan bahasanya sederhana, sehingga sangat cocok digunakan untuk sasaran seperti remaja. Buku saku dapat berisi informasi pokok yang disajikan secara menarik, disertai gambar atau ilustrasi, dan bisa dibaca kapan saja sesuai kebutuhan individu.

Menurut Notoatmodjo (2012), media cetak memiliki keunggulan dalam menjangkau sasaran secara berulang karena dapat disimpan dan dibaca kembali kapan pun. Dalam konteks promosi kesehatan remaja, buku saku membantu memperkuat pemahaman materi yang telah diberikan dalam edukasi tatap muka. Buku ini juga bisa menjadi alat pembelajaran mandiri bagi remaja, sehingga edukasi tidak hanya berhenti saat sesi penyuluhan selesai, tetapi tetap berlanjut di luar sesi tersebut (Saputri et al., 2020).

Buku saku sebagai media edukasi juga memperkuat keterlibatan remaja dalam memahami isu kesehatan yang mereka alami. Saat buku saku dirancang dengan bahasa yang sesuai, ilustrasi menarik, dan konten yang kontekstual, hal ini dapat meningkatkan minat remaja untuk membaca serta menerapkan informasi yang mereka terima (Saputri et al., 2020). Media Buku saku digunakan sebagai alat bantu edukasi oleh peer educator untuk memperkuat pemahaman, bukan sebagai fokus utama penelitian.

5. *Peer Education* (Pendidikan Sebaya)

Peer education atau pendidikan sebaya adalah metode penyampaian informasi dan edukasi oleh individu yang memiliki kesamaan usia, status sosial, atau pengalaman dengan sasaran yang dituju. Dalam konteks remaja, pendekatan ini dianggap efektif karena komunikasi berlangsung dalam suasana yang lebih setara, santai, dan nyaman. Remaja lebih mudah terbuka kepada teman sebayanya dibandingkan kepada orang dewasa, karena tidak merasa dihakimi atau malu.

Menurut Kementerian Kesehatan RI (2018), pendekatan pendidikan sebaya terbukti meningkatkan efektivitas program kesehatan remaja. *Peer educator* dapat menyampaikan materi dengan bahasa yang lebih dimengerti dan menggunakan contoh-contoh yang relevan dengan kehidupan sehari-hari teman sebayanya. Mereka juga dapat menjadi panutan yang memberi pengaruh positif dalam membentuk sikap dan perilaku sehat (D. S. Gunawan et al., 2025).

Peer education juga mendorong keterlibatan aktif remaja dalam kegiatan promosi kesehatan, meningkatkan rasa percaya diri, serta membentuk rasa tanggung jawab sosial. Dalam penelitian ini, *peer education* digunakan sebagai strategi untuk menyampaikan isi buku saku kepada teman sebayanya. Diharapkan pendekatan ini akan memudahkan transfer pengetahuan tentang *menstrual hygiene* secara lebih efektif dan membangun komunikasi sehat antar remaja.

Dalam proses pembelajaran sebaya, *peer educator* berfungsi sebagai penggerak utama kegiatan edukasi. Mereka bukan hanya menyampaikan informasi, tetapi juga menciptakan lingkungan belajar yang terbuka dan inklusif. Menurut Kemenkes RI (2020), fungsi utama *peer educator* dalam promosi kesehatan remaja antara lain :

a. Menjadi sumber informasi tentang kesehatan reproduksi dan isu-isu remaja.
b. Menjadi penghubung antara tenaga kesehatan dengan kelompok sebaya.

c. Membantu mengidentifikasi masalah kesehatan yang dihadapi teman sebaya dan memberikan dukungan awal.
d. Mendorong perubahan perilaku melalui diskusi dan pemberian contoh positif.

Dalam pelaksanaannya, *peer education* tidak hanya berfokus pada penyampaian informasi, tetapi juga melibatkan proses pemberdayaan teman sebaya agar mampu menjadi sumber informasi kesehatan yang benar. Peer educator berperan sebagai penyampai pesan, fasilitator diskusi, motivator, serta penghubung dalam membangun perilaku kesehatan yang positif pada kelompok sebayanya (Lorenz & Permatasari, 2023). Penerapan strategi *peer education* dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu :

1. **Tahap Persiapan (Preparation)**

   Tahap persiapan dilakukan dengan menentukan kebutuhan edukasi, memilih remaja putri yang menjadi *peer educator*, serta memepersiapkan materi dan media edukasi yang akan digunakan. Pada tahap ini, peer educator diberikan pembekalan mengenai topik kesehatan yang akan disampaikan agar memiliki pemahaman yang sesuai sebelum memberikan edukasi kepada teman sebaya.

2. **Tahap Pelatihan (Training)**

   Peer educator diberikan pelatihan mengenai materi kesehatan, keterampilan komunikasi, teknik penyampaian pesan, serta penggunaan media edukasi. Pelatihan bertujuan agar *peer educator*

mampu menyampaikan informasi secara tepat, menarik, dan mudah dipahami oleh kelompok sasaran.

3. **Tahap Pelaksanaan Edukasi (Implementation)**

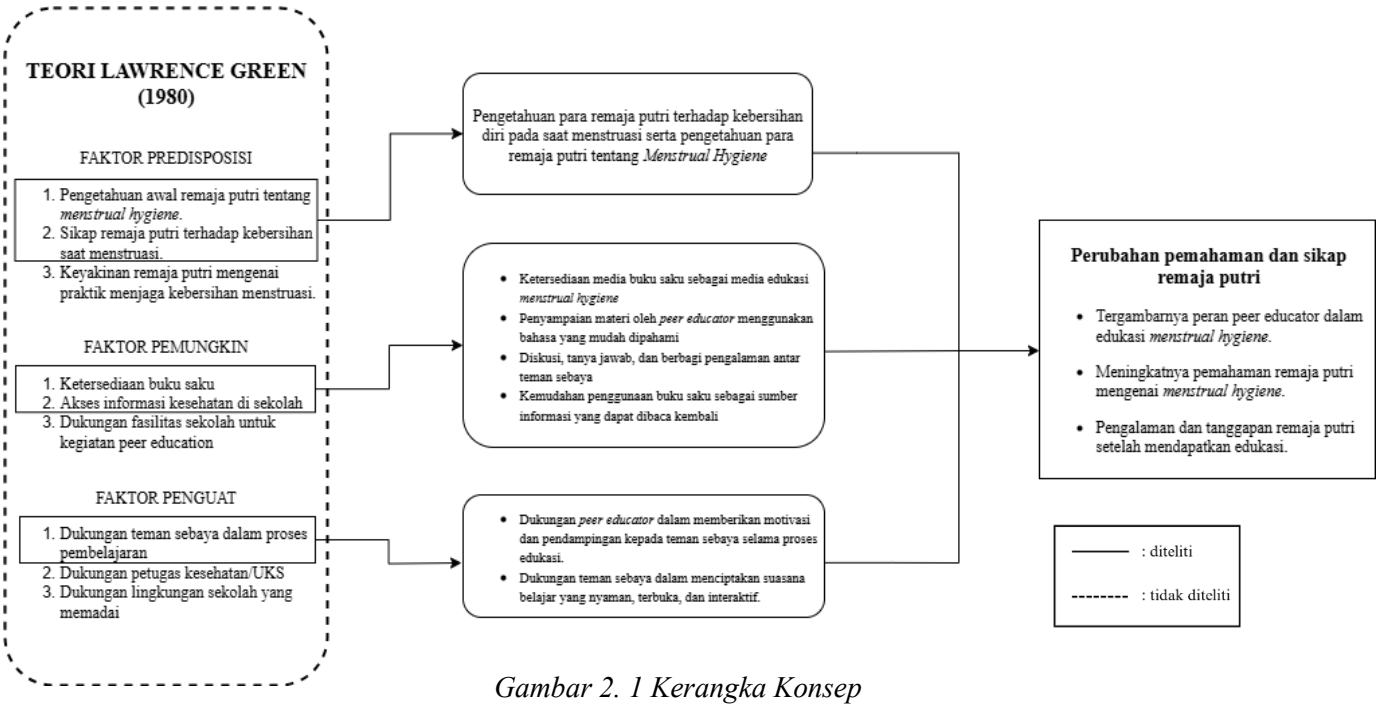
   Pada tahap ini, *peer educator* menyampaikan edukasi kepada kelompok sebaya melalui komunikasi dua arah. Kegiatan dapat dilakukan melalui penyampaian materi, diskusi, tanya jawab, maupun berbagi pengalaman. Dalam penelitian ini, penyampaian edukasi didukung menggunakan media buku saku sebagai alat bantu untuk memperjelas informasi mengenai *menstrual hygiene*.

4. **Tahap Evaluasi (Evaluation)**

   Tahap evaluasi dilakukan untuk mengetahui respon, keterlibatan, dan pemahaman peserta setelah mengikuti kegiatan peer education. Evaluasi dapat dilakukan melalui wawancara, diskusi kelompok, observasi, atau instrumen penilaian sesuai tujuan kegiatan.

Berdasarkan tahapan tersebut, peer education dalam penelitian ini dipahami sebagai strategi edukasi kesehatan yang melibatkan remaja sebagai penyampai informasi kepada teman sebayanya dengan dukungan media buku saku, sehingga diharapkan dapat meningkatkan pemahaman remaja putri mengenai menstrual hygiene.

B. Kerangka Konsep



Gambar 2. 1 Kerangka Konsep

Kerangka konsep penelitian ini disusun berdasarkan Teori Lawrence Green (1980) yang menjelaskan bahwa perilaku kesehatan dipengaruhi oleh faktor predisposisi, faktor pemungkin, dan faktor penguat. Pada penelitian ini, ketiga faktor tersebut digunakan sebagai landasan teori untuk menjelaskan proses terbentuknya pemahaman remaja putri mengenai *menstrual hygiene*.

Faktor predisposisi meliputi pengetahuan, sikap, dan keyakinan remaja putri mengenai praktik *menstrual hygiene*. Faktor pemungkin mencakup ketersediaan media buku saku sebagai media edukasi, penyampaian materi *menstrual hygiene* oleh *peer educator*, proses diskusi, tanya jawab, dan berbagi pengalaman antar teman sebaya, serta pemanfaatan buku saku sebagai sumber informasi yang dapat dibaca kembali. Sementara itu, faktor penguat meliputi dukungan *peer*

educator dalam memotivasi dan mendampingi teman sebaya selama kegiatan edukasi serta dukungan teman sebaya dalam menciptakan suasana belajar yang nyaman, terbuka, dan interaktif.

Melalui proses *peer education* yang didukung media buku saku, penelitian ini berfokus pada peran *peer educator* dalam menyampaikan edukasi *menstrual hygiene* serta pemahaman remaja putri setelah mengikuti kegiatan edukasi. Hasil yang diharapkan adalah tergambarnya peran *peer educator* dalam edukasi *menstrual hygiene*, meningkatnya pemahaman remaja putri mengenai *menstrual hygiene*, serta tergambarnya pengalaman dan tanggapan remaja putri terhadap penggunaan media buku saku dalam kegiatan *peer education*. Dengan demikian, kerangka konsep ini menunjukkan bahwa faktor predisposisi, pemungkin, dan penguat menjadi dasar teoritis yang mendukung proses *peer education* menggunakan media buku saku dalam meningkatkan pemahaman remaja putri tentang *menstrual hygiene*.

C. Pertanyaan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif studi kasus, sehingga tidak menggunakan hipotesis dalam bentuk hubungan antar variabel seperti pada penelitian kuantitatif. Namun demikian, dalam penelitian ini tetap terdapat dugaan awal dan pertanyaan penelitian yang menjadi dasar eksplorasi mendalam terhadap fenomena yang diteliti.

Dugaan awal dalam penelitian ini adalah bahwa pemanfaatan buku saku sebagai media edukasi berkelanjutan, jika disampaikan melalui

pendekatan *peer education*, dapat meningkatkan pemahaman dan mendorong perubahan perilaku remaja putri dalam menjaga kebersihan saat menstruasi. Untuk menggali hal tersebut, maka pertanyaan penelitian dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimana peran *peer educator* dalam menyampaikan edukasi *menstrual hygiene* menggunakan media buku saku kepada remaja putri di SMP Negeri 1 Pogalan Trenggalek?
2. Bagaimana proses penyampaian materi *menstrual hygiene* oleh *peer educator* dengan bantuan media buku saku dalam kegiatan edukasi?
3. Bagaimana pemahaman serta pengalaman remaja putri setelah mendapatkan edukasi *menstrual hygiene* melalui *peer educator* dengan media buku saku?
4. Faktor apa saja yang mendukung dan menghambat pelaksanaan edukasi *menstrual hygiene* oleh *peer educator* dengan menggunakan media buku saku di SMP Negeri 1 Pogalan Trenggalek?