

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep *Personal Hygiene*

2.1.1 Pengertian *Personal Hygiene*

Personal hygiene merupakan upaya menjaga kebersihan diri secara menyeluruh guna mempertahankan kesehatan fisik dan mencegah timbulnya penyakit. Konsep ini mencakup perawatan kulit, rambut, gigi dan mulut, tangan, kuku, serta kebersihan pakaian yang digunakan sehari-hari. Kebiasaan menjaga kebersihan diri berperan penting dalam menghambat pertumbuhan mikroorganisme penyebab infeksi. Penerapan *personal hygiene* yang baik juga berkontribusi terhadap kenyamanan, rasa percaya diri, serta kualitas hidup seseorang. Aspek *personal hygiene* dipengaruhi oleh pengetahuan, kebiasaan, lingkungan, dan ketersediaan sarana kebersihan. Praktik kebersihan diri yang dilakukan secara konsisten mampu mengurangi risiko penularan penyakit menular maupun tidak menular. Pemahaman yang tepat mengenai *personal hygiene* menjadi dasar penting dalam upaya promotif dan preventif di bidang kesehatan (Potter & Perry, 2021).

Personal hygiene berasal dari istilah Yunani yang menggambarkan upaya menjaga kebersihan diri secara individu sebagai bagian dari pemeliharaan kesehatan. Konsep ini menekankan tindakan sadar untuk merawat kebersihan tubuh demi menunjang kesejahteraan fisik dan kondisi psikologis. *Personal hygiene* dipahami sebagai perilaku kesehatan yang bertujuan melindungi tubuh dari gangguan kesehatan yang dapat timbul akibat kebersihan yang kurang terjaga.

Penerapan kebersihan diri memiliki peran penting dalam mencegah munculnya penyakit yang dapat berdampak pada diri sendiri maupun lingkungan sekitar. Ruang lingkup *personal hygiene* meliputi perawatan wajah, telinga, hidung, mulut, tangan, kuku, kaki, kulit, serta area genital. Praktik kebersihan diri yang dilakukan secara rutin membantu menjaga fungsi tubuh tetap optimal. Pemahaman yang baik mengenai *personal hygiene* menjadi dasar penting dalam pembentukan perilaku hidup bersih dan sehat (Afriani, 2023).

3.3.1 Tujuan Perawatan *Personal hygiene*

a. Meningkatkan derajat kesehatan seseorang

Perawatan *personal hygiene* bertujuan meningkatkan derajat kesehatan tubuh secara menyeluruh. Kebersihan diri yang terjaga membantu tubuh berfungsi dengan optimal dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Kondisi tubuh yang bersih mendukung sistem pertahanan tubuh terhadap berbagai gangguan kesehatan. Upaya ini menjadi bagian penting dalam menjaga keseimbangan kesehatan fisik dan mental (Afriani, 2023).

b. Memelihara kebersihan diri seseorang

Pemeliharaan kebersihan diri merupakan tujuan utama dari perawatan *personal hygiene*. Tubuh yang bersih mencerminkan perhatian terhadap kesehatan pribadi secara berkelanjutan. Kebiasaan menjaga kebersihan diri membantu mengurangi penumpukan kotoran dan kuman. Perilaku tersebut mendukung terciptanya kondisi tubuh yang nyaman dan sehat.

c. Memperbaiki *personal hygiene* yang kurang

Perawatan *personal hygiene* berfungsi sebagai sarana perbaikan terhadap kebersihan diri yang belum optimal. Kesadaran akan pentingnya kebersihan mendorong perubahan perilaku menuju pola hidup sehat. Tindakan perawatan yang rutin membantu mengatasi kebiasaan kurang menjaga kebersihan tubuh. Proses ini mendukung peningkatan kualitas kesehatan secara bertahap (Afriani, 2023).

d. Pencegahan penyakit

Personal hygiene memiliki peran penting dalam mencegah munculnya berbagai penyakit. Tubuh yang bersih mengurangi risiko masuknya mikroorganisme penyebab infeksi. Kebersihan diri yang baik juga membantu menekan penyebaran penyakit ke lingkungan sekitar. Upaya pencegahan ini menjadi bagian dari perlindungan kesehatan jangka panjang.

e. Meningkatkan rasa percaya diri seseorang

Perawatan kebersihan diri berkontribusi terhadap peningkatan rasa percaya diri. Penampilan yang bersih menimbulkan perasaan nyaman dalam berinteraksi sosial. Kondisi tubuh yang terawat memberikan dampak positif terhadap citra diri. Rasa percaya diri yang baik mendukung kesejahteraan psikologis (Afriani, 2023).

f. Menciptakan keindahan

Personal hygiene bertujuan menciptakan keindahan pada penampilan tubuh. Kebersihan yang terjaga memberikan kesan rapi dan terawat. Penampilan yang bersih mencerminkan kepedulian terhadap kesehatan dan

estetika diri. Keindahan tersebut menjadi bagian dari keseimbangan antara kesehatan dan kenyamanan (Afriani, 2023).

3.3.2 Manfaat *Personal hygiene*

Manfaat dari *personal hygiene* bagi tiap individu menurut Dini Afriani, S.ST.,M.Kes: 2023) adalah sebagai berikut:

- a. *Personal hygiene* memberikan manfaat dalam menjaga kemampuan perawatan diri secara optimal, baik dilakukan secara mandiri maupun dengan bantuan orang lain. Kemampuan ini mendukung kemandirian individu dalam memenuhi kebutuhan kebersihan tubuh. Perawatan diri yang baik membantu menjaga kondisi tubuh tetap bersih dan terawat. Kebiasaan tersebut berpengaruh positif terhadap kesehatan secara umum (Afriani, 2023).
- b. Kebersihan diri yang terjaga berperan dalam membentuk pola hidup bersih dan sehat. Pemahaman yang baik mengenai pentingnya kebersihan dan kesehatan mendorong perubahan perilaku ke arah yang lebih sehat. Kebiasaan hidup bersih membantu mengurangi risiko gangguan kesehatan. Pola hidup sehat menjadi bagian dari upaya menjaga kesejahteraan tubuh.
- c. Perawatan tubuh yang dilakukan secara teratur membantu mempertahankan penampilan yang segar dan rapi. Kondisi tubuh yang bersih memberikan rasa nyaman dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Perawatan kebersihan diri juga memberikan efek relaksasi. Dampak tersebut membantu mengurangi rasa lelah pada tubuh (Afriani, 2023).

- d. Praktik *personal hygiene* yang baik berperan dalam mencegah terjadinya gangguan pada sistem peredaran darah. Kebersihan tubuh yang terjaga mendukung kelancaran sirkulasi darah. Kondisi tersebut membantu mempertahankan keutuhan jaringan tubuh. Kesehatan jaringan berkontribusi terhadap fungsi tubuh yang optimal (Afriani, 2023).

3.3.3 Faktor Yang Mempengaruhi *Personal hygiene*

Menurut Kristanti *et el.* (2019) faktor-faktor yang dapat mempengaruhi Kesehatan hygiene meliputi:

a. *Body Image*

Citra tubuh merupakan gambaran individu terhadap kondisi fisik yang dimiliki. Persepsi negatif terhadap perubahan fisik dapat menurunkan perhatian terhadap kebersihan diri. Kondisi tersebut membuat perawatan tubuh menjadi kurang optimal. Pandangan terhadap tubuh berperan dalam membentuk perilaku *personal hygiene* (Kristanti & Hidayati, 2019).

b. Praktik Sosial

Praktik sosial berkaitan dengan kebiasaan dan pembelajaran yang diperoleh dari lingkungan sekitar. Lingkungan keluarga dan masyarakat memengaruhi cara melakukan perawatan kebersihan diri. Kebiasaan yang diajarkan sejak dini membentuk pola *personal hygiene*. Perubahan praktik sosial dapat mendorong peningkatan kebersihan diri (Kristanti & Hidayati, 2019).

c. Status Sosial Ekonomi

Status sosial ekonomi memengaruhi kemampuan dalam memenuhi kebutuhan perawatan diri. Ketersediaan alat kebersihan seperti sabun, sampo, dan pasta gigi bergantung pada kemampuan finansial. Keterbatasan ekonomi dapat menghambat praktik *personal hygiene*. Kondisi ini berpengaruh terhadap kualitas kebersihan tubuh (Kristanti & Hidayati, 2019).

d. Pengetahuan

Pengetahuan berperan penting dalam membentuk perilaku menjaga kebersihan diri. Pemahaman yang baik mengenai *personal hygiene* mendorong penerapan kebiasaan hidup bersih. Informasi kesehatan yang tepat membantu meningkatkan kesadaran terhadap perawatan tubuh. Pengetahuan yang memadai berkontribusi pada peningkatan derajat kesehatan (Kristanti & Hidayati, 2019).

e. Budaya

Budaya memengaruhi pandangan terhadap kebiasaan menjaga kebersihan diri. Keyakinan tertentu dapat membentuk perilaku yang kurang mendukung praktik *personal hygiene*. Nilai budaya yang berkembang di masyarakat memengaruhi cara merawat tubuh. Perbedaan budaya menimbulkan variasi dalam penerapan kebersihan diri (Kristanti & Hidayati, 2019).

f. Kebiasaan

Kebiasaan merupakan pola perilaku yang dilakukan secara berulang dalam kehidupan sehari-hari. Setiap individu memiliki kebiasaan berbeda dalam menggunakan perlengkapan kebersihan. Kebiasaan yang baik mendukung terjaganya kebersihan tubuh. Pola kebiasaan yang kurang tepat dapat menurunkan kualitas *personal hygiene* (Kristanti & Hidayati, 2019).

g. Kondisi Fisik

Kondisi fisik berpengaruh terhadap kemampuan melakukan perawatan diri. Gangguan kesehatan tertentu dapat menyebabkan penurunan aktivitas *personal hygiene*. Keterbatasan fisik membuat perawatan diri tidak dilakukan secara optimal. Dukungan lingkungan dibutuhkan untuk menjaga kebersihan tubuh pada kondisi tersebut (Kristanti & Hidayati, 2019).

3.3.4 Dampak Masalah *Personal hygiene*

Dampak pada masalah *personal hygiene* menurut dalam Kristanti *et al* (2019) yaitu:

a. Dampak fisik

Kebersihan diri yang tidak terjaga dapat menimbulkan berbagai gangguan pada kondisi fisik tubuh. Masalah yang sering muncul meliputi kerusakan pada kulit, gangguan kesehatan pada mulut, serta risiko infeksi pada mata dan telinga. Kebersihan kuku yang kurang baik juga dapat memicu gangguan kesehatan tertentu. Kondisi fisik yang terganggu menunjukkan pentingnya perawatan *personal hygiene* secara rutin (Kristanti & Hidayati, 2019).

b. Dampak psikososial

Personal hygiene yang kurang baik dapat memengaruhi kondisi psikososial seseorang. Kebersihan diri berkaitan dengan rasa nyaman, kebutuhan untuk diterima, serta penghargaan terhadap diri sendiri. Penampilan yang kurang terawat dapat menghambat proses aktualisasi diri. Kondisi tersebut juga berpotensi menimbulkan gangguan dalam interaksi sosial (Afriani, 2023).

3.3.5 Prinsip-Prinsip Perawatan *Personal hygiene*

Beberapa prinsip perawatan *personal hygiene* yang harus diperhatikan oleh perawat meliputi:

a. Penggunaan komunikasi terapeutik

Perawatan *personal hygiene* perlu didukung oleh kemampuan komunikasi terapeutik yang baik. Komunikasi yang efektif membantu membangun hubungan saling percaya dalam proses perawatan. Penyampaian informasi yang jelas memudahkan penerimaan tindakan perawatan. Pendekatan ini meningkatkan kenyamanan selama pelaksanaan kebersihan diri (Potter & Hall, 2021).

b. Integrasi dengan strategi perawatan lain

Perawatan kebersihan diri dapat dipadukan dengan tindakan perawatan pendukung lainnya. Kegiatan seperti latihan rentang gerak membantu menjaga fungsi tubuh tetap optimal. Integrasi perawatan meningkatkan efektivitas pelayanan kesehatan. Pendekatan terpadu mendukung pemenuhan kebutuhan dasar secara menyeluruh (Potter & Hall, 2021).

c. Pertimbangan keterbatasan fisik

Kondisi fisik menjadi aspek penting dalam perencanaan perawatan *personal hygiene*. Keterbatasan gerak atau kekuatan tubuh memengaruhi kemampuan melakukan perawatan diri. Penyesuaian tindakan diperlukan agar perawatan tetap aman dan efektif. Perhatian terhadap kondisi fisik membantu mencegah risiko cedera (Potter & Hall, 2021).

d. Penghormatan terhadap nilai dan budaya

Perawatan *personal hygiene* perlu memperhatikan nilai, keyakinan, dan kebiasaan yang dianut. Perbedaan budaya memengaruhi cara memandang kebersihan dan perawatan tubuh. Sikap menghargai pilihan individu menciptakan rasa aman dan nyaman. Prinsip ini mendukung pendekatan perawatan yang bersifat holistik (Potter & Hall, 2021).

e. Pemeliharaan kemandirian

Kemandirian dalam melakukan perawatan diri perlu tetap dipertahankan selama proses perawatan. Dorongan untuk melakukan kebersihan diri secara mandiri meningkatkan rasa percaya diri. Dukungan diberikan sesuai dengan tingkat kemampuan yang dimiliki. Kemandirian berperan penting dalam menjaga kualitas hidup (Potter & Hall, 2021).

3.3.6 Jenis-Jenis *Personal Hygiene*

a. Kebersihan Tubuh (Mandi)

Kebersihan tubuh melalui kegiatan mandi menjadi bagian penting dalam perawatan diri remaja putri. Mandi merupakan salah satu upaya menjaga kebersihan diri untuk menghilangkan keringat, kotoran, dan mikroorganisme

pada permukaan kulit. Secara umum, mandi 3 kali sehari dianggap ideal untuk menjaga kebersihan tubuh. Namun, pada individu yang tinggal di daerah beriklim panas, memiliki aktivitas fisik tinggi, atau banyak berkeringat, frekuensi mandi dapat ditingkatkan menjadi 3 kali sehari bahkan lebih sesuai kebutuhan untuk menjaga kebersihan dan kenyamanan tubuh. Air bersih digunakan agar kotoran dan keringat terangkat dengan baik. Sabun dipakai saat mandi untuk membantu membersihkan permukaan kulit. Bagian lipatan tubuh seperti ketiak dan leher dibersihkan secara teliti. Proses pembersihan membantu mengurangi bau badan dan pertumbuhan kuman tau bakteri. Tubuh dikeringkan menggunakan handuk yang bersih setelah selesai mandi. Pengeringan yang baik mencegah kulit lembap dan iritasi. Pakaian diganti setelah mandi guna mempertahankan kebersihan. Kebiasaan mandi teratur mendukung kesehatan kulit serta kenyamanan beraktivitas sehari-hari (Potter & Hall, 2021).

b. Kebersihan Rambut

Kebersihan rambut merupakan bagian penting dari perawatan diri remaja putri. Keramas dilakukan minimal dua sampai tiga kali dalam satu minggu. Sampo digunakan saat mencuci rambut untuk membantu mengangkat minyak dan kotoran. Kulit kepala yang bersih mengurangi rasa gatal. Rambut disisir setiap hari agar tidak kusut. Kebiasaan menyisir membantu merapikan helai rambut. Rambut dikeringkan setelah keramas untuk mencegah kelembapan berlebih. Kondisi rambut yang kering menurunkan risiko bau apek. Penataan rambut dilakukan agar tampak rapi saat bersekolah. Perawatan

rambut yang teratur mendukung penampilan bersih dan rasa nyaman sepanjang aktivitas (Potter & Hall, 2021).

c. Kebersihan pada Rambut yang terkena Kutu

Pedikulosis kapitis atau kutu rambut merupakan infestasi parasit *Pediculus humanus capitis* yang hidup dan berkembang biak di kulit kepala serta rambut manusia. Masalah ini sering ditemukan pada anak-anak dan remaja, terutama remaja putri yang memiliki rambut panjang dan tinggal di lingkungan padat seperti asrama atau pondok pesantren.

Kutu rambut menyebar melalui kontak langsung kepala dengan kepala maupun penggunaan barang pribadi secara bersama-sama, seperti sisir, kerudung, handuk, bantal, dan tempat tidur. Kurangnya kebersihan rambut serta kebiasaan berbagi barang pribadi dapat meningkatkan risiko penularan kutu rambut.

Permasalahan utama yang ditimbulkan oleh kutu rambut adalah rasa gatal yang hebat pada kulit kepala akibat reaksi tubuh terhadap gigitan kutu. Rasa gatal yang terus-menerus menyebabkan penderita sering menggaruk kepala sehingga dapat menimbulkan luka, iritasi, bahkan infeksi sekunder akibat masuknya bakteri melalui kulit yang lecet. Selain gangguan fisik, kutu rambut juga dapat menimbulkan masalah psikologis berupa rasa malu, menurunnya kepercayaan diri, gangguan konsentrasi belajar, serta ketidaknyamanan saat berinteraksi dengan teman sebaya.

Pada lingkungan sekolah berasrama, pedikulosis kapitis dapat menjadi masalah kesehatan yang mudah menular dan sulit dikendalikan apabila tidak dilakukan upaya pencegahan yang baik. Oleh karena itu, menjaga kebersihan rambut, tidak bertukar barang pribadi, serta melakukan pemeriksaan rambut secara berkala merupakan langkah penting untuk mencegah dan mengendalikan penularan kutu rambut. (Potter & Hall, 2021).

d. Kebersihan Kulit Kepala dari Ketombe

Kebersihan kulit kepala merupakan bagian penting dari *personal hygiene* yang berperan dalam menjaga kesehatan rambut dan kulit kepala. Salah satu masalah yang sering terjadi akibat kebersihan kulit kepala yang kurang optimal adalah ketombe. Ketombe merupakan pengelupasan sel-sel kulit mati pada kulit kepala yang berlebihan sehingga tampak sebagai serpihan putih atau kekuningan pada rambut dan pakaian. Kondisi ini sering disertai rasa gatal, iritasi, dan ketidaknyamanan pada kulit kepala.

Menjaga kebersihan kulit kepala dari ketombe dapat dilakukan dengan mencuci rambut secara teratur menggunakan sampo yang sesuai dengan kondisi kulit kepala. Keramas secara rutin membantu menghilangkan minyak berlebih, kotoran, keringat, serta sel kulit mati yang menumpuk pada kulit kepala. Selain itu, rambut perlu dikeringkan dengan baik setelah keramas karena kulit kepala yang lembap dapat memicu pertumbuhan jamur penyebab ketombe.

Kebiasaan menjaga kebersihan rambut dan kulit kepala juga meliputi penggunaan sisir pribadi, menghindari penggunaan produk rambut yang

berlebihan, serta menjaga pola makan yang sehat dan bergizi. Kulit kepala yang bersih dan sehat dapat mengurangi risiko munculnya ketombe, mengurangi rasa gatal, meningkatkan kenyamanan, serta mendukung penampilan dan kepercayaan diri remaja. (Potter & Hall, 2021).

e. Kebersihan Tangan dan Kuku

Kebersihan tangan dan kuku menjadi bagian penting dalam menjaga kesehatan diri remaja putri. Tangan dicuci menggunakan sabun sebelum makan untuk mengurangi kuman. Pencucian tangan dilakukan kembali setelah keluar dari toilet. Air mengalir membantu membersihkan sisa kotoran pada permukaan kulit. Kuku dipotong secara teratur agar tidak menjadi tempat penumpukan kotoran. Permukaan kuku dijaga tetap bersih dari debu dan sisa kotoran. Kuku yang bersih menurunkan risiko perpindahan kuman ke makanan. Kebiasaan tidak menggigit kuku dipertahankan untuk melindungi kesehatan mulut. Perawatan tangan dan kuku mendukung kebersihan saat beraktivitas. Kebiasaan tersebut membantu mencegah gangguan pencernaan dan infeksi (Potter & Hall, 2021).

f. Kebersihan Gigi dan Mulut

Kebersihan gigi dan mulut merupakan bagian penting dalam perawatan diri remaja putri. Gigi disikat minimal dua kali setiap hari untuk menghilangkan sisa makanan. Penyikatan gigi dilakukan sebelum tidur malam guna menjaga kesehatan rongga mulut. Permukaan gigi dibersihkan secara merata dengan gerakan yang benar. Berkumur setelah makan membantu mengurangi sisa makanan yang menempel. Penggunaan sikat gigi pribadi

menjaga kebersihan alat perawatan. Kebiasaan tersebut mencegah perpindahan kuman dari orang lain. Sikat gigi diganti secara berkala agar tetap efektif membersihkan gigi. Perawatan rutin membantu mencegah karies dan bau mulut. Kebersihan mulut yang terjaga meningkatkan kenyamanan saat berbicara dan beraktivitas (Potter & Hall, 2021).

Gigi dan mulut yang bersih mendukung kesehatan tubuh secara menyeluruh. Kebiasaan menyikat gigi secara teratur membantu mencegah terbentuknya plak. Waktu yang dianjurkan untuk menyikat gigi dilakukan setelah makan dan sebelum tidur. Perawatan gigi dan mulut yang baik menjaga kesehatan rongga mulut (Potter & Hall, 2021).

g. Kebersihan Pakaian

Kebersihan pakaian menjadi bagian penting dalam menjaga kesehatan remaja putri. Seragam sekolah dipakai dalam kondisi bersih setiap hari. Pakaian diganti setelah tubuh berkeringat agar kulit tetap nyaman. Pakaian dalam diganti setiap hari untuk mencegah kelembapan berlebih. Kebiasaan tersebut membantu mengurangi risiko iritasi kulit. Pertukaran pakaian dengan teman dihindari demi menjaga kebersihan pribadi. Tindakan tersebut mencegah perpindahan kuman antarindividu. Pakaian yang telah dicuci dijemur di tempat yang terkena sinar matahari. Paparan matahari membantu mengurangi bau tidak sedap pada kain. Perawatan pakaian yang baik mendukung kebersihan tubuh selama beraktivitas (Potter & Hall, 2021).

Pakaian yang bersih berperan dalam menjaga kebersihan tubuh. Pakaian yang kotor dan lembap dapat menjadi tempat berkembangnya bakteri.

Kebiasaan mengganti pakaian setelah beraktivitas membantu menjaga kesehatan kulit. Frekuensi penggantian pakaian yang teratur mendukung kenyamanan dan kebersihan diri (Potter & Hall, 2021).

h. Kebersihan Organ Reproduksi

Kebersihan organ reproduksi merupakan bagian penting dalam perawatan diri remaja putri. Organ intim dibersihkan setelah buang air kecil atau besar untuk menjaga kebersihan area sensitif. Air bersih digunakan dengan cara pembasuhan yang tepat. Area genital dikeringkan setelah dibersihkan agar tidak lembap. Kondisi kering membantu mengurangi pertumbuhan mikroorganisme. Pembalut diganti secara teratur selama masa menstruasi. Tangan dicuci sebelum mengganti pembalut untuk menjaga kebersihan. Tangan kembali dicuci setelah proses penggantian pembalut selesai. Pakaian dalam berbahan menyerap keringat digunakan setiap hari. Kebiasaan tersebut membantu mencegah bau tidak sedap dan gangguan kesehatan reproduksi.

i. Kebersihan Kulit

Kebersihan kulit menjadi bagian penting dalam perawatan diri remaja putri. Wajah dan tubuh dibersihkan setelah melakukan aktivitas di luar rumah atau setelah berkeringat. Pembersihan dilakukan untuk mengangkat debu dan kotoran yang menempel pada kulit. Kulit dirawat menggunakan pelembap agar tidak kering. Perawatan tersebut membantu menjaga kelembutan permukaan kulit. Jerawat tidak dipencet untuk mencegah iritasi dan bekas luka. Rasa gatal pada kulit tidak diatasi dengan menggaruk. Handuk pribadi digunakan tanpa berbagi dengan orang lain. Kulit segera dibersihkan setelah terkena debu atau

kotoran. Kebiasaan tersebut membantu menjaga kesehatan dan kebersihan kulit sehari-hari (Potter & Hall, 2021).

Kebersihan kulit berperan penting dalam menjaga kesehatan tubuh secara keseluruhan. Perawatan kulit dilakukan melalui kebiasaan mandi secara teratur, penggunaan sabun yang sesuai, serta penggantian pakaian bersih. Asupan makanan bergizi juga mendukung kesehatan kulit dari dalam. Kondisi kulit dipengaruhi oleh usia, struktur jaringan, serta lingkungan sekitar (Potter & Hall, 2021).

3.3.7 Pemeliharaan Organ Reproduksi Remaja Perempuan

Cara pemeliharaan organ reproduksi remaja Perempuan sebagai berikut:

- a. Tidak memasukkan benda asing ke dalam vagina

Organ reproduksi perempuan perlu dijaga dari masuknya benda asing. Tindakan tersebut berisiko menimbulkan iritasi dan infeksi pada areaewanitaan (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2024).

- b. Penggunaan celana dalam yang menyerap keringat

Celana dalam berbahan menyerap keringat membantu menjaga area genital tetap kering. Kondisi ini mengurangi risiko pertumbuhan jamur dan bakteri (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2024).

- c. Menghindari penggunaan celana ketat

Pakaian yang terlalu ketat dapat menghambat sirkulasi udara di areaewanitaan. Sirkulasi udara yang baik membantu menjaga kesehatan organ reproduksi (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2024).

d. Penggunaan sabun vagina secara bijak

Sabun khusus area kewanitaan digunakan dalam jumlah yang terbatas.

Penggunaan berlebihan dapat mengganggu keseimbangan alami area genital.

e. Perawatan saat menstruasi

Pembalut perlu diganti secara teratur selama masa menstruasi.

Penggantian maksimal setiap enam jam membantu mencegah infeksi dan bau tidak sedap (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2024).

f. Penggantian celana dalam secara rutin

Celana dalam sebaiknya diganti minimal beberapa kali dalam sehari.

Kebiasaan ini menjaga kebersihan dan kenyamanan area reproduksi.

g. Cara membersihkan area genital dan anus

Pembersihan area kewanitaan dilakukan menggunakan air bersih atau tisu yang aman. Arah pembersihan dilakukan dari depan ke belakang untuk mencegah perpindahan kuman (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2024).

h. Penggunaan air bersih yang mengalir

Air bersih yang mengalir digunakan untuk membersihkan area genital.

Air yang kotor berisiko membawa mikroorganisme penyebab infeksi.

i. Perawatan rambut kemaluan

Rambut kemaluan perlu dirapikan secara berkala. Perawatan ini membantu mencegah rasa gatal dan ketidaknyamanan akibat jamur atau parasit (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2024).

3.3.8 Upaya Menjaga *Personal Hygiene*

Upaya-upaya untuk menjaga *personal hygiene* sebagai berikut:

a. Mandi setiap hari

Mandi secara teratur membantu menjaga kebersihan tubuh dan memberikan rasa segar. Keringat yang menumpuk pada bagian tubuh tertentu dapat meningkatkan risiko cemaran. Kebiasaan mandi minimal dua kali sehari membantu mengurangi kelembapan berlebih pada kulit. Perawatan ini mendukung kebersihan dan kenyamanan tubuh (Sukamto & Rahmawati, 2020).

b. Penggunaan pakaian yang bersih dan nyaman

Pakaian yang bersih berperan penting dalam menjaga kebersihan diri. Bahan pakaian yang nyaman membantu sirkulasi udara pada tubuh. Kebersihan pakaian mencegah penumpukan kotoran dan bakteri pada kulit. Penampilan yang rapi mencerminkan perhatian terhadap kebersihan pribadi (Sukamto & Rahmawati, 2020).

c. Perawatan rambut yang bersih dan rapi

Rambut yang terawat mendukung kesehatan kulit kepala. Kebiasaan membersihkan rambut secara teratur membantu menghilangkan kotoran dan minyak berlebih. Rambut yang rapi memberikan kesan bersih dan sehat. Perawatan rambut berperan dalam menjaga kebersihan secara menyeluruh (Sukamto & Rahmawati, 2020).

d. Kebersihan tangan dan kuku

Tangan memiliki peran penting sebagai media perpindahan kuman. Kebersihan tangan perlu dijaga melalui kebiasaan mencuci tangan secara rutin.

Kuku yang pendek dan bersih mengurangi risiko penumpukan kotoran. Perilaku ini membantu mencegah penyebaran penyakit (Sukamto & Rahmawati, 2020).

e. Kebersihan kerudung

Cara menjaga Kebersihan pada kerudung dicuci secara teratur. Kerudung diganti ketika sudah berkeringat atau kotor. Kerudung dijemur hingga kering sempurna sebelum digunakan kembali. Tidak menggunakan kerudung secara bergantian dengan teman. Menyimpan kerudung bersih di tempat yang bersih dan kering.

f. Konsumsi makanan sehat dan bergizi

Asupan makanan bergizi mendukung kesehatan tubuh dari dalam. Pola makan sehat membantu menjaga daya tahan tubuh. Kondisi tubuh yang sehat mendukung kebersihan dan penampilan diri. Nutrisi yang seimbang berperan dalam menjaga fungsi tubuh secara optimal (Sukamto & Rahmawati, 2020).

3.4 Konsep Remaja

3.4.1 Pengertian Remaja

Remaja berasal dari istilah adolescence yang bermakna proses pertumbuhan menuju kematangan. Tahap ini ditandai oleh perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang berlangsung secara bertahap. Masa remaja dipahami sebagai fase transisi antara masa kanak-kanak dan masa dewasa. Pandangan masyarakat pada masa lampau memaknai pubertas sebagai tanda kesiapan menuju kedewasaan biologis. Kemampuan bereproduksi pada masa tersebut dianggap sebagai indikator utama kedewasaan. Perspektif ini menunjukkan perbedaan cara

memahami perkembangan remaja pada setiap zaman. Perkembangan ilmu psikologi modern menempatkan remaja sebagai fase penting dalam pembentukan identitas diri (Sarwono, 2021).

3.4.2 Karakteristik Umum Perkembangan Remaja

Masa remaja sering dipahami sebagai periode pencarian jati diri karena terjadi perubahan dari kehidupan kanak-kanak menuju tahap kedewasaan. Secara fisik, remaja tidak lagi dapat disebut anak-anak, namun dari sisi sikap dan pengambilan keputusan juga belum sepenuhnya matang. Perubahan tersebut memunculkan berbagai perilaku khas yang tampak dalam kehidupan sehari-hari. Beberapa karakter yang umum muncul pada remaja antara lain sebagai berikut:

a. Kegelisahan

Remaja memiliki banyak harapan, rencana, dan cita-cita mengenai masa depan. Akan tetapi kemampuan dan pengalaman masih terbatas sehingga sering muncul rasa ragu. Keinginan yang besar tidak selalu sejalan dengan kesiapan diri, sehingga kerap bimbang ketika harus mengambil langkah nyata. Di satu sisi ingin mencoba berbagai pengalaman baru untuk menambah wawasan, tetapi di sisi lain masih merasa takut melakukan kesalahan. Kondisi tersebut membuat remaja tampak tidak stabil dalam sikap maupun keputusan (Santrock, 2021).

b. Pertentangan

Remaja berada pada posisi psikologis yang unik, yaitu ingin mandiri tetapi tetap membutuhkan dukungan keluarga. Remaja mulai berusaha menentukan pilihan sendiri, namun belum sepenuhnya mampu bertanggung jawab. Keadaan ini sering menimbulkan perbedaan pandangan dengan orang tua. Perdebatan

biasanya berkaitan dengan aturan, pergaulan, atau pilihan kegiatan. Akibatnya remaja kerap mengalami kebingungan dalam menentukan sikap.

c. Mengkhayal

Imajinasi remaja berkembang cukup kuat. Banyak remaja membayangkan masa depan, profesi yang diinginkan, serta kehidupan yang dicita-citakan. Pada remaja putri, bayangan tersebut kadang berkaitan dengan hubungan perasaan dan kehidupan sosial. Khayalan tidak selalu berdampak buruk karena dapat memunculkan ide dan rencana positif. Bahkan, sebagian gagasan kreatif lahir dari proses membayangkan tersebut (Santrock, 2021).

d. Aktivitas Berkelompok

Keinginan remaja tidak selalu dapat dipenuhi karena keterbatasan biaya, aturan keluarga, atau lingkungan. Oleh sebab itu cenderung mencari dukungan dari teman sebaya. Berkumpul bersama teman merasa dipahami dan lebih percaya diri. Dalam kelompok, remaja dapat saling berbagi pengalaman dan menyelesaikan kesulitan bersama. Kelompok pertemanan menjadi sarana penting dalam proses penyesuaian sosial (Santrock, 2021).

e. Keinginan Mencoba Berbagai Hal

Rasa ingin tahu pada remaja sangat tinggi sehingga mendorong untuk mengenal banyak hal baru, baik dalam kegiatan belajar, hobi, maupun pergaulan. Karena itu remaja memerlukan arahan dari orang tua dan lingkungan pendidikan. Bimbingan yang tepat akan mengarahkan rasa ingin tahu tersebut pada kegiatan positif dan kreatif. Sebaliknya, tanpa pengawasan yang baik, remaja berisiko terlibat dalam perilaku yang merugikan diri sendiri (Santrock, 2021).

Dalam tahapan perkembangan remaja juga di pengaruhi oleh usia remaja adalah fase perkembangan antara masa kanak-kanak menuju dewasa, yang ditandai dengan perubahan fisik, emosional, dan sosial. Secara umum, remaja dibagi menjadi beberapa tahapan berikut:

1. Remaja Awal (10-13 tahun)

Pada tahap ini, remaja mulai memasuki masa pubertas.

Ciri-ciri:

- a. Terjadi perubahan fisik awal (pertumbuhan tinggi badan, mulai menstruasi pada perempuan, mimpi basah pada laki-laki)
- b. Mulai merasa canggung dengan tubuhnya sendiri
- c. Emosi belum stabil, mudah berubah
- d. Mulai ingin lebih mandiri, tetapi masih bergantung pada orang tua
- e. Mulai memperhatikan teman sebaya

Intinya yaitu pada tahap ini adalah masa penyesuaian terhadap perubahan tubuh dan perasaan baru.

2. Remaja Pertengahan (14-17 tahun)

Ini adalah fase pencarian jati diri yang paling kuat.

Ciri-ciri:

- a. Perubahan fisik semakin jelas dan hampir sempurna
- b. Emosi cenderung labil (mudah marah, sensitif, ingin dimengerti)
- c. Lebih dekat dengan teman dibanding keluarga
- d. Mulai tertarik pada hubungan romantis
- e. Sering mencoba hal-hal baru, terkadang berisiko

- f. Mulai mempertanyakan nilai, aturan, dan identitas diri

Intinya pada tahap ini adalah masa eksplorasi diri dan pencarian identitas.

3. Remaja Akhir (18-21 tahun)

Tahap menuju kedewasaan yang lebih matang.

Ciri-ciri:

- a. Fisik sudah matang seperti orang dewasa
- b. Emosi lebih stabil dan mampu mengontrol diri
- c. Cara berpikir lebih logis dan realistis
- d. Mulai bertanggung jawab terhadap keputusan sendiri
- e. Fokus pada masa depan (pendidikan, pekerjaan, tujuan hidup)
- f. Identitas diri mulai terbentuk dengan jelas

Intinya pada tahap ini adalah masa pematangan diri menuju kehidupan dewasa.

Tahapan usia remaja terbagi menjadi tiga fase utama: remaja awal, pertengahan, dan akhir, yang masing-masing memiliki ciri perkembangan berbeda. Masa ini sangat penting karena menentukan pembentukan kepribadian, pola pikir, dan arah kehidupan seseorang di masa depan (Santrock, 2021).

3.4.3 Tugas-Tugas Perkembangan Masa Remaja

Tugas perkembangan pada masa remaja merupakan serangkaian kemampuan yang perlu dicapai sebagai persiapan menuju kedewasaan. Pencapaian ini mencakup aspek fisik, sosial, emosional, dan nilai kehidupan. Setiap tahap berperan dalam membentuk kesiapan individu menjalani peran sebagai anggota masyarakat dan keluarga. Uraian tugas perkembangan tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut.

a. Menerima kondisi fisik

Remaja perlu mampu memahami dan menerima perubahan tubuh yang terjadi pada masa pubertas. Penerimaan diri membantu membangun rasa percaya diri dan mengurangi perasaan rendah diri terhadap penampilan (Hurlock, 2021).

b. Menjalin hubungan sehat dengan lawan jenis

Kemampuan berinteraksi secara wajar dengan lawan jenis menjadi bagian penting dari perkembangan sosial. Hubungan yang baik menumbuhkan sikap saling menghargai serta menjaga batas pergaulan (Hurlock, 2021).

c. Mengembangkan kemampuan intelektual dan konsep diri sosial

Kematangan berpikir diperlukan untuk memahami peran dalam kehidupan bermasyarakat. Penguasaan pengetahuan dan keterampilan mendukung partisipasi aktif dalam lingkungan sosial (Hurlock, 2021).

d. Menumbuhkan tanggung jawab sosial

Remaja mulai belajar mematuhi aturan dan norma yang berlaku. Sikap peduli terhadap lingkungan sekitar menjadi dasar pembentukan kepribadian dewasa (Hurlock, 2021).

e. Memahami dan menghayati nilai orang tua dan nilai kedewasaan

Nilai moral, etika, dan kebiasaan baik dari keluarga perlu dipahami serta diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Proses ini membantu pembentukan karakter yang stabil (Saputro, 2020).

f. Mencapai kemandirian emosional

Pengendalian perasaan menjadi kemampuan penting pada tahap ini. Remaja belajar mengelola emosi tanpa ketergantungan berlebihan pada orang lain (Saputro, 2020).

g. Mempersiapkan peran dalam kehidupan keluarga

Pemahaman mengenai tanggung jawab keluarga mulai dikenalkan sejak remaja. Sikap menghargai peran anggota keluarga menjadi bekal memasuki kehidupan rumah tangga di masa mendatang (Saputro, 2020).

3.4.4 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pubertas

Pubertas merupakan fase penting dalam pertumbuhan manusia yang ditandai oleh kematangan fungsi reproduksi serta perubahan fisik dan hormonal. Waktu kemunculannya tidak sama pada setiap individu. Perbedaan tersebut dipengaruhi oleh beberapa kondisi biologis dan lingkungan. Faktor-faktor yang memengaruhi awal serta perkembangan pubertas dapat dijelaskan sebagai berikut:

a. Faktor genetik

Riwayat keluarga berperan dalam menentukan waktu terjadinya pubertas. Pola kematangan tubuh sering mengikuti kecenderungan usia pubertas orang tua atau anggota keluarga dekat (Rachmawati & Wulandari, 2020).

b. Kesehatan dan nutrisi

Asupan gizi yang cukup dan seimbang mendukung kerja hormon pertumbuhan. Kondisi kesehatan tubuh yang baik cenderung mempercepat

kematangan biologis, sedangkan kekurangan nutrisi dapat menunda proses tersebut (Rachmawati & Wulandari, 2020).

c. Lingkungan

Keadaan lingkungan fisik dan psikologis ikut memengaruhi perkembangan hormonal. Paparan stres berkepanjangan, polusi, serta zat kimia tertentu yang bersifat pengganggu hormon dapat mengubah waktu munculnya pubertas (Santrock, 2021).

d. Berat badan

Komposisi tubuh berkaitan dengan produksi hormon reproduksi. Berat badan berlebih dapat mempercepat kematangan seksual, sementara kekurangan berat badan sering diikuti keterlambatan pubertas (Santrock, 2021).

3.4.5 Perubahan Psikologi dan Emosional

Masa pubertas tidak hanya menimbulkan perubahan fisik, tetapi juga memunculkan perubahan pada aspek kejiwaan. Aktivitas hormon memengaruhi perasaan, cara berpikir, serta pembentukan konsep diri. Kondisi tersebut menyebabkan munculnya respons emosional yang lebih kuat dibanding masa kanak-kanak. Beberapa bentuk perubahan psikologis dan emosional pada masa pubertas dapat diuraikan sebagai berikut:

a. Perubahan suasana hati

Fluktuasi hormon memicu perubahan perasaan yang cepat. Keadaan ini dapat menimbulkan kecemasan, mudah tersinggung, sedih, atau marah tanpa sebab yang jelas. Ketidakstabilan emosi merupakan bagian dari proses penyesuaian diri terhadap pertumbuhan biologis (Sari & Hidayat, 2022).

b. Pencarian identitas diri

Pubertas mendorong proses mengenal diri secara lebih mendalam. Muncul pertanyaan mengenai peran, kemampuan, dan posisi dalam lingkungan sosial. Perubahan fisik sering menimbulkan rasa canggung sehingga muncul kebingungan dalam memahami jati diri (Sari & Hidayat, 2022).

c. Ketertarikan pada hubungan romantis

Perkembangan hormon reproduksi menumbuhkan perhatian terhadap relasi perasaan. Daya tarik terhadap lawan jenis mulai dirasakan sebagai bagian dari perkembangan sosial dan emosional (Papalia & Martorell, 2021).

d. Peningkatan kebutuhan otonomi

Keinginan untuk memperoleh kebebasan pribadi semakin kuat. Kebutuhan ruang privat meningkat dan kedekatan dengan teman sebaya menjadi lebih penting. Hubungan dengan keluarga tetap dibutuhkan, namun muncul usaha untuk mengambil keputusan sendiri (Papalia & Martorell, 2021).

3.4.6 Pertumbuhan Fisik Remaja

Pertumbuhan fisik pada remaja perempuan adalah perubahan tubuh yang terjadi saat memasuki masa pubertas, biasanya mulai usia sekitar 8–13 tahun. Proses ini dipengaruhi oleh hormon, terutama estrogen, dan berlangsung secara bertahap. Berikut penjelasannya:

1. Pertumbuhan Tinggi dan Berat Badan

- a. Terjadi lonjakan pertumbuhan (*growth spurt*)
- b. Tinggi badan cepat bertambah
- c. Berat badan meningkat mengikuti perkembangan tubuh

2. Perkembangan Payudara

- a. Merupakan tanda awal pubertas pada perempuan
- b. Dimulai dari pembesaran kecil, lalu berkembang secara bertahap

3. Mulai Menstruasi (Haid)

- a. Biasanya terjadi setelah payudara mulai berkembang
- b. Menandakan organ reproduksi sudah mulai matang
- c. Siklus haid awalnya bisa belum teratur

4. Perubahan Bentuk Tubuh

- a. Pinggul melebar
- b. Tubuh menjadi lebih berlekuk
- c. Lemak tubuh meningkat di bagian tertentu (paha, pinggul, dada)

5. Tumbuh Rambut Halus

Rambut mulai tumbuh di ketiak dan area kemaluan

6. Perubahan Kulit dan Kelenjar

- a. Kulit lebih berminyak
- b. Muncul jerawat
- c. Keringat lebih banyak, sehingga perlu menjaga kebersihan tubuh

7. Perubahan Suara

Tidak terlalu mencolok, tetapi suara bisa menjadi lebih halus dan lembut

Pertumbuhan fisik pada remaja perempuan adalah proses alami menuju kedewasaan. Setiap anak mengalami perubahan ini dengan waktu yang berbeda, sehingga tidak perlu dibandingkan dengan orang lain (Papalia & Martorell, 2021).

3.5 Kerangka Teori

a. Teori Perkembangan Remaja

Remaja merupakan tahap pertumbuhan menuju kematangan yang berlangsung setelah masa kanak-kanak. Usia siswa termasuk kategori remaja awal dengan ciri perubahan fisik yang cukup nyata. Peningkatan hormon pubertas menyebabkan kelenjar minyak dan keringat bekerja lebih aktif. Kondisi tersebut memunculkan bau badan, kulit berminyak, serta mulai terjadinya menstruasi pada remaja putri. Perubahan fisik diikuti perkembangan emosi dan kemampuan berpikir yang semakin kompleks. Kebutuhan perawatan tubuh menjadi lebih tinggi sehingga kebiasaan kebersihan diri perlu dibentuk sejak periode ini (Santrock, 2021).

b. Teori *Personal hygiene* (Keperawatan Dasar)

Personal hygiene merupakan tindakan perawatan diri untuk menjaga kebersihan tubuh dan mempertahankan kesehatan. Aktivitas tersebut mencakup mandi, membersihkan rambut, merawat gigi dan mulut, mencuci tangan, merawat kuku, serta menjaga kebersihan pakaian. Kebersihan organ reproduksi termasuk bagian penting bagi remaja putri karena berkaitan dengan menstruasi. Perawatan yang tidak tepat dapat meningkatkan risiko infeksi kulit maupun infeksi saluran reproduksi. Praktik kebersihan yang baik membantu meningkatkan rasa nyaman dan kepercayaan diri. Kebiasaan ini juga menjadi bagian dari upaya pencegahan penyakit dalam keperawatan komunitas (Potter, et al, 2021).

c. Pengukuran Perilaku

Pengukuran perilaku dilakukan untuk mengetahui tingkat kebersihan diri seseorang. Biasanya menggunakan kuesioner. Salah satu metode yang paling sering digunakan adalah Skala Likert. Skala Likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan perilaku seseorang terhadap suatu pernyataan.

d. Bentuk Skala Likert

Responden diminta memilih jawaban dari beberapa pilihan, misalnya:

Pernyataan	SL	SR	KD	TP
Saya mencuci tangan sebelum makan	√			

Keterangan:

1. SL = Selalu (Skor 4)
2. SR = Sering (Skor 3)
3. KD = Kadang-kadang (Skor 2)
4. TP = Tidak Pernah (Skor 1)

Rumus Skala Likert

Untuk menghitung skor:

1. Skor Total

$$\text{Skor Total} = \sum (\text{jawaban responden} \times \text{nilai skor})$$

2. Skor Maksimum

$$\text{Skor Maksimum} = \text{jumlah item} \times \text{skor tertinggi}$$

3. Persentase

$$\text{Persentase} = \frac{\text{Skor Total}}{\text{Skor Maksimum}} \times 100\%$$

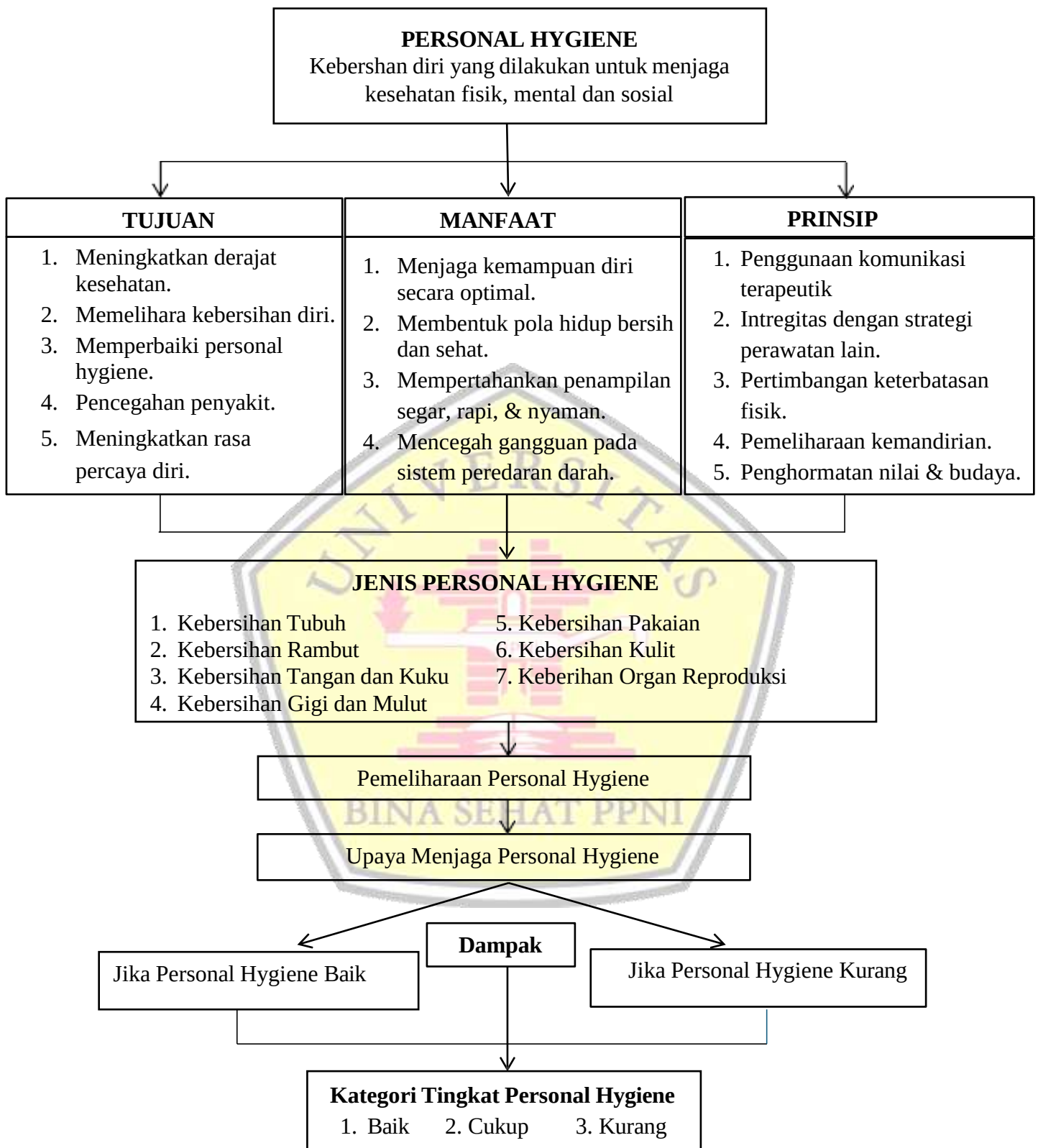
Hasil persentase biasanya dikategorikan:

Baik	76–100%
Cukup	56–75%
Kurang	<56%

Pengukuran perilaku *personal hygiene* dapat dilakukan dengan skala Likert melalui kuesioner. Hasilnya dihitung menggunakan rumus skor dan persentase, lalu dikategorikan untuk mengetahui tingkat perilaku kebersihan seseorang (Potter., *et al*, 2021).



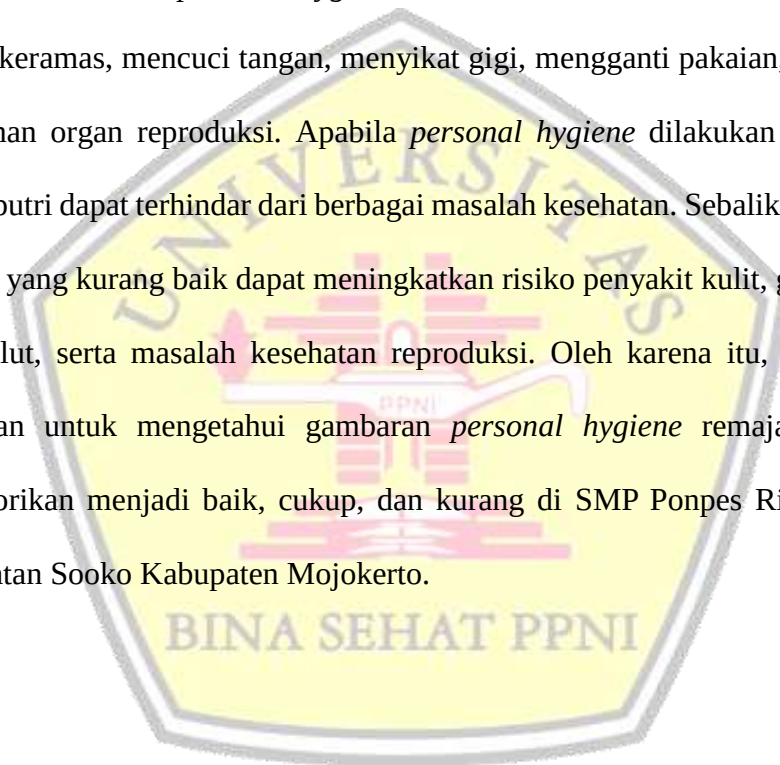
3.6 Kerangka Teori



Gambar 2. 1 Kerangka Teori Penelitian

Kerangka teori penelitian ini menjelaskan bahwa remaja putri yang sedang mengalami masa pubertas memiliki kebutuhan *personal hygiene* yang lebih tinggi karena terjadi perubahan fisik dan mulai mengalami menstruasi. *Personal hygiene* bertujuan menjaga kebersihan dan kesehatan tubuh, mencegah penyakit, serta meningkatkan kenyamanan dan kepercayaan diri. *Personal hygiene* meliputi kebersihan tubuh, rambut, tangan dan kuku, gigi dan mulut, pakaian, kulit, serta organ reproduksi.

Pemeliharaan *personal hygiene* dilakukan melalui kebiasaan mandi secara teratur, keramas, mencuci tangan, menyikat gigi, mengganti pakaian, dan menjaga kebersihan organ reproduksi. Apabila *personal hygiene* dilakukan dengan baik, remaja putri dapat terhindar dari berbagai masalah kesehatan. Sebaliknya, *personal hygiene* yang kurang baik dapat meningkatkan risiko penyakit kulit, gangguan gigi dan mulut, serta masalah kesehatan reproduksi. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui gambaran *personal hygiene* remaja putri yang dikategorikan menjadi baik, cukup, dan kurang di SMP Ponpes Riyadul Jannah Kecamatan Sooko Kabupaten Mojokerto.



3.7 Kerangka Konseptual



Gambar 2. 2 Kerangka Konseptual Gambaran *Personal hygiene* Remaja Putri di SMP Ponpes Riyadul Janah Kecamatan Sooko Kabupaten Mojokerto

Kerangka konseptual penelitian ini menggambarkan bahwa objek yang diteliti adalah *personal hygiene* remaja putri di SMP Ponpes Riyadul Jannah Kecamatan Sooko Kabupaten Mojokerto. Remaja putri merupakan kelompok yang membutuhkan perhatian lebih terhadap kebersihan diri karena sedang mengalami masa pubertas yang ditandai dengan perubahan fisik dan mulai mengalami menstruasi. Dalam penelitian ini, *personal hygiene* diukur melalui tujuh aspek, yaitu kebersihan tubuh, rambut, tangan dan kuku, gigi dan mulut, pakaian, kulit, serta organ reproduksi. Secara teori, *personal hygiene* dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti pengetahuan, kebiasaan, dukungan lingkungan, fasilitas sanitasi, dan kondisi fisik remaja. Namun, faktor-faktor tersebut tidak diteliti secara khusus, melainkan hanya digunakan sebagai dasar teori. Hasil penelitian akan menggambarkan tingkat *personal hygiene* remaja putri yang dikategorikan menjadi baik, cukup, atau kurang, sehingga dapat memberikan informasi mengenai kondisi kebersihan diri remaja putri di lokasi penelitian.

