

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Dasar Remaja

1. Definisi Remaja

Remaja merupakan tahap dimana seseorang mengalami sebuah masa transisi menuju dewasa. Remaja adalah tahap umum yang datang setelah masa kanak-kanak berakhir, ditandai oleh pertumbuhan fisik yang cepat. Remaja dalam masyarakat dikenal dengan berbagai istilah yang menunjukkan kelompok umur yang tidak termasuk kanak-kanak tetapi bukan pula dewasa (Yusuf, 2011).

Masa remaja adalah masa yang penting dalam perjalanan kehidupan manusia. Golongan umur ini penting karena menjadi jembatan antara masa kanak-kanak yang bebas menuju masa dewasa yang menuntut tanggung jawab. Usia remaja merupakan periode transisi perkembangan dari masa anak ke masa dewasa, usia antara 10-24 tahun (Kusmiran, 2011).

Masa remaja adalah suatu masa perubahan. Pada masa remaja akan terjadi perubahan yang cepat, baik secara fisik maupun psikologis (Lubis, 2013).

Definisi remaja sendiri dapat ditinjau dari tiga sudut pandang, yaitu:

- a. Secara kronologis, remaja adalah individu yang berusia antara 11-12 tahun sampai 20-21 tahun.
- b. Secara fisik, remaja ditandai oleh ciri perubahan pada penampilan fisik dan fungsi fisiologis, terutama yang terkait dengan kelenjar seksual.

- c. Secara psikologis, remaja merupakan masa dimana individu mengalami perubahan-perubahan dalam aspek kognitif, emosi, sosial, dan moral diantara masa anak-anak menuju masa dewasa (Kusmiran, 2011).

Berbagai definisi dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa remaja adalah masa penghubung, peralihan, atau perkembangan dari kanak-kanak menuju dewasa. Pertumbuhan ini mencakup perubahan fisik, psikis, biologis, dan pematangan fungsi reproduksi.

2. Batasan Usia Remaja

Batasan usia remaja berbeda-beda sesuai dengan sosial budaya setempat. WHO menetapkan batas usia 10-20 tahun sebagai batasan usia remaja. Departemen Kesehatan menyatakan remaja adalah mereka yang berusia 10-19 tahun dan belum kawin. Sementara itu, menurut BKKBN (Direktorat Remaja dan Perlindungan Hak Reproduksi) batasan usia remaja adalah 10-21 tahun.

Tiga hal yang menjadikan masa remaja penting sekali bagi kesehatan reproduksi adalah sebagai berikut:

- a. Masa remaja merupakan masa yang khusus dan penting karena merupakan periode pematangan organ reproduksi manusia dan sering disebut masa pubertas.
- b. Masa remaja terjadi perubahan fisik (organobiologis) secara cepat yang tidak seimbang dengan perubahan kejiwaan (mental-emosional). Perubahan yang cukup besar ini dapat membingungkan remaja yang

mengalaminya, karena itu perlu pengertian, bimbingan, dan dukungan lingkungan di sekitarnya agar mereka dapat tumbuh dan berkembang menjadi manusia dewasa yang sehat, baik jasmani, mental, maupun psikososial.

- c. Dalam lingkungan sosial tertentu, sering terjadi perbedaan perlakuan terhadap remaja laki-laki dan wanita. Bagi laki-laki, masa remaja merupakan saat diperolehnya kebebasan, sedangkan untuk remaja wanita merupakan saat dimulainya segala bentuk pembatasan (pada zaman dahulu gadis mulai dipingit ketika mereka mulai mengalami menstruasi).

(Kumalasari & Andhyantoro, 2012).

3. Karakteristik Remaja Berdasarkan Umur

Menurut Kumalasari dan Andhyantoro (2012), karakteristik remaja berdasarkan umur adalah sebagai berikut.

- a. Masa remaja awal (10-12 tahun)
 - 1) Lebih dekat dengan teman sebaya
 - 2) Ingin bebas
 - 3) Lebih banyak memperhatikan keadaan tubuhnya
 - 4) Mulai berpikir abstrak
- b. Masa remaja pertengahan (13-15 tahun)
 - 1) Mencari identitas diri
 - 2) Timbul keinginan untuk berkencan
 - 3) Mempunyai rasa cinta yang mendalam

- 4) Mengembangkan kemampuan berpikir abstrak
 - 5) Berkhayal tentang aktivitas seks
- c. Remaja akhir (17-21 tahun)
- 1) Pengungkapan kebebasan diri
 - 2) Lebih selektif dalam mencari teman sebaya
 - 3) Mempunyai citra tubuh (*body image*) terhadap dirinya sendiri
 - 4) Dapat mewujudkan rasa cinta.

4. Ciri-Ciri Remaja

Menurut Herri dkk, (2012) terdapat delapan ciri-ciri remaja yaitu:

a. Sebagai periode peralihan

Peralihan berarti terputus atau berubah dari apa yang pernah terjadi sebelumnya.

b. Periode mencari identitas diri

Kini remaja merasa tidak puas lagi untuk masa dengan temannya. Remaja selalu mencari identitas diri guna menjelaskan dirinya dan apa perannya.

c. Usia bermasalah

Dikatakan periode remaja sebagai usai banyak masalah karena tindakan-tindakan remaja selalu mengarah pada:

- 1) Keinginan untuk sendiri
- 2) Berkurangnya keinginan bekerja
- 3) Kurangnya koordinasi fungsi-fungsi tubuh
- 4) Kejemuan

- 5) Kegelisahan
 - 6) Penantangan sosial
 - 7) Penantangan terhadap kekuasaan
 - 8) Kepekaan terhadap perasaan
- d. Masa tidak realistic
- Remaja selalu melihat kehidupan ini menurut pandangan dan penilaian pribadinya bukan melihat menurut fakta terutama pemilihan cita-cita.
- e. Merupakan ambang batas dengan masa dewasa
- Semakin mendekati usia kematangan, remaja menjadi gelisah.
- f. Periode meningginya emosi
- Meningginya intensitas emosi sangat tergantung kepada dampak perubahan fisik dan kehidupan psikologis remaja.
- g. Perubahan sikap dan perilaku
- Selama masa remaja akan banyak mengalami perubahan sikap dan perilaku.
- h. Periode ambivalen
- Dikatakan sebagai perido ambivalen karena satu sisi remaja menginginkan kebebasan, tetapi disisi lain dia masih takut bertanggung jawab.

Episentrum, (2010) mengatakan pada masa remaja terjadi perubahan yang sangat cepat baik secara fisik, maupun psikologi, perubahan yang terjadi menimbulkan ciri-ciri yang khas pada remaja, antara lain:

a. Peningkatan emosional

Yang terjadi sangat cepat pada masa remaja awal yang dikenal dengan sebagai masa stres. Peningkatan emosional ini merupakan hasil dari perubahan fisik terutama hormon yang terjadi pada masa remaja.

b. Perubahan fisik

Merupakan masa kematangan seksual, terkadang perubahan ini membuat remaja tidak yakin akan dirinya dan kemampuan mereka sendiri.

c. Ketertarikan

Perubahan dalam hal yang dianggap menarik bagi dirinya dengan orang lain. Misalnya masa remaja banyak hal-hal yang menarik bagi dirinya dibawa dari masa kanak-kanak digantikan dengan hal yang lebih menarik dan menantang. Bagi remaja dapat mengarahkan ketertarikan mereka pada hal yang dianggap lebih penting.

d. Perubahan penilaian

Dimana apa yang mereka anggap penting pada masa kanak-kanak menjadi kurang penting karena sudah mendekati dewasa.

e. Bersikap ambivalen

Di satu sisi mereka menginginkan kebebasan, tetapi di sisi lain mereka takut akan tanggung jawab yang menyertai kebebasan tersebut, serta meragukan kemampuan mereka sendiri untuk memikul tanggung jawab tersebut.

5. Perubahan Psikologis Pada Remaja

Perubahan yang berkaitan dengan kejiwaan pada remaja adalah:

- a. Perubahan emosi sensitif atau peka, misalnya mudah menangis, cemas, frustrasi, dan sebaliknya bisa tertawa tanpa alasan yang jelas. Suka mencari perhatian dan bertindak tanpa berpikir terlebih dahulu. Ada kecenderungan tidak patuh pada orang tua, dan lebih senang pergi bersama temanya dari pada tinggal di rumah.
- b. Perkembangan inteligensi.
- c. Cenderung mengembangkan cara berpikir abstrak, suka memberikan kritik.
- d. Cenderung ingin mengetahui hal-hal baru, sehingga muncul perilaku ingin mencoba-coba (Kumalasari & Andhyantoro, 2012).

6. Perubahan Fisiologis Pada Remaja

Perubahan fisik mulai pada remaja awal hingga remaja akhir sedikit mengalami penurunan, terutama pada perkembangan eksternal, sehingga perkembangan internal akan terlihat lebih menonjol daripada eksternal. Perubahan fisik berkaitan dengan aspek anatomi dan aspek fisiologis, dimana kelenjar hipofise menjadi matang dan mengeluarkan beberapa hormon, seperti gonadotrop yang berfungsi mempercepat pematangan sel telur dan sperma serta memproduksi hormon kortikotrop yang berfungsi mempengaruhi kelenjar *suprenalis*, *testosterone*, dan *esterogen*.

Perubahan fisik yang terjadi pada masa remaja adalah perubahan pada ukuran otot yang semakin bertambah dan kuat, testosteron menghasilkan

sperma dan esterogen memproduksi sel-sel telur sebagai tanda kemasakan. Munculnya tanda-tanda seks sekunder seperti membesarnya payudara, berubahnya suara, ejakulasi pertama, tumbuhnya rambut-rambut halus di sekitar kemaluan dan ketiak (Pieter, 2011).

a. Perubahan-perubahan eksternal

Penambahan tinggi badan remaja putri rata-rata pada usia 17-18 tahun dan penambahan tinggi badan remaja putra kira-kira pada usia 18-19 tahun. Perubahan berat badan mengikuti jadwal yang sama dengan tinggi dan terjadi pada bagian-bagian tubuh yang mengandung lemak sedikit atau tidak sama sekali. Perkembangan organ-organ seksual mencapai kematangan pada fase remaja akhir. Namun, kematangan seksual belum berfungsi maksimal hingga beberapa tahun. Adapun, perkembangan ciri-ciri seks sekunder akan sempurna matang pada fase remaja akhir. Demikian juga pada beberapa bagian tubuh akan mencapai perbandingan proporsi tubuh yang seimbang misal badan yang melebar (Pieter, 2011).

b. Perubahan-perubahan internal

Bentuk perut lebih panjang dan tidak lagi berbentuk pipa. Usus bertambah panjang dan besar, otot-otot perut dan dinding usus menjadi lebih kuat dan tebal. Kerongkongan semakin memanjang. Pada usia 17-18 tahun perkembangan jantung tumbuh pesat. Panjang dan tebal dinding pembuluh darah meningkat dan matang seiring makin kuatnya jantung. Kegiatan kelenjar gonad meningkat yang menyebabkan terjadinya ketidakseimbangan sementara waktu pada

seluruh sistem endokrin. Kelenjar-kelenjar seksual berkembang pesat dan semakin berfungsi hingga masa remaja akhir atau dewasa dini. Demikian juga dengan perkembangan jaringan otot dan tulang-tulang terlihat berkembang pesat (Pieter, 2011).

Penjelasan diatas sejalan dengan Kumalasari dan Andhyantoro (2012), mengatakan pada masa ini terjadi perubahan fisik yang sangat cepat disertai banyak perubahan, termasuk didalamnya pertumbuhan organ-organ reproduksi (organ seksual) untuk mencapai kematangan yang ditunjukkan dengan kemampuan melaksanakan fungsi reproduksi. Perubahan yang terjadi pada pertumbuhan tersebut diikuti munculnya tanda-tanda sebagai berikut.

a. Tanda-tanda seks sekunder

- 1) Lengan dan tungkai kaki bertambah panjang, tangan dan kaki bertambah besar.
- 2) Pinggul lebar, bulat, dan membesar.
- 3) Tumbuh bulu-bulu halus disekitar ketiak dan vagina.
- 4) Tulang-tulang wajah mulai memanjang dan membesar.
- 5) Pertumbuhan payudara.
- 6) Suara menjadi lebih penuh dan semakin merdu
- 7) Otot semakin besar dan semakin kuat
- 8) Kulit menjadi lebih kasar, lebih tebal, agak pucat, lubang pori-pori bertambah besar, kelenjar lemak, dan kelenjar keringat menjadi lebih aktif.

b. Tanda-tanda seks primer

Tanda- tanda seks primer yang dimaksud adalah yang berhubungan langsung dengan organ seks. Ciri-ciri seks primer pada remaja putri ditandai dengan datangnya menstruasi (*menarche*).

B. Konsep Menstruasi

1. Definisi

Menstruasi adalah proses alamiah yang terjadi pada perempuan. Menstruasi merupakan perdarahan yang teratur dari uterus sebagai tanda bahwa organ kandungan telah berfungsi matang. Umumnya, remaja yang mengalami *menarche* adalah pada usia 12 sampai dengan 16 tahun. Periode ini akan mengubah perilaku beberapa aspek, misalnya psikologis dan lainnya. Siklus menstruasi normal terjadi setiap 22-35 hari, dengan lamanya menstruasi selama 2-7 hari (Kusmiran, 2011).

Menstruasi adalah proses peluruhan lapisan dalam atau endometrium yang banyak mengandung pembuluh darah dari uterus melalui vagina. Hal ini berlangsung terus sampai menjelang masa menopause yaitu ketika seorang berumur sekitar 40-50 tahun (Kumalasari & Andhyantoro, 2012).

Haid (menstruasi) ialah perdarahan yang siklik dari uterus. Panjang siklus haid ialah jarak antara tanggal mulainya haid yang lalu dan mulainya haid yang baru. Hari mulainya perdarahan dinamakan hari pertama siklus. Panjang siklus haid adalah yang normal dianggap sebagai siklus yang klasik ialah 28 hari, tetapi variasinya cukup luas, bukan saja

antara beberapa wanita tetapi juga pada wanita yang sama. Lebih dari 90% wanita mempunyai siklus menstruasi antara 24 sampai 35 hari (Fitri, 2017).

Uraian diatas dapat disimpulkan bahwa menstruasi adalah perdarahan dari uterus yang terjadi secara teratur, siklis, dan dapat diperkirakan waktunya. Menstruasi biasanya dimulai pada usia 12 tahun yang biasanya disebut dengan menarche atau datangnya haid pertama kali dan berakhir pada masa menopause. Siklus menstruasi sendiri terjadi antara 24-35 hari dengan lama menstruasi 2-7 hari.

2. Tanda dan Gejala

Menurut Winkjosastro (2010), tanda dan gejala menstruasi dalam keadaan normal ialah sebagai berikut:

- a. Perut terasa mulas, mual, dan panas
- b. Terasa nyeri saat buang air kecil
- c. Tubuh tidak fit
- d. Demam
- e. Sakit kepala
- f. Keputihan
- g. Radang pada vagina
- h. Gatal-gatal pada kulit
- i. Emosi meningkat

- j. Nyeri dan bengkak pada payudara
- k. Bau badan tidak sedap
- l. Keluarnya darah dari kemaluan

3. Siklus Menstruasi

Siklus menstruasi wanita berbeda-beda, namun rata-rata berkisar 28 hari. Hari pertama menstruasi dinyatakan sebagai hari pertama siklus menstruasi. Siklus ini terdiri atas 4 fase yaitu;

a. Fase menstruasi

Terjadi apabila ovum tidak dibuahi sperma, sehingga korpus luteum menghentikan produksi hormone esterogen dan progesterone. Turunnya kadar esterogen dan progesterone menyebabkan lepasnya ovum dari endometrium disertai robek dan luruhnya endometrium, sehingga terjadi perdarahan. Fase menstruasi berlangsung kurang lebih 5 hari. Darah yang keluar selama menstruasi berkisar antara 50-150 mililiter.

b. Fase praovulasi atau fase poliferasi

Hormon pembebas gonadotropin yang disekresikan hipotalammus akan memacu hipofise untuk mensekresikan FSH. FSH memacu pematangan folikel dan merangsang folikel untuk mensekresikan hormon esterogen. Adanya esterogen menyebabkan pembentukan kembali (poliferasi) dinding endometrium. Peningkatan kadar esterogen juga menyebabkan serviks (leher rahim) untuk mensekresikan lendir yang bersifat basa. Lendir ini berfungsi untuk menetralkan suasana asam pada vagina sehingga mendukung kehidupan sperma.

c. Fase ovulasi

Jika siklus menstruasi seorang perempuan 28 hari, maka ovulasi terjadi pada hari ke-14. Peningkatan kadar estrogen menghambat sekresi FSH, kemudian hipofise mensekresikan LH. Peningkatan kadar LH merangsang pelepasan oosit sekunder dari folikel, peristiwa ini disebut ovulasi.

d. Fase pascaovulasi atau fase sekresi

Berlangsung selama 14 hari sebelum menstruasi berikutnya. Walaupun panjang siklus menstruasi berbeda-beda, fase pascaovulasi ini selalu sama yaitu 14 hari sebelum menstruasi berikutnya. Folikel *de Graff* (folikel matang) yang telah melepaskan oosit sekunder akan berkerut dan menjadi korpus luteum. Korpus luteum mensekresikan hormone progesteron dan masih mensekresikan hormon estrogen namun tidak sebanyak ketika berbentuk folikel.

Progesteron mendukung kerja estrogen untuk mempertebal dan menumbuhkan pembuluh-pembuluh darah pada endometrium serta mempersiapkan endometrium untuk menerima implantasi embrio jika terjadi pembuahan. Jika tidak terjadi pembuahan, korpus luteum akan berubah menjadi korpus albikan yang hanya sedikit mensekresikan hormone, sehingga kadar progesterone dan estrogen menjadi rendah. Keadaan ini menyebabkan terjadinya menstruasi demikian seterusnya.

Menstruasi normal (eumenorea) biasanya 3-5 hari (2-7 hari masih normal), jumlahdarah rata-rata 35 cc (10-80 cc masih dianggap normal), kira-kira 2-4 kali ganti pembalut per hari (Purwoastuti, 2014).

C. Pembalut

1. Definisi

Pembalut wanita adalah produk yang berbentuk lembaran terbuat dari bahan selulosa atau sintetik yang digunakan untuk menyerap cairan menstruasi atau cairan dari vagina (Sinaga dkk, 2017). Pada proses produksinya pembalut wanita yang berasal dari selulosa dilakukan proses *bleaching* atau pemutihan (Kemenkes RI, 2015).

Pembalut adalah alat yang digunakan untuk menampung darah yang keluar dari dalam organ reproduksi yang terdiri dari dua jenis pembalut modern dan pembalut tradisional. Pembalut modern merupakan pembalut sekali pakai sedangkan pembalut tradisional merupakan pembalut yang terbuat dari kain (Dolang dkk, 2013).

Pembalut wanita adalah sebuah perangkat yang digunakan untuk oleh wanita disaat menstruasi, ini berfungsi untuk menyerap darah dari vagina supaya tidak meleleh kemana-mana (Siregar, 2019). Syatriani (2011), menyebutkan bahwa pembalut wanita merupakan benda yang sangat vital bahkan telah menjadi kebutuhan pokok bagi kaum hawa ketika sedang menstruasi.

Uraian diatas dapat disimpulkan pembalut ialah alat yang digunakan untuk menampung darah yang berfungsi menyerap darah dari vagina yang biasanya digunakan untuk sekali pakai dan pada saat menstruasi.

2. Jenis-Jenis Pembalut

a. Pembalut modern

Jenis pembalut ini adalah yang paling terkenal di masyarakat indonesia. Mudah mendapatkannya dan tersedia di supermarket atau toko terdekat. Tersedia berbagai macam merk pembalut wanita yang berada di pasaran. Untuk penggunaannya sekali pakai buang. Tidak dapat digunakan berkali-kali. Pembalut modern yang biasanya dikenal dengan pembalut sekali pakai menjadi pilihan sebagian wanita hal ini karena pembalut wanita memiliki daya serap yang tinggi (Maesaroh, 2018)

Di Indonesia, pembalut wanita sempat menjadi topik hangat. Yayasan lembaga Konsumen Indonesia (YLKI), menyatakan sejumlah merek pembalut wanita mengandung bahan berbahaya dengan kadar klorin yang dapat membahayakan organ kewanitaan. Pembalut modern ini umumnya terbuat dari bahan selulosa atau serat sintetis sebagai penyerap cairan menstruasi yang perlu melalui proses *bleaching* atau pemutihan. Pembalut modern ini dibagi menjadi dua jenis gel dan non gel. Penggunaan gas klorin sesuai dengan pernyataan YLKI apabila dilakukan pada saat proses *bleaching* beresiko menghasilkan senyawa

dioxin yang bersifat *karsiogenik* atau beresiko terhadap kanker (Adrian, 2018).

b. Pembalut kain

Pembalut ini terbuat dari kain. Biasanya terbuat dari bahan katun, baby tery atau handuk yang aman digunakan pada saat menstruasi. Penggunaannya bisa berkali-kali tidak sekali pakai buang. Bisa dicuci untuk menjaga kebersihannya dan bisa digunakan berulang-ulang. Tetapi tidak mudah ditemukan jenis pembalut ini di pasaran jika dibandingkan dengan pembalut yang sekali pakai buang (Maesaroh, 2018).

Pembalut kain bisa menjadi alternatif bagi wanita yang mengalami iritasi pada saat menggunakan pembalut sekali pakai. Kain adalah bahan yang sangat ramah dibandingkan bahan kertas atau lainnya. Pembalut kain sendiri tidak melalui proses berbahaya dan tidak menggunakan zat kimia. Dimana pembalut kain ini lebih ekonomis karena dapat digunakan kembali dengan catatan cucilah pembalut secara terpisah gunakan sabun, jemurlah pembalut pada tempat yang terkena cahaya matahari, selanjutnya setrika dan simpanlah di tempat yang kering.

c. Tampon

Jenis pembalut ini tidak terkenal di masyarakat Indonesia. Sulit ditemukan pembalut jenis ini karena tidak terkenal. Bahannya sama seperti pembalut modern. Pembalut jenis ini banyak digunakan oleh

wanita di luar negeri. Cara penggunaannya yaitu dimasukkan kedalam *miss v* dekat dengan mulut rahim.

d. *Menstrual cup*

Alat menstruasi ini berbentuk cangkir silikon. Cara pemakaiannya ditebuk dan dimasukkan kedalam leher rahim untuk menampung darah menstruasi yang akan keluar. Alat ini bisa dipakai secara berulang-ulang. Bisa dibersihkan dan digunakan kembali setelah pemakaian 6 jam lebih (Maesaroh, 2018).

3. Kandungan Pembalut

Pembalut yang baik adalah pembalut yang menggunakan kapas dan bahan lain sesuai dengan Standar Nasional Indonesia (SNI). Pembalut yang beredar banyak yang menggunakan pulp kertas yang merupakan limbah kertas, karton dan kardus dan lain sebagainya melalui proses daur ulang. Pembalut dengan bahan baku kertas telah mengalami *bleaching* dengan menggunakan klorin atau disebut dengan proses *kraft* (Yasmidi, 2008).

Senyawa klorin didalam pembalut biasa merupakan zat yang digunakan untuk merubah warna/pemutihan bubuk kertas. YLKI (Yayasan Lembaga Konsumen Indonesia) telah melakukan pengujian dengan mengambil contoh dari sejuta merk pembalut yang diujikan secara berbeda-beda alhasil 9 merk pembalut dan 7 pentyliner terbukti mengandung zat klorin yang dapat memicu kanker karena zat klorin tidak seharusnya bersentuhan langsung dengan tubuh manusia yang sangat berbahaya terhadap organ reproduksi wanita. Kandungan tertinggi zat klorin yang terkandung

didalam pembalut berjumlah 54,73 ppm dan kandungan terendah berjumlah 5,87% zat klorin (Kemenkes, 2015).

Selain itu klorin yang digunakan dalam proses *kraf* takan bereaksi dengan lignin yaitu serat dari kayu yang merupakan bahan baku pembuat kertas membentuk senyawa beracun yaitu *dioxin* (Yasmidi, 2008). Dioxin adalah sekelompok senyawa organik terklorinasi yang memiliki empat klor, dua oksigen, dan dua cincin benzene. Klor merupakan unsur halogen yang sangat reaktif sehingga mudah bereaksi dengan senyawa organik atau senyawa lain (Gufita,2014). Didalam pembalut wanita mengandung 107 bakteri permilimeter persegi yang ditemukan diatas pembalut (Iqbal, 2012).

Proses daur ulang merupakan proses dimana bahan kimia banyak digunakan untuk proses pemutihan kembali (*bleaching*), yang fungsinya yaitu menghilangkan bau dan kuman-kuman pada kertas bekas. Zat dioxin yang ada di pembalut wanita dapat menyebabkan banyak masalah pada bagian intim organ kewanitaan seperti keputihan, gatal-gatal, iritasi, juga pemicu terjadinya kanker mulut rahim/serviks (Iqbal, 2012).

4. Cara pemakaian pembalut

Menurut Winerungan (2013), mengatakan pemakain pembalut yang kurang tepat salah satunya dapat menyebabkan iritasi, dibawah ini cara-cara mengurangi resiko terjadinya iritasi pada vagina, misalnya:

- a. Secara teratur membasuh vagina diantara vulva atau bibir vagina dengan hati-hati secara benar dengan arah depan kebelakang

- b. Penggunaan celana dalam dari bahan katun
- c. Saat menstruasi dianjurkan tidak menggunakan celana terlalu ketat.
- d. Melakukan perawatan perineum
- e. Jangan menggunakan pembalut dalam keadaan lembab

Selain itu menurut Tarigan & Hassan, (2013) menambahkan penggunaan pembalut selama menstruasi harus diganti secara teratur 4-5 kali dalam sehari. Pengantian pembalut juga sebaiknya dilakukan maksimal 4 jam sekali (Susanti, 2018).

5. Efek samping pemakaian pembalut

Pembalut sekalipakai atau modern lebih banyak mengandung efek samping dimana pembalut ini mempunyai proses tersendiri dalam pembuatannya yang mengandung berbagai macam bahankimia. Kandungan pemutih atau pewangi buatan yang terdapat pada pembalut beresiko pada alergi dan memicu peradangan (Wijayanti, et al, 2018). Selain itu, menurut Ningsih (2015), penggunaan pembalut yang kurang berkualitas akan mempengaruhi kondisi kesehatan reproduksi wanita.

Baharuddin (2019), menyebutkan bahwa resiko kanker serviks pada remaja putri dapat ditimbulkan akibat perilaku selama menstruasi dan penggunaan pembalut. Hasil penelitian Syatriani (2011) Resiko penggunaan pembalut wanita untuk menderita kanker serviks disebabkan oleh kandungan dioxin, klorindan serat sintetis.

Tidak hanya itu saja efek samping penggunaan pembalut yang tidak tepat beresiko terjadinya keputihan abnormal (keputihan yang dialami tidak normal, berbau tak sedap dan berwarna kehijau-hijauan), infeksi pada vagina (akibat langsung dari penggunaan pembalut), iritasi (lecet akibat sentuhan langsung dari pembalut) dan gatal-gatal (Baharuddin, 2019).

6. Ciri-ciri pembalut yang baik

Ciri-ciri pembalut wanita sekali pakai atau modern yang baik antara lain adalah pembalut yang mengandung bahan baku kapas 100%, tidak mengandung zat kimia (zat dioxin dan klorin) yang digunakan untuk proses pemutihan, tidak mengandung pewangi buatan pada pembalut, pembalut yang bahan bakunya bukan dari kertas bekas dan serbuk kayu (*pulp*) (Iqbal, 2012). Selain itu untuk ciri-ciri pembalut kain adalah menggunakan bahan katun murnidan memperhatikan proses pencucian (Adrian, 2018).