

BAB II

TINJUAN PUSTAKA

A. Konsep Menstruasi

A.1 Definisi

Menurut Peraturan Kesehatan RI nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun. Sementara itu, menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN), rentang usia remaja adalah usia 12-24 tahun dan belum menikah (Bawental et al., 2019). Namun, sebagian besar remaja putri usia 10-19 tahun memasuki tahap pubertas (kedewasaan) tanpa mempersiapkan diri karena kekurangan informasi yang memadai (Belayneh & Mekuriaw, 2019).

World Health Organization (WHO) kesehatan reproduksi adalah keadaan kesejahteraan fisik, mental, dan sosial yang utuh dan bukan hanya bebas dari penyakit atau kelemahan, dalam semua hal yang berkaitan dengan sistem reproduksi dan fungsi serta prosesnya. Menjaga kesehatan organ reproduksi, dapat dilakukan dengan cara menjaga kebersihan secara rutin dan tepat. Salah satu proses alami pada sistem reproduksi wanita yang ditandai dengan pendarahan dari vagina yaitu menstruasi.

Menstruasi merupakan proses biologis yang alami bagi perempuan, yaitu keluarnya darah dari vagina sebagai bagian dari siklus reproduksi. Hal ini dianggap normal dan tidak perlu dikhawatirkan jika dialami oleh perempuan yang sehat atau dalam kondisi tubuh yang normal (UNICEF, 2020).

Menurut Rees, (1995) menyatakan menstruasi pertama menarche, menandakan dimulainya kapasitas untuk bereproduksi dan dikaitkan dengan perkembangan karakteristik seksual sekunder. Menarche adalah salah satu yang

terpenting dalam kehidupan seorang wanita. Siklus pertama cenderung anovulasi dan sangat bervariasi panjangnya. Biasanya tidak menimbulkan rasa sakit dan terjadi tanpa peringatan. Menarche terjadi antara usia 10 dan 16 tahun pada sebagian besar anak perempuan di negara-negara maju.

Pada saat menstruasi darah yang keluar berasal dari peluruhan atau pengelupasan dinding rahim (endometrium) yang terjadi karena tidak ada pembuahan. Proses ini menyebabkan lapisan dinding rahim tersebut terlepas dan keluar melalui leher rahim (serviks), kemudian dikeluarkan dari tubuh melalui vagina. Ini adalah bagian alami dari siklus menstruasi pada perempuan (Laila, 2021). Siklus menstruasi antara tanggal dimulainya menstruasi yang lalu dan menstruasi berikutnya, yang dimaksud adalah hari pertama keluarnya darah menstruasi hingga hari pertama lagi keluarnya darah menstruasi berikutnya. Siklus menstruasi rata-rata 28 hari, namun panjang siklus 28-35 hari masih dapat dikategorikan normal. Reproduksi pada perempuan dibedakan menjadi dua tahap yaitu tahap perkembangan folikel dan tahap perkembangan korpus luteum. Siklus reproduksi dibedakan menjadi 2 tahap yaitu fase folikuler yaitu tahap perkembangan folikel, dan fase luteal yaitu tahap perkembangan korpus luteum (Kamalia et al., 2023)

1. Fase folikuler di sebut juga fase proliferasi dibedakan menjadi:

- a. Folikuler awal: dimulai saat akhir fase luteal, dengan ditandai peningkatan kadar FSH, menyebabkan pertumbuhan folikel dengan pesat tanpa perubahan yang berarti pada kadar E2 dan P.

- b. Folikuler akhir: terjadi pada 7-8 hari sebelum ovulasi. Ditandai dengan peningkatan kadar E2 yang mencapai puncak bersama dengan LH. Kadar FSH akan menurun saat terjadi kenaikan kadar LH dan kadar P sehingga dapat menyebabkan sedikit oedematus dan vaskularisasi.
- 2. Fase ovulasi ditandai dengan meningkatnya sekresi LH dan turun dengan cepat menyebabkan pecahnya dinding folikel kemudian diikuti pelepasan sel telur disebut masa ovulasi, biasanya terjadi 16-24 jam setelah puncak LH
- 3. Fase luteal disebut fase sekretori diawali dengan menurunnya dengan cepat kadar LH dan peningkatan kadar P.
- 4. Fase menstruasi ditandai dengan perdarahan akibat nekrosis endometrium disebabkan membran lisosom yang pecah kemudian membebaskan enzim-enzim yang membentuk $\text{PGF}_2\alpha$. Darah menstruasi mengandung tissue debris atau reruntuhan jaringan, $\text{PGF}\alpha$, fibrinolysin untuk menggumpalkan darah dari jaringan endometrium.

A.2 Hormon-Hormon yang Memengaruhi Menstruasi

Siklus menstruasi dibagi menjadi beberapa fase yang diatur oleh lima hormon di dalam tubuh. Hormon yang dimaksud antara lain (Hidayah & Fatimawati, 2020) :

a. Estrogen

Hormon yang diproduksi pada ovarium ini sangat berperan di dalam tubuh, terutama pada ovulasi dalam siklus reproduksi wanita. Hormon estrogen juga berperan pada perubahan tubuh remaja dalam masa pubertas serta terlibat dalam pembentukan kembali lapisan rahim setelah periode menstruasi.

b. Progesteron

Hormon ini bekerjasama dengan estrogen untuk menjaga siklus reproduksi.

Estrogen, progesteron juga diproduksi di ovarium dan berperan dalam penebalan dinding rahim.

c. Hormon pelepas gonadotropin (*Gonadotrophin-releasing hormone-GnRh*)

Diproduksi oleh otak, hormon ini membantu memberikan rangsangan pada tubuh untuk menghasilkan hormon perangsang folikel dan hormon pelutein.

d. Hormon pelutein (*Luteinizing hormone-LH*)

Sel telur dan proses ovulasi dihasilkan oleh ovarium berkat rangsangan dari hormon ini.

e. Hormon perangsang folikel (*Follicle stimulating hormone-FSH*)

Hormon ini berfungsi membantu sel telur di dalam ovarium matang dan siap untuk dilepaskan. Hormon ini diproduksi di kelenjar pituitari pada bagian bawah otak.

A.3 Gangguan Menstruasi

Gangguan pra-menstruasi, termasuk sindrom pra-menstruasi dan gangguan disforik pra-menstruasi, adalah gangguan yang sangat umum pada wanita usia subur. Gangguan pra-menstruasi dikaitkan dengan gejala melemahkan yang timbul pada hari-hari sebelum menstruasi. Interaksi kompleks antara fluktuasi hormonal, sensitivitas seluler, dan stres psikososial kemungkinan mendasari patofisiologi gangguan pra-menstruasi (Stevenson et al., 2024).

1. Dismenorea

Nyeri pada perut bagian bawah yang terkadang meluas hingga pinggang, punggung bagian bawah, dan paha. Untuk semua remaja putri yang akan memulai menstruasi (Kemenkes, 2022).

2. Menorrhagia

Perdarahan haid dengan jumlah darah lebih banyak dan/atau durasi lebih lama dari normal dengan siklus yang normal teratur. Secara klinis menoragia didefinisikan dengan total jumlah darah haid lebih dari 80 ml per siklus dan durasi haid lebih lama dari 7 hari. Sulit menentukan jumlah darah haid secara tepat, oleh karena itu, bisa disebutkan bahwa bila ganti pembalut 2 - 5 kali per hari menunjukkan jumlah darah haid normal. Terapi menorrhagia ganti pembalut lebih dari 6 kali per hari (Ernawati et al., 2023).

Menurut Rees, (1987) menorrhagia dapat disebabkan oleh gangguan sistemik, local, atau iatrogenic. Kondisi sistemik meliputi penyakit endokrin (hipotiroidisme, anovulasi) atau gangguan koagulasi (kelainan pembawa kaemofillia, penyakit von Wilebrand).

3. *PreMenstrual syndrome* (PMS)

PreMenstrual syndrome (PMS) mengacu pada konstelasi siklik dari gejala yang mengganggu yang muncul selama fase luteal dari siklus menstruasi (terlebih lagi pada fase luteal akhir), dan menghilang pada akhir aliran penuh menstruasi, dan tidak muncul selama fase folikel. Wanita dengan PMS memiliki tingkat ketidak hadiran kerja yang lebih tinggi, biaya pengobatan yang lebih tinggi, dan kualitas hidup terkait kesehatan yang lebih rendah.

B. Konsep *Menstrual Hygiene*

B.1 Definisi

Menstrual hygiene merupakan komponen *hygiene* perorangan berupa tindakan untuk memelihara kesehatan dan kebersihan alat reproduksi pada saat menstruasi. *Menstrual hygiene* ini merupakan hal penting dalam kesehatan organ reproduksi, dengan perilaku *hygiene* yang baik, seorang remaja putri akan terhindar dari mikroorganisme seperti bakteri, jamur dan virus yang dapat mengganggu fungsi organ reproduksi (Hennegan et al., 2021). Pada usia 10-19 tahun, kurangnya *Menstrual hygiene* dan perawatan diri adalah pendorong penting morbiditas dan masalah lainnya. Beberapa masalahnya adalah infeksi saluran reproduksi (ISR), kudis di area vagina, nyeri perut, dan ketidak hadirannya sekolah (Majeed et al., 2022). Pencegahan penyakit pada saluran reproduksi dapat diatasi apabila perempuan sering menjaga kebersihan organ reproduksi sehingga kuman tidak mudah masuk dan menimbulkan infeksi (Zaharani et al., 2024).

B.2 Tujuan *Menstrual Hygiene*

Hal ini dilakukan untuk meningkatkan pemahaman remaja terkait informasi mengenai cara membersihkan organ reproduksi selama menstruasi dan pemakaian pembalut yang benar dan sehat, sehingga remaja dapat berperilaku bersih dan sehat selama menstruasi (Zaharani et al., 2024). Tujuan *menstrual hygiene* adalah (Susianti, 2021) :

- 1) Mengurangi resiko wanita terkena infeksi saluran kemih
- 2) Mengurangi munculnya ruam di area genitalia wanita
- 3) Mencegah infeksi tractus reproduksi bagian bawah

4) Meminimalisir resiko terkena kanker serviks

Sedangkan penelitian Zaharani, (2024) menyimpulkan menjaga kebersihan saat menstruasi sangatlah penting bagi remaja putri supaya tidak menyebabkan terjadinya infeksi saluran reproduksi. Penyakit infeksi saluran reproduksi dapat disebabkan kurangnya memperhatikan kebersihan diri pada saat menstruasi.

B.3 Aspek-aspek *Menstrual Hygiene*

Ada beberapa aspek terhadap *menstrual hygiene* yang harus remaja putri ketahui menurut Sarwano, (2014) dalam Muna, (2023) yaitu :

1. Kebersihan rambut

Saat menstruasi wanita mengalami perubahan hormonal yang dapat memengaruhi kondisi tubuh secara keseluruhan. Sehingga mencuci rambut saat menstruasi harus dilakukan untuk menjaga rambut dan kulit kepala tetap bersih. Sebagian masyarakat di Indonesia biasanya masih mempercayai mitos bahwa mencuci rambut saat menstruasi dilarang, faktanya saat menstruasi wanita justru harus menjaga kebersihan seluruh tubuhnya termasuk rambut.

2. Kebersihan tubuh

Kebersihan tubuh juga tetap penting, mandi 2 kali sehari dan mencuci muka 2 kali sehari. Sangat dianjurkan untuk mandi dengan gayung atau shower dan mandi tidak boleh menggunakan bathtub. Mandi menggunakan air hangat juga diperbolehkan karena air hangat dapat menenangkan sehingga bisa mengurangi nyeri haid, dan menyegarkan tubuh.

3. Kebersihan pakaian dalam

Saat menstruasi jagalah kebersihan pakaian dan ganti pakaian dalam sesering mungkin. Gunakan pakaian dalam yang baik seperti bahan katun, tidak ketat, menyerap keringat, dan dapat menopang pembalut dengan kuat. Hindari pakaian dalam yang minimalis, karena menghambat sirkulasi udara dan menyebabkan keringat tidak terserap, kulit jadi lembab, iritasi dan berisiko menjadi sarang bakteri.

4. Cara membersihkan celana dalam

Ketika saat menstruasi, darah haid sering kali mengenai celana dalam, sehingga cara untuk membersihkan noda darah tersebut rendamlah terlebih dahulu celana dalam kedalam air hangat agar noda lebih mudah hilang, kemudian cuci dengan sabun mandi, hindari penggunaan deterjen karena bahan kimia dapat merusak serat kain celana dalam, lalu bilas dengan air bersih dan jemur dibawah sinar matahari.

5. Cara membersihkan daerah kewanitaan

Cara membersihkan daerah kewanitaan dengan baik, yaitu :

- a. Cuci tangan dengan sabun dan air sebelum membasuh vagina.
- b. Basuh vagina dengan air bersih.
- c. Basuh vagina dari depan (vagina) ke arah belakang (anus), jangan sebaliknya, karena bakteri di anus dapat masuk ke dalam vagina dan menyebabkan infeksi.
- d. Jangan membersihkan daerah kewanitaan dengan cairan pembersih atau antiseptik karena membahayakan dan membunuh bakteri baik di vagina.

Jika memang harus menggunakan sabun, gunakan sabun yang memiliki pH asam yang sama dengan vagina yaitu pH 3,5.

- e. Setelah membasuh vagina, keringkan dengan handuk khusus atau tissue.
- f. Lalu cuci tangan dengan sabun dan air kembali.

6. Pemilihan pembalut

Pembalut yang bagus harus berdaya serap tinggi, memiliki bantalan halus, bebas pewangi dan tidak mengandung klorin. Hal ini supaya sirkulasi udara di area vagina tidak lembab dan tetap terjaga, sebab kondisi vagina yang lembab mendorong pertumbuhan bakteri dan menyebabkan iritasi.

7. Kebersihan pembalut yang digunakan

Ganti pembalut setiap 3–4 jam sekali, tanpa menunggu pembalut penuh, basah, atau lembap. Hal ini penting untuk mencegah iritasi dan infeksi. Sebelum mengganti pembalut, biasakan mencuci tangan terlebih dahulu dengan sabun dan air mengalir. Bersihkan area vagina dengan cara yang benar, lalu keringkan dengan handuk bersih atau tisu, lalu ganti dengan pembalut yang bersih dan baru. Setelah itu, cuci tangan kembali sesudah mengganti pembalut.

8. Cara membuang pembalut

Membuang pembalut tidak boleh sembarangan harus buang dengan cara yang benar agar tidak menimbulkan penyakit. Cuci pembalut yang terdapat darah menstruasi dengan air mengalir dan sabun lalu dibungkus dan dibuang. Pisahkan sampah rumah tangga dengan sampah sampah pembalut karena harus ada tempat pembuangan khusus atau diangkut oleh petugas

sampah yang dikelola resmi. Jika tidak diangkut oleh petugas sampah, dikumpulkan terlebih dahulu pembalut bekas lalu buang ke tempat sampah yang tertutup rapat.

B.4 Faktor – Faktor yang Memengaruhi *Hygiene*

Menurut Lawrence Green, (1991) dalam Hariani, (2022) menjelaskan bahwa perilaku kesehatan seseorang dipengaruhi oleh dua factor pokok, yaitu factor perilaku (*behavior causes*) dan factor di luar perilaku (*non behavior causes*). Factor perilaku tersebut ditentukan hal-hal berikut :

1. Faktor predisposisi (*predisposing factor*) yang terwujud dalam pengetahuan, sikap, kepercayaan, keyakinan, nilai-nilai dan sebagainya.
2. Factor pendukung (*enabling factor*), yang terwujud dalam lingkungan fisik, tersedia atau tidak tersedianya fasilitas dan sarana kesehatan, misalnya puskesmas, obat-obatan, alat-alat steril dan sebagainya.
3. Factor pendorong (*reinforcing factor*), yang terwujud dalam sikap dan perilaku petugas kesehatan atau petugas lain, yang merupakan kelompok referensi dari perilaku masyarakat.

B.5 Dampak *Menstrual Hygiene*

Kebersihan menstruasi yang memadai dengan produk kebersihan gratis dan pendidikan tepat waktu untuk anak laki-laki dan perempuan mengenai kesehatan menstruasi merupakan intervensi sekolah yang penting untuk memastikan kesehatan, kesejahteraan, dan kesempatan belajar yang setara. Kebersihan menstruasi yang buruk dapat menyebabkan infeksi saluran kemih atau reproduksi dan memengaruhi kesejahteraan siswa. Anak perempuan

mungkin menghindari menghadiri sekolah selama periode mereka karena takut diganggu dan fasilitas toilet yang tidak memadai. Dalam kasus ketidaknyamanan dan nyeri haid, mereka tidak dapat berkonsentrasi (WHO, 2024).

C. Konsep Pendidikan Kesehatan

C.1 Definisi

Menurut Lawrence Green, (1980) bahwa pendidikan kesehatan merupakan suatu proses yang terencana untuk mencapai tujuan kesehatan dengan mengombinasikan berbagai macam cara pembelajaran. Sedangkan menurut Craven & Hirnle, (1996) dalam Nurmala et al., (2019) bahwa pendidikan kesehatan merupakan proses pembelajaran yang bersifat praktik maupun instruksi dengan tujuan untuk memberikan berbagai informasi maupun motivasi kepada seseorang sehingga diharapkan terjadi peningkatan wawasan serta keterampilan untuk mengimplementasikan pola hidup. WHO mendukung negara-negara untuk meninjau opsi kebijakan, termasuk kerangka peraturan, sistem manajemen dan informasi untuk sumber daya manusia untuk kesehatan, dan sistem pendidikan yang dapat memenuhi kebutuhan masyarakat saat ini dan masa depan. Model pendidikan yang bertanggung jawab secara sosial untuk para profesional kesehatan harus disesuaikan dengan peningkatan pendidikan dan pelatihan kejuruan teknis untuk pekerjaan kesehatan dan sosial lainnya.

C.2 Tujuan Pendidikan Kesehatan

Tujuan dari proses pembelajaran ini untuk mengubah perilaku melalui peningkatan keterampilan, pengetahuan, maupun perubahan sikap yang berkaitan dengan perbaikan pola hidup ke arah yang lebih sehat. Perubahan yang diharapkan dalam pendidikan kesehatan dapat diaplikasikan pada skala individu

hingga masyarakat, serta pada penerapan program kesehatan. Berbagai unsur dalam komponen pendidikan kesehatan di antaranya adalah para pendidik dan sasaran didik sebagai bagian input, implementasi berbagai kerangka kegiatan yang telah direncanakan sebagai upaya untuk membuat perubahan perilaku (proses), serta hasil yang diharapkan dari kegiatan yang telah diupayakan. Adanya perubahan perilaku hidup sehat secara mandiri merupakan hasil yang diharapkan dari kegiatan pendidikan maupun promosi kesehatan (Nurmala et al., 2019).

C.3 Metode Pendidikan Kesehatan

Menurut Maulana, (2009) metode merupakan cara atau pendekatan tertentu. Secara garis metode dapat menjadi dua yaitu :

1) Metode didaktif

Metode yang didasarkan atau dilakukan secara satu arah (*one way method*). Metode ini bersifat pasif karena hanya pendidik yang aktif. Contohnya seperti, ceramah, film, leaflet, booklet, poster, dan siaran radio.

2) Metode sokratik

Metode sokratik merupakan metode yang dilakukan secara dua arah *two way method* dalam metode ini pendidik dan peserta bersifat aktif dan kreatif. Contohnya diskusi kelompok, debat, panel, forum, demonstrasi.

C.4 Klasifikasi Metode Pendidikan Kesehatan

Menurut Notoatmodjo, (2012) dalam Fajar et al., (2023) adapun metode pendidikan kesehatan dibagi menjadi 3 macam yaitu :

- 1) Metode individual (Perorangan)
 - a. Bimbingan dan pelaksanaan instruksi terhadap *menstrual hygiene* (*Guidance and counseling*).
 - b. Wawancara (*Interview*).
- 2) Metode kelompok
 - a. Kelompok besar
 - 1) Ceramah, metode yang cocok untuk yang berpendidikan tinggi maupun rendah.
 - 2) Seminar, metode ini cocok digunakan untuk kelompok besar dengan Pendidikan menengah atas. Seminar sendiri adalah prestasi dari seorang ahli atau beberapa orang ahli dengan topik tertentu.
 - b. Kelompok kecil
 - 1) Diskusi kelompok, kelompok ini dibuat saling berhadapan, ketua kelompok menempatkan diri diantara kelompok, setiap kelompok punya kebebasan untuk mengutarakan pendapat, biasanya pemimpin mengarahkan agar tidak ada dominasi antar kelompok.
 - 2) Curah pendapat (*Brain storming*), merupakan hasil dari modifikasi kelompok, tiap kelompok memberikan

pendapatnya, pendapat tersebut di tulis di papan tulis, saat memberikan pendapat tidak ada yang boleh mengomentari pendapat siapapun sebelum semuanya mengemukakan pendapatnya, kemudian tiap anggota berkomentar lalu terjadi diskusi.

- 3) Bola salju (*Snow balling*), setiap orang di bagi menjadi berpasangan, setiap pasang ada 2 orang. Kemudian diberikan satu pertanyaan, beri waktu kurang lebih 5 menit kemudian setiap 2 pasang bergabung menjadi satu dan mendiskusikan pertanyaan tersebut, kemudian 2 pasang yang beranggotakan 4 orang tadi bergabung lagi dengan kelompok yang lain, demikian seterusnya sampai membentuk kelompok satu kelas dan timbulah diskusi.
- 4) Kelompok-kelompok kecil (*Buzz group*), kelompok di bagi menjadi kelompok-kelompok kecil kemudian dilontarkan satu pertanyaan kemudian masing-masing kelompok mendiskusikan masalah tersebut dan kemudian kesimpulan dari kelompok tersebut dicari kesimpulannya.
- 5) Bermain peran (*Role play*), beberapa anggota kelompok ditunjuk untuk memerankan sesuatu peranan.
- 6) Permainan simulasi (*Simulation game*), metode ini merupakan gabungan antara role play dengan diskusi kelompok.

- 7) Metode massa, umumnya bentuk pendekatan ini dilakukan secara tidak langsung atau menggunakan media massa atau media social.

C.4 Media Pendidikan Kesehatan

Pendidikan Kesehatan menurut Notoatmodjo, (2014) dalam Fajar et al., (2023) dari menyatakan media pendidikan kesehatan adalah semua sarana atau Upaya untuk menampilkan pesan atau informasi yang ingin disampaikan oleh komunikator, baik melalui media cetak, elektronika (berupa radio, TV, computer dan sebagainya) dan media luar ruang, sehingga sasaran dapat meningkatkan pengetahuannya yang kemudian diharapkan meningkatkan pengetahuannya ynag kemudian diharapkan menjadi perubahan pada perilaku kea rah positif di bidang kesehatan.

Proses pemberian pendidikan kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan maka perlu media yang dapat memudahkan aktivitas promosi kesehatan terutama pada saat pendidik (sumber) tidak dapat bertemu langsung dengan sasaran (Marniati, 2021). Media pendidikan kesehatan dibagi menjadi 3 macam, yaitu (Fajar et al., 2023) :

1. Media cetak

Media cetak dapat sebagai alat bantu untuk menyampaikan pesan-pesan kesehatan. Ada beberapa contoh yang termasuk dalam media ini adalah sebagai berikut :

- a) Booklet adalah media untuk menyampaikan pesan kesehatan dalam bentuk buku baik berupa tulisan maupun gambar.
- b) Leaflet adalah media penyampaian informasi yang berbentuk selebar kertas yang dilipat.
- c) Rubik adalah media yang berbentuk seperti majalah yang membahas tentang masalah kesehatan.
- d) Poster adalah media cetak yang berisi pesan atau informasi kesehatan yang umumnya ditempel di tembok, tempat umum atau kendaraan umum.

2. Media elektronik

Media elektronik merupakan suatu media bergerak yang dinamis, dapat dilihat dan didengar dalam menyampaikan pesan-pesan kesehatan. Contoh nya TV, radio, film, video film, casseta, CD, dan VCD.

3. Media luar ruangan

Media luar ruangan yaitu media yang menyampaikan pesannya diluar ruangan secara umum melalui media cetak dan elektronika secara statis, misalnya papan reklame, spanduk, pameran, banner dan TV layer lebar.

D. Konsep Pengetahuan

D.1 Definisi

Pengetahuan merupakan hasil dari mengetahui, dan terjadi setelah tanggapan pada suatu objek tertentu melalui panca indra manusia (penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba). Pengetahuan merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan (*overt behavior*) (Fajar et al., 2023).

Menurut Notoatmodjo, (2010) pengetahuan dapat diperoleh baik melalui pengalaman langsung maupun dari pengalaman orang lain. Pengetahuan merupakan hasil dari proses memahami, yang salah satunya dapat diperoleh informasi melalui pendidikan kesehatan mengenai suatu objek atau isu tertentu. Pengetahuan menjadi faktor dominan yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang, sehingga tingkat pengetahuan yang dimiliki akan sangat memengaruhi perilaku individu.

Menurut Dewi dan Wawan, (2011) dalam Wulandari, (2022) pengetahuan itu sendiri dipengaruhi oleh faktor pendidikan formal. Pengetahuan sangat erat hubungannya dengan pendidikan, dimana diharapkan bahwa dengan pendidikan yang tinggi maka orang tersebut akan semakin luas pula pengetahuannya. Akan tetapi perlu ditekankan, bukan berarti seseorang yang berpendidikan rendah maka berpengetahuan rendah pula. Pengetahuan seseorang tentang suatu objek mengandung dua aspek, yaitu aspek positif dan negatif. Kedua aspek ini yang akan menentukan sikap seseorang semakin banyak aspek positif dan objek yang diketahui, maka akan menimbulkan sikap positif terhadap objek tertentu.

D.2 Pengaruh Pengetahuan Terhadap Perilaku

Sebelum seseorang menerapkan pengetahuan yang didapatkan menjadi perilaku terjadi proses berurutan. Menurut Dewi dan Wawan, (2011) dalam Wulandari, (2022) proses berurutan tersebut yaitu :

1. *Awareness* (kesadaran) yaitu orang tersebut menyadari dalam arti mengetahui terlebih dahulu terhadap stimulasi (objek).

2. *Interest* (merasa tertarik) dimana individu mulai menaruh perhatian dan tertarik pada stimulasi.
3. *Evaluation* (menimbang-nimbang) individu akan mempertimbangkan baik buruknya tindakan terhadap stimulus tersebut bagi dirinya, hal ini berarti sikap responden sudah baik lagi.
4. *Trial* dimana individu mulai mencoba perilaku baru.
5. *Adoption* subyek telah berperilaku sesuai dengan pengetahuan, kesadaran dan sikap terhadap stimulus.

Pada penelitian selanjutnya Rogers, (1974) dalam Notoatmodjo, (2017) menyimpulkan bahwa pengadopsian perilaku yang melalui proses seperti diatas dan didasari oleh pengetahuan, kesadaran yang positif, maka perilaku tersebut akan berlangsung langgeng (ling lasting). Namun sebaliknya jika perilaku tersebut tidak didasari oleh pengetahuan dan kesadaran, maka perilaku tersebut bersifat sementara atau tidak akan berlangsung lama. Perilaku manusia dapat dilihat dari tiga aspek, yaitu aspek fisik, psikis dan sosial yang secara terinci merupakan refleksi dari berbagai gejala kejiwaan seperti pengetahuan, motivasi, persepsi, sikap dan sebagainya yang ditentukan dan dipengaruhi oleh faktor pengalaman, keyakinan, sarana fisik dan sosial budaya.

D.3 Tingkat Pengetahuan dalam Domain Kognitif

Menurut Notoatmojo, (2018) dalam Alini, (2021) ada tingkat pengetahuan yang tercakup dalam domain kognitif mempunyai enam tingkatan yaitu:

1. Tahu (*Know*)

Tahu dapat diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Termasuk ke dalam pengetahuan tingkat ini adalah mengingat kembali (*recall*) terhadap suatu yang spesifik dari seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima.

2. Memahami (*Comprehension*)

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

3. Aplikasi (*Application*)

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

4. Analisis (*Analysis*)

Analisis adalah suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu objek ke dalam komponen-komponen, tetapi masih dalam suatu struktur organisasi, dan masih ada kaitannya satu sama lain.

5. Sintesis (*Synthesis*)

Sintesis merupakan pada suatu kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru.

Dengan kata lain sintesis itu suatu kemampuan untuk menyusun formulasi baru dari formulasi-formulasi yang ada.

6. Evaluasi (*Evaluation*)

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

D.4 Faktor-Faktor yang Memengaruhi Pengetahuan

Faktor-faktor yang memengaruhi pengetahuan menurut Parianti dan Jumriani, (2020) seseorang, yaitu:

1. Pekerjaan

Lingkungan pekerjaan dapat menjadikan seseorang memperoleh pengalaman dan pengetahuan baik secara langsung maupun tidak langsung.

2. Usia

Dengan bertambahnya usia seseorang akan terjadi perubahan pada aspek psikis dan psikologis (mental). Pertumbuhan fisik secara garis besar ada empat kategori perubahan, yaitu perubahan ukuran, perubahan proporsi, hilangnya ciri-ciri lama dan timbulnya ciri-ciri baru.

3. Minat

Sebagai suatu kecenderungan atau keinginan yang tinggi terhadap sesuatu. Minat menjadikan seseorang untuk mencoba dan menekuni suatu hal dan pada akhirnya diperoleh pengetahuan yang lebih dalam.

4. Pengalaman

Suatu kejadian yang pernah dialami seseorang dalam berinteraksi dengan lingkungannya. Ada kecenderungan pengalaman yang baik seseorang akan berusaha untuk melupakan, namun jika pengalaman terhadap objek tersebut menyenangkan maka secara psikologis akan timbul kesan yang membekas dalam emosi sehingga menimbulkan sikap positif.

5. Kebudayaan

Kebudayaan lingkungan sekitar, apabila dalam suatu wilayah mempunyai budaya untuk menjaga kebersihan lingkungan maka sangat mungkin masyarakat sekitarnya mempunyai sikap untuk selalu menjaga kebersihan lingkungan.

D.5 Mengukur Tingkat Pengetahuan

Menurut Notoatmodjo, (2010) dalam Dewi, (2022) cara mengukur tingkat pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket yang menanyakan tentang isi materi yang ingin diukur dengan dari subyek penelitian atau responden. Untuk mengetahui tingkat pengetahuan remaja putri dengan data yang diperoleh diklasifikasikan dalam bentuk presentase dengan menggunakan rumus:

$$p = \frac{f}{n} \times 100$$

Keterangan:

p = presentase hasil

f = skor yang didapat

n = skor minimal yang diharapkan

D.5 Kriteria Tingkatan Pengetahuan

Menurut Arikunto, (2006) dalam tingkat pengukuran skala likert mengkategorikan pengetahuan menjadi :

- a. Pengetahuan baik = $>75\%$ - 100%
- b. Pengetahuan cukup = 56% - 75%
- c. Pengetahuan kurang = $< 56\%$

D.6 Sikap

Menurut Notoatmodjo, (2014) dalam Hariani, (2022) sikap menentukan bagaimana seseorang bereaksi terhadap situasi dan apa yang mereka cari dalam hidup. Sikap terdiri dari berbagai tingkatan, yaitu:

1. Menerima (*receiving*), hal ini menunjukkan bahwa subjek tertarik dan memperhatikan stimulus.
2. Merespon (*responding*), sikap ditunjukkan dengan menjawab pertanyaan dan mengerjakan serta menyelesaikan tugas yang diberikan.
3. Menghargai (*valuing*), mengajak orang lain untuk berdiskusi atau menyelesaikan masalah.
4. Bertanggung jawab (*responsible*), bertanggung jawab atas segala sesuatu yang telah dipilihnya, terlepas dari semua risiko yang terkait, merupakan sikap yang paling efektif.

E. Media Buku Saku Digital

E.1 Definisi

Buku saku menurut Eliana dan Solikhah, (2012) merupakan buku yang ukuran kecil seukuran saku sehingga efektif untuk dibawa kemana-mana dan dapat dibaca kapan saja pada saat dibutuhkan. Sedangkan menurut kamus Besar

Bahasa Indonesia, (2016) buku saku digital merupakan media pembelajaran dengan memanfaatkan perkembangan teknologi dan berisi materi yang lebih ringkas dan praktis untuk digunakan. Dengan media sosial sebagai salah satu media pemasaran produk kapan saja, dengan jangkauan lebih luas (Sholeh et al., 2020). Buku saku digital ini berjudul "Hidup Bersih & Sehat Saat Menstruasi" yang akan mencakup daftar isi yang meliputi cara menjaga kebersihan organ reproduksi, memilih pembalut yang berkualitas, serta informasi penting terkait menstruasi untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran pentingnya *hygiene* selama masa menstruasi.

E.2 Karakteristik Buku Saku Digital

Karakteristik buku saku yang akan dikembangkan pada penelitian ini terdiri dari beberapa, diantaranya sebagai berikut :

1. Buku saku digital ini bersifat informatif, desainnya yang menarik dapat menimbulkan rasa ingin tahu.
2. Bahasa yang digunakan dalam buku saku digital menggunakan bahasa jelas, tegas, dan mudah dipahami.
3. Menggunakan gambar yang menarik serta sesuai dengan materi perbandingan.
4. Buku saku digital yang dikembangkan dalam penelitian ini berbentuk flip pdf.
5. Buku saku digital yang dikembangkan dalam penelitian ini adalah buku saku berbasis sistem.

E.3 Manfaat Buku Saku Digital

Manfaat yang diperbolehkan dengan menggunakan buku saku digital dalam proses pembelajaran sebagai berikut :

1. Mengaktifkan media pendukung pada peserta didik dalam proses pembelajaran.
2. Membantu peserta didik dalam mengembangkan konsep.
3. Melatih peserta didik dalam menemukan dan mengembangkan keterampilan proses pembelajaran.
4. Membantu peserta didik memperoleh catatan tentang materi yang dipelajari melalui kegiatan belajar.
5. Membantu peserta didik untuk menambah informasi tentang konsep yang dipelajari melalui kegiatan belajar secara sistematis.

Berdasarkan pendapat diatas peneliti ini disintesis bahwa manfaat buku saku digital yang akan dikembangkan yaitu membuat peserta didik aktif dalam proses belajar mengajar, membantu peserta didik untuk menambah informasi tentang konsep belajar yang dipelajari melalui kegiatan belajar secara sistematis, dan mengaktifkan peserta didik dalam mengembangkan konsep pembelajaran.

E.4 Kelebihan dan Kekurangan Buku Saku Digital

Ada beberapa kelebihan dan kekurangan dalam penggunaan buku saku digital, yaitu sebagai berikut :

a. Kelebihan Buku Saku Digital

1. Buku saku digital berbentuk *PDF* sehingga praktis.
2. Buku saku digital dapat dijadikan bahan belajar pada anak remaja putri.

3. Buku saku digital biaya pembuatan relatif dan murah.
4. Buku saku digital ini mudah dipahami peserta didik karena menyajikan materi singkat dan tampilan gambar-gambar.
5. Buku saku digital ini menyajikan materi pelajaran yang menarik karena dipenuhi dengan warna-warna dan gambar yang membuat anak-anak minat untuk membaca.

b. Kekurangan Buku Saku Digital

1. Peserta didik harus mempunyai android untuk bisa mengakses buku saku digital tersebut.
2. Memerlukan perangkat pendukung untuk mengaksesnya.
3. Penulisan bahasa yang terlalu tinggi membuat peserta didik sulit memahami.
4. Pada melalui scan barcode buku saku digital dapat diakses dalam jangka waktu 1 minggu.

F. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Menggunakan Buku Saku Digital Terhadap Pengetahuan Tentang *Menstrual Hygiene* Di SMPN 1 Galang

Menurut kamus Besar Bahasa Indonesia, (2016) buku saku digital merupakan media pembelajaran dengan memanfaatkan perkembangan teknologi dan berisi materi yang lebih ringkas dan praktis. Buku saku digital menggunakan aplikasi canva dan flip pdf. Buku saku digital ini berjudul "Hidup Bersih & Sehat Saat Menstruasi" yang akan mencakup daftar isi yang meliputi cara menjaga kebersihan organ reproduksi, memilih pembalut yang berkualitas, serta

informasi penting terkait menstruasi untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran pentingnya kebersihan selama masa menstruasi.

Menurut Craven & Hirnle, (1996) dalam Nurmala et al., (2019) pendidikan kesehatan adalah proses pembelajaran yang bertujuan memberikan informasi dan motivasi untuk meningkatkan wawasan serta keterampilan dalam menerapkan pola hidup sehat. Pentingnya pengetahuan dalam pendidikan kesehatan tentang *menstrual hygiene* untuk menjaga kesehatan reproduksi, mencegah infeksi, dan meningkatkan kualitas hidup perempuan selama menstruasi.

Pengetahuan diperoleh hasil dari mengetahui pada suatu objek tertentu melalui rangsangan panca indra manusia dalam membentuk tindakan atau perilaku (Fajar et al., 2023). Menurut Notoatmodjo, (2014) dalam Hariani, (2022) sikap yang dipelajari memengaruhi cara seseorang bereaksi terhadap situasi dan apa yang mereka cari dalam hidup. Media pengetahuan dalam pendidikan kesehatan menggunakan buku saku digital sebagai sarana untuk menyampaikan informasi kesehatan secara praktis, interaktif, dan mudah diakses oleh masyarakat.

World Health Organization (WHO) kesehatan reproduksi merupakan keadaan kesejahteraan fisik, mental, dan sosial yang utuh dalam segala hal yang berkaitan dengan sistem reproduksi dan fungsinya. Salah satu proses alami pada sistem reproduksi wanita yang ditandai dengan pendarahan dari vagina yaitu menstruasi.

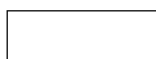
Menstruasi merupakan proses alami berupa darah yang keluar dari vagina, dan dialami oleh setiap bulan (UNICEF, 2020). *Menstrual hygiene* merupakan komponen *hygiene* perorangan berupa tindakan untuk memelihara kesehatan dan kebersihan alat reproduksi pada saat menstruasi (Hennegan et al., 2021).

G. Kerangka Teoritis

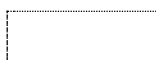
Bagan 2.1 Kerangka Teori



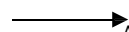
Keterangan :



: Variabel yang diteliti



: Variabel yang tidak diteliti

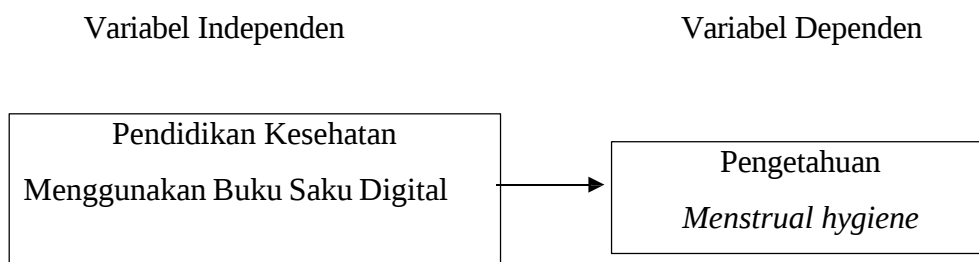


: Alur pikir

H. Kerangka Konseptual

Perilaku pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan, perilaku, dan sikap tentang *menstrual hygiene* pada remaja putri SMPN 1 Galang Tahun 2025. Menggunakan dua variable yaitu variable pendidikan kesehatan *menstrual hygiene* (variable independen) dan pengetahuan *menstrual hygiene* (variable dependen). Berdasarkan variable-variabel diatas, maka kerangka konsep diantara lain:

Bagan 2.2 Kerangka Konsep



I. Hipotesis

Ha : Ada pengaruh pendidikan kesehatan menggunakan buku saku digital terhadap pengetahuan tentang *menstrual hygiene* di SMPN 1 Galang.

Ho : Tidak ada pengaruh pendidikan kesehatan menggunakan buku saku digital terhadap pengetahuan tentang *menstrual hygiene* di SMPN 1 Galang.