BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Promosi Kesehatan

1. Pengertian

Promosi kesehatan adalah suatu proses yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan individu, keluarga, kelompok, dan masyarakat dalam memelihara serta meningkatkan derajat kesehatan mereka melalui kegiatan pendidikan, penyuluhan, pemberdayaan, dan penciptaan lingkungan yang mendukung perilaku hidup sehat. Promosi kesehatan tidak hanya berfokus pada pemberian informasi mengenai kesehatan, tetapi juga berupaya membangun kesadaran, kemauan, dan kemampuan masyarakat untuk menerapkan perilaku yang dapat menunjang kesehatan secara berkelanjutan (Wahyu , W. R., 2020).

2. Tujuan Promosi Kesehatan

Promosi kesehatan bertujuan untuk meningkatkan kesadaran, kemampuan masyarakat serta kemauan untuk hidup sehat agar terwujud derajad Kesehatan yang setinggi tingginya, serta mampu menjadi investasi bagi pembangunan sumber daya manusia yang produktif secara ekonomi dan social (Permatasari et al., 2023).

3. Sasaran Promosi Kesehatan

Dikenal tiga jenis sasaran promosi Kesehatan, yaitu:

a. Sasaran primer

Masyarakat pada umumnya menjadi sasaran langsung segala upaya Pendidikan atau promosi Kesehatan.

b. Sasaran sekunder

Individua tau kelompok yang berpengaruh atau disegani oleh sasaran primer. Sasaran sekunder diharapkan mampu memberikan Pendidikan Kesehatan dan memberikan contoh acuan perilaku sehat bagi masyarakat.

c. Sasaran tersier

Para pembuatan kebijakan para penyandang dan pihak-pihak yang berpengaruh di berbagai tingkatan (pusat, provinsi, kabupaten, kecamatan, desa/kelurahan). Adanya keputusan atau kebijakan yang dikeluarkan oleh

kelompok ini akan mempunyai dampak terhadap perilaku para tokoh masyarakat (sasaran sekunder) dan juga kepada masyarakat umum (sasaran primer).

4. Media Promosi Kesehatan

Berdasarkan fungsinya sebagai penyebar pesan media ini dibedakan menjadi tiga, yaitu media cetak, media elektronik, dan media dalam buatan sendiri (Pius et al., 2024).

a. Media Cetak

Pesan visual, yang biasanya terdiri dari sejumlah kata, gambar, atau foto berwarna, lebih disukai oleh media ini. Media cetak memiliki banyak keuntungan, seperti bahwa mereka tahan lama, ditujukan kepada banyak orang, dapat dibawa ke mana saja, mudah dipahami, tidak memerlukan listrik, dan dapat meningkatkan motivasi untuk belajar. Salah satu kelemahan media cetak adalah mereka harus dilipat karena tidak merangsang gerakan atau efek suara. Media cetak sebagai alat penyampaian pesan kesehatan sangat beragam, antara lain :

1) Booklet

Booklet adalah salah satu cara dalam menyampaikan pesan kesehatan dalam bentuk buku, baik dalam bentuk gambar. Booklet berfungsi sebagai alat promosi kesehatan karena pesan kesehatan sudah ada dalam buku, dan petugas kesehatan tidak perlu memberikan penjelasan kesehatan berulang kali. Petugas kesehatan dapat memberikan brosur kepada masyarakat jika mereka mengajukan pertanyaan tentang kesehatan.

2) Leaflet

Leaflet merupakan pesan atau informasi kesehatan yang dikirim melalui lembaran kertas yang dilipat. Informasi dapat berupa gambar atau kombinasi dari keduanya. Dalam kebanyakan kasus, pengajaran pendidikan kesehatan yang dilakukan melalui ceramah akan disertai dengan Pemberian surat kabar yang menyampikan pesan yang dimaksudkan untuk disampaikan selama pengajaran tersebut. Leaflet digunakan misalnya, untuk memberikan gambaran tentang suatu

masalah. Ini dapat mencakup penjelasan tentang pengolahan air di tingkat rumah tangga, pencegahan tuborkolosis, dll.

3) Poster Poster

Merupakan media cetak yang berisi pesan atau informasi terkait kesehatan, biasanya ditempel di dinding atau tempat umum. Poster berupa lembar kertas besar dengan ukuran lebar 60 cm dan tinggi 90 cm, yang dilengkapi dengan tulisan dan gambar atau symbol untuk menyampaikan pesan tertentu. Poster sering digunakan oleh perusahan komerisial untuk mempromosikan produk mereka serta mendukung pesan yang disampaikan melalui media.

4) Flyer

Flyer adalah bentuk selebaran yang tidak dilipat. Biasanya digunakan selama acara berlangsung untuk memberikan informasi kepada para pengunjung, sehingga mereka tidak terlalu banyak bertanya kepada penyelenggara acara.

5) Flipchart

Flipchart adalah media yang digunakan untuk menyampaikan informasi kesehatan dalam bentuk flipchart. Biasanya bentuk buku, di mana setiap halamannya terdapat gambar yang menunjukkan demontrasi, sedangkan halaman dibelakangnya berisi kalimat-kalimat yang berisi pesan atau informasi, yang terkait dengan gambar pada flipchart tersebut.

6) Slide

Slide merupakan halaman yang ditampilkan. Setiap halam perlu diisi dengan tulisan yang menjelaskan poin-poin penting, didukung oleh bentuk dan gambar yang bisa membantu memperjelaskan pesan yang disampaikan.

b. Media Elektronik

Media elektoronik media yang bergerak dan dinamis. Media elektronik memiliki banyak keuntungan, seperti menjadi lebih mudah dipahami, lebih menarik, lebih akrab dengan orang lain, lebih dapat akses, terkontrol dan diulang-ulang dan melibatkan panca indera. Media

ini memiliki kekurangan, yaitu lebih mahal, agak sulit, membutuhkan alat yang canggih untuk diproduksi, memerlukan persiapan yang matang, peralatan terus berubah, dan membutuhkan keterampilan penyimpangan dan pengoperasian.

B. Konsep Menstrual Hygiene

1. Pengertian

Menstrual hygiene adalah penyelenggaraan kebersihan dan kesehatan ketika mengalami menstruasi sebagai bentuk perawatan diri dengan konsep yang bersih (Anggi & Nurjanah, 2023).

Perilaku menstruasi yang higienis dikaitkan dengan upaya yang dilakukan untuk menjaga area genitalia tetap sehat dan bersih pada saat menstruasi. Upaya tersebut antara lain menjaga kebersihan area genitalia dengan membersihkannya dengan air bersih, memakai pakaian dalam yang bersih dengan bahan katun, mengganti pakaian dalam, ganti pembalut secara rutin, dan mandi secara teratur (Kusuma, 2021).

2. Tujuan Menstrual Hygiene

Tujuan utama kebersihan menstruasi yang baik dikemukan oleh Herawaty Purba et al. (2021) :

a) Mencegah infeksi pada area genital dengan menjaga kebersihan selama haid.
b) Menjaga kesehatan reproduksi melalui praktik kebersihan yang benar, seperti mengganti pembalut secara teratur.
c) Meningkatkan kenyamanan dan mengurangi bau tidak sedap selama menstruasi.
d) Mencegah iritasi kulit akibat penggunaan pembalut atau produk menstruasi yang terlalu lama.
e) Mendukung aktivitas sehari-hari agar tetap dapat belajar, bekerja, dan berpartisipasi dalam kegiatan sosial dengan percaya diri.
f) Meningkatkan pengetahuan dan kesadaran tentang kesehatan menstruasi serta cara pengelolaannya yang aman dan sehat.

3. Faktor Faktor yang mempengaruhi Menstrual Hygiene

Menurut (Kartika Adyani1 et al 2022), faktor-faktor tersebut meliputi:

a) Pengetahuan

Pengetahuan merupakan faktor utama yang memengaruhi perilaku seseorang dalam menjaga keersihan menstruasi. Remaja yang memiliki pengetahuan yang baik tentang menstruasi cenderung lebih memahami pentingnya menjaga kebersihan diri, cara penggunaan pembalut yang benar, serta dampak buruk jika kebersihan tidak dijaga. Sebaliknya kurangnya pengetahuan dapat menyebabkan praktik kebersihan yang tidak tepat.

b) Sikap

Sikap terhadap menstruasi juga berperann dalam membentuk perilaku menstrual hygiene. Sikap positif, seperti menganggap menstruasi sebagai proses biologis yang normal, akan mendorong individu untuk melakukan perawatan diri dengan baik. Namun, adanya anggapan bahwa menstruasi merupakan hal yang tabu dapat menghambat perilaku kebersihan yang benar.

c) Dukungan Keluarga

Dukungan keluarga khususnya orang tua memiliki peran penting dalam memberikan pendidikan pertama mengenai menstruasi. Dukungan dan komunikasi yang baik dalam keluarga dapat meningkatkan pemahaman remaja mengenai kebersihan menstruasi serta membentuk kebiasaan yang sehat sejak dini.

d) Lingkungan Sekolah

lingkungan sekolah memengaruhi perilaku menstrual hygiene melalui ketersediaan fasilitas sanitasi yang memadai. Toilet yang bersih, ketersediaan air, tempat pembuangan pembalut, serta adanya edukasi kesehatan reproduksi di sekolah dapat mendukung praktik kebersihan menstruasi yang baik pada remaja.

e) Kondisi Sosial Ekonomi

Kondisi sosial ekonomi berhubungan dengan kemampuan seseorang dalam menyediakan kebutuhan menstruasi yang layak. Keterbatasan

ekonomi dapat menyebabkan penggunaan bahan yang kurang higienis atau tidak sesuai standar kesehatan, sehingga berpotensi meningkatkan risiko infeksi.

f) Akses Informasi

Akses terhadap informasi yang benar mengenai menstruasi, baik melalui tenaga kesehatan, media, maupun pendidikan formal, sangat berpengaruh terhadap pembentukan perilaku menstrual hygiene. Informasi yang memadai dapat meningkatkan kesadaran dan kemampuan individu dalam menjaga kebersihan selama menstruasi.

g) Budaya dan kepercayaan

Budaya di masyarakat dapat memengaruhi cara pandang terhadap menstruasi. Beberapa norma atau mitos yang berkembang dapat membatasi pembahasan mengenai menstruasi, sehingga berdampak pada rendahnya pemahaman dan praktik kebersihan yang kurang tepat. Oleh karena itu, diperlukan edukasi yang sesuai dengan konteks budaya setempat.

4. Dampak Menstrual Hygiene

Berikut dampak yang akan muncul masalah hygiene sebagai berikut (Marlin Agustina, 2023) :

a) Dampak Fisik

Menstrual hygiene yang kurang baik dapat menyebabkan berbagai Masalah Kesehatan seperti iritasi, keputihan tidak normal dan infeksi pada organ reproduksi. Kondisi ini terjadi akibat penggunaan pembalut yang tidak bersih atau jarang diganti.

b) Dampak Psikologis

Kurangnya ebersihan menstruasi dapat menimbulkan rasa tidak nyaman, malu, cemas, dan menurunkan rasa percaya diri. Hal ini sering dialami remaja terutama saat berada di lingkungan sosial atau sekolah.

c) Dampak Sosial

Remaja dengan praktik kebersihan yang kurang baik cenderung membatasi aktivitas sosial. Beberapa di antaranya memilih tidak

mengikuti kegiatan sekolah atau aktivitas luar rumah saat menstruasi.

d) Dampak terhadap kualitas hidup

Menstrual hygiene yang buruk dapat menurunkan kualitas hidup remaja perempuan karena mengganggu aktivitas dan kesejahteraan sehari-hari.

C. Menstruasi

1. Pengertian

Menstruasi atau haid adalah perdarahan yang terjadi setiap bulannya secara teratur dan berkala dari uterus yang menunjukkan bahwa telah berfungsinya secara optimal organ reproduksi. Menstruasi atau haid ini merupakan proses alami yang terjadi pada semua wanita. Secara umum, wanita mengalami menstruasi pertama pada usia 11 sampai dengan 14 tahun tergantung pada hormonal masing-masing individu. Siklus menstruasi normal terjadi setiap 22-35 hari, dengan lamanya menstruasi selama 2-7 hari (Wihdahturrahmah dan Chuemchit, 2023).

2. Faktor yang Mempengaruhi Menstruasi

Menstruasi dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya (Batubara et al., 2023):

1) Faktor hormon

Menstruasi pada perempuan biasanya disebabkan oleh beberapa hormon yaitu *Follicle Stimulating Hormone* yang dikeluarkan oleh hipofisis, *Luteinizing Hormone* yang dihasilkan oleh hipofisis, dan hormon estrogen, progesteron yang dihasilkan oleh sel telur.

2) Faktor enzim

Terjadinya perdarahan endometrium (menstruasi) yang diakibatkan oleh enzim hidrolik pada endometrium akan merusak sel-sel yang memiliki peran sebagai sintesis protein sehingga terganggunya metabolisme tubuh.

3) Faktor vaskuler

Terjadi perdarahan menstruasi dikarenakan adanya endometrium yang beregresi di dalam vena dan saluran yang menghubungkannya dengan arteri.

4) Faktor prostaglandin

Prostaglandin F2 dan E2 banyak terkandung di dalam endometrium, disintegrasi endometrium menyebabkan prostaglandin terlepas sehingga berkontraksinya myometrium dan terjadilah perdarahan menstruasi.

3. Siklus Menstruasi

Siklus menstruasi merupakan lamanya menstruasi yang sedang dialami dengan waktu menstruasi berikutnya. Lamanya siklus menstruasi yang normal yaitu 28 hari dengan dikurangi atau ditambah dua sampai tiga hari. Siklus menstruasi bisa berbeda pada perempuan yang normal dan sehat. Keteraturan siklus ini dimulai apabila perempuan telah berusia 25 tahun. Siklus dalam menstruasi berhubungan terhadap pembentukan endometrium dan sel telur (Lubis dan Zaen, 2025).

Tahap siklus menstruasi diantaranya (Mayunita et al., 2025):

1) Bagian pertama dari siklus menstruasi yaitu ovarium menghasilkan sedikit estrogen, sehingga menjadikan tumbuhnya lapisan darah dan jaringan tebal disekitar endometrium dan selanjutnya terjadi ovulasi.
2) Bagian berikutnya dari siklus menstruasi adalah diantara pertengahan sampai terjadi menstruasi selanjutnya, tubuh perempuan akan memproduksi hormon progesteron yang mempersiapkan uterus untuk terjadinya kehamilan.

4. Penggunaan Pembalut

Penggunaan pembalut merupakan salah satu bentuk menjaga kebersihan diri bagi perempuan selama masa menstruasi. Pembalut yang aman adalah pembalut yang memiliki daya serap yang baik, terbuat dari bahan yang lembut dan tidak menyebabkan iritasi pada kulit, serta dikemas secara higienis. Selain itu, pembalut sebaiknya

tidak mengandung bahan kimia berbahaya atau pewangi berlebihan yang dapat menimbulkan gangguan pada area kewanitaan (Distinarista et al., 2025). Pembalut yang digunakan juga sebaiknya memiliki izin edar resmi sehingga terjamin keamanan dan kualitasnya.

Cara menggunakan pembalut harus dilakukan dengan benar agar kebersihan dan kenyamanan tetap terjaga. Sebelum menggunakan pembalut, sebaiknya mencuci tangan terlebih dahulu dengan sabun dan air bersih. Setelah itu, buka kemasan pembalut dan lepaskan lapisan perekat pada bagian belakang pembalut, kemudian tempelkan pembalut pada bagian tengah celana dalam. Jika pembalut memiliki sayap, lipat dan rekatkan sayap tersebut pada bagian luar celana dalam agar pembalut tidak mudah bergeser. Pembalut sebaiknya diganti secara teratur setiap 3–4 jam sekali atau ketika sudah terasa penuh untuk mencegah pertumbuhan bakteri serta menjaga kebersihan organ reproduksi (Khairunisa, 2025).

Selain penggunaan yang benar, cara membuang pembalut juga perlu diperhatikan. Pembalut bekas sebaiknya dilipat hingga bagian yang terkena darah tertutup, kemudian dibungkus menggunakan kertas, plastik, atau kemasan pembalut (Sasmiati et al., 2025). Setelah itu, pembalut dibuang ke tempat sampah yang tertutup agar tidak menimbulkan bau dan menjaga kebersihan lingkungan. Pembalut bekas tidak boleh dibuang ke dalam toilet karena dapat menyebabkan penyumbatan saluran pembuangan. Setelah membuang pembalut, tangan harus dicuci kembali dengan sabun dan air bersih untuk menjaga kebersihan diri.

D. Konsep Teori Remaja

1. Defenisi Remaja

Remaja dalam pengertian WHO adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun, Peraturan Mentri Kesehatan RI nomor 25 tahun 2014 menyatakan bahwa remaja adalah penduduk dalam rentang usia remaja

adalah 10-18 tahun dan menurut BKKBN rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah (Hamuni et al., 2022).

Masa Remaja adalah masa transisi yang ditandai oleh adanya perubahan fisik, emosi dan psikis. Masa remaja, yakni antara usia 10-19 tahun adalah sutu periode masa pematangan organ reproduksi manusia dan sering disebut masa pubertas (Gultom & Sari, 2022).

2. Faktor yang mempengaruhi kesehatan remaja

Berikut hal yang menjadi pengaruh tidak baik terhadap kesehatan reproduksi dan kesehatan lainnya pada remaja yaitu :

a. Masalah kesehatan gizi
   1) Kurangnya gizi kronis dan anemia
   2) Remaja putri yang mengalami pertumbuhan yang terlambat
b. Masalah pendidikan
   1) Rendahnya pendidikan
   2) Buta huruf
c. Masalah pekerjaan dan lingkungan
   1) Hal yang dapat mengganggu kesehatan remaja adalah lingkungan dan susunan yang tidak mempertimbangkan kesehatan remaja.
   2) Lingkungan sosial yang tidak sehat akan menghambat, serta dapat mengganggu kesehatan fisik, psikis, serta emosional remaja .
d. Masalah seks
   1) Bimbingan yang kurang untuk bersikap baik atau positif yang berhubungan dengan seksualitas.
   2) Adanya mitos yang tidak benar mengenai permasalahan seksualitas dan tidak diimbangi dengan pengetahuan yang cukup.
   3) Ketergantungan dan penyalahgunaan NAPZA yang berakibat terjadinya penularan HIV/AIDS.
   4) Kehamilan yang tidak diinginkan remaja.
   5) Penyimpangan perilaku seksualitas.

e. Masalah kesehatan reproduksi
   1) Hilangnya peluang untuk pengembangan diri
   2) Ketidakmatangan secara fisik dan psikis
   3) Pada kehamilan remaja yang berisiko akan terjadinya komplikasi, janin lebih besar, dan kematian remaja
   4) Risiko pelaksanaan aborsi yang berbahaya.

3. Tahap Perkembangan Remaja

Perkembangan remaja berdasarkan umur ada 3 sebagai berikut :

1. Masa Remaja Awal (10-12 tahun)
   a. Lebih dekat dengan teman sebaya
   b. Ingin bebas
   c. Lebih banyak memperhatikan keadaan tubuhnya
   d. Mulai berfikir abstrak
2. Masa Remaja Pertengahan (13-15 tahun)
   a. Timbul perasaan cinta yang mendalam
   b. Kemampuan berpikir semakin berkembang
   c. Berkhayal mengenai hal-hal berkaitan dengan seksual
3. Masa Remaja Akhir (16-19 tahun)
   a. Menampakkan pengungkapan kebebasan diri
   b. Mencari teman sebaya yang lebih selektif
   c. Memiliki citra (gambaran,keadaan,peranan) terdahap dirinya
   d. Dapat mewujudkan perasaan cinta
   e. Memiliki kemampuan berpikir khayal atau abstrak (Masykuroh et al., 2020)

E. Konsep Teori Pengetahuan

1. Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan adalah informasi yang diketahui atau disadari oleh setiap orang, dan terjadi ketika seseorang sudah melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu. Pengindraan terjadi melalui panca indra manusia yakni indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Pengetahuan merupakan suatu hal yang sangat penting dalam membentuk perilaku dan tindakan seseorang (Windi et al., 2024).

2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan menurut (Windi et al., 2024) antara lain:

1) Faktor Internal

a) Tingkat Pendidikan

Pendidikan diperlukan untuk mendapatkan informasi, misalnya berbagai hal yang mendukung kesehatan, sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup. Pendidikan dapat mempengaruhi perilaku seseorang terhadap pola hidup terutama dalam memotivasi untuk sikap berperan aktif dalam pembangunan. Berdasarkan berbagai hasil penelitian didapatkan bahwa semakin tinggi pendidikan seseorang, semakin mudah menerima informasi.

b) Pekerjaan

Pekerjaan bukanlah sumber kesenangan, tetapi merupakan cara seseorang dalam mencari nafkah untuk memenuhi kebutuhan hidupnya yang dilakukan secara berulang dan banyak tantangan. Pengetahuan kerja yang meliputi banyak aspek merupakan suatu kemampuan khusus dalam bekerja serta menjalankan tugas-tugas guna tercapainya hasil yang maksimal. Pekerjaan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang.

c) Umur

Usia adalah umur seseorang yang terhitung saat seseorang dilahirkan pertama kali ke ke dunia ini sampai berulang tahun. Ketika seseorang memiliki semakin cukup umur, maka tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berpikir dan mengambil keputusan. Dari segi kepercayaan masyarakat, seseorang yang lebih dewasa dipercayai dibandingkan dengan orang yang belum tinggi kedewasaannya.

2) Faktor Eksternal

a) Lingkungan

Lingkungan merupakan seluruh kondisi yang ada di sekitar manusia dan pengaruhnya yang dapat mempengaruhi perkembangan dan perilaku seseorang atau kelompok.

b) Sosial budaya

Sistem sosial budaya yang ada pada masyarakat dapat mempengaruhi sikap dan penerimaan informasi.

3. Tingkat Pengetahuan

Terdapat 6 tingkatan pengetahuan diantaranya :

a) Tahu

Tahu adalah tingkat pengetahuan paling rendah atau dasar yang memiliki arti sebagai pengingat suatu subtansi yang sudah dipelajarri. Kata kerja untuk menilai jika seseorang tahu apa yang sedang dipelajari yaitu: menjabarkan,menyebutkan dan menjelaskan.

b) Memahami

adalah keterampilan untuk menjabarkan secara baik mengenai materi yang diketahui dan dapat memehami materi yang diketahui dan dapat memahami materi tersebut dengan baik. Misalnya seseorang yang mengerti suatu objek atau harus bisa menyampaikan mengapa pentingnya berolahraga.

c) Aplikasi

Adalah keterampilan untuk menerapkan atau mengaplikaikan materi yang sudah dipelajari pada keadaan yang sesungguhnya. Misal seseorang yang telah mendapatkan informasi bahwa berolahraga itu penting dan seseorang tersebut mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari.

d) Analisis

Analisis merupakan suatu keterampilan untuk menguraikan informasi yang didapat sehingga informasi tersebut dapat dicerna dengan baik.

e) Sintesis *(synthesis)*

Sintesis merupakan keterampilan untuk melakukanperhubungan dalam bentuk satu kesatuan yang baru dan utuh. Misalnya dapat

membentuk, menggagaskan, merancang dam membangun.

f) Evaluasi

Adalah keterampilan menilai dan menjustifikasikan suatu informasi. Hasil dari penilaian tersebut menggunakan tolak ukur yang sudah ada ataupun berdasarkan pada kategori yang ditetapkan sendiri.

4. Cara Memperoleh Pengetahuan

Cara mendapatkan suatu pengetahuan ada 8 macam, yaitu (Cempaka et al., 2024):

1) Mencoba (*trial and error*), adalah cara yang dilakukan dengan beberapa kemungkinan untuk memecahkan suatu masalah.
2) Kebetulan, adalah cara mendapatkan fakta secara kebetulan sebagai akibat tidak direncanakan.
3) Kekuasaan dan wewenang, merupakan cara memperoleh pengetahuan melalui pemegang kekuasaan.
4) Pengalaman pribadi, merupakan cara pemecahan masalah dengan cara mengulang-ulang pengalaman ketika memecahkan masalah di masa lalu.
5) Akal sehat, adalah cara individu memperoleh kebenaran melalui penalaran dan pikiran.
6) Kebenaran menerima wahyu, adalah cara memperoleh kebenaran melalui pemeluk suatu kepercayaan (agama).
7) Kebenaran secara naluriah, adalah cara untuk mendapatkan kebenaran tanpa menggunakan akal dan terjadi di luar kesadaran seseorang.
8) Metode penelitian, adalah cara untuk mendapatkan kebenaran secara sistematis, logis, dan ilmiah.

5. Cara Pengukuran Pengetahuan

Pengukuran pengetahuan bertujuan untuk mengetahui sejauh mana individu memahami suatu informasi atau konsep setelah proses pembelajaran atau paparan informasi. Menurut Notoatmodjo, pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan menggunakan instrumen seperti kuesioner atau wawancara terstruktur yang berisi pertanyaan-pertanyaan tentang objek pengetahuan tertentu (Lactona & Cahyono, 2024).

Secara umum, pengukuran pengetahuan dilakukan melalui metode berikut: (Lactona & Cahyono, 2024).

1. Tes tertulis (pilihan ganda, benar-salah, isian singkat): Mengukur seberapa banyak individu dapat mengingat dan memahami informasi.
2. Wawancara terstruktur: Digunakan untuk mengetahui kedalaman pengetahuan melalui tanya jawab langsung.
3. Observasi: Melihat perilaku nyata sebagai bentuk aplikasi pengetahuan.

Menurut teori Bloom yang direvisi oleh Anderson & Krathwohl pengukuran pengetahuan juga dapat dikaitkan dengan taksonomi kognitif, yaitu: (Lactona & Cahyono, 2024).

1. Mengukur kemampuan mengingat fakta atau data.
2. Mengukur kemampuan memahami konsep atau prinsip.
3. Mengukur kemampuan menerapkan informasi dalam situasi nyata.
4. Mengukur kemampuan menganalisis, mengevaluasi, hingga menciptakan sesuatu berdasarkan pengetahuan.

Notoatmodjo juga menyebutkan bahwa hasil pengukuran pengetahuan biasanya dikategorikan ke dalam beberapa tingkatan, seperti: (Lactona & Cahyono, 2024).

1. Tingkat pengetahuan rendah (skor < 60%)
2. Tingkat pengetahuan sedang (skor 60–79%)
3. Tingkat pengetahuan tinggi (skor ≥ 80%)

Proses pengukuran harus menggunakan instrumen yang valid dan reliabel, agar data yang dihasilkan dapat menggambarkan kondisi sebenarnya. Validitas berkaitan dengan ketepatan instrumen dalam 20 mengukur apa yang seharusnya diukur, sedangkan reliabilitas berkaitan dengan konsistensi hasil pengukuran ketika diulang pada waktu yang berbeda (Lactona & Cahyono, 2024).

F . Konsep Sikap

1. Pengertia Sikap

Sikap merupakan reaksi atau respon dari seseorang terhadap suatu srimulus atau objek (Martina, 2021). Menurut Akuba, (2023), sikap atau attitude adalah kecenderungan untuk memberikan penilaian (menerima

atau menolak) terhadap objek yang dihadapi. Sehingga, dalam hal ini sikap seseorang terhadap sesuatu berdampak pada perilaku seseorang terhadap objek sikap.

2. Tingkat Sikap

Terdapat 4 tingkatan sikap menurut Martina, (2021) Tingkatan tersebut meliputi :

a. Menerima (*receiving*)

Menerima diartikan bahwa orang (subjek) mau dan memperhatikan stimulus yang diberikan (objek).

b. Merespon (*responding*), memberikan jawaban apabila ditanya, mengerjakan dan menyelesaikan tugas yang diberikan adalah suatu indikasi dari sikap. Suatu usaha untuk menjawab suatu pertanyaan atau mengerjakan tugas yang diberikan berarti orang dapat menerima ide tersebut.

c. Menghargai (*valuing*), mengajak orang lain untuk mengerjakan atau mendiskusikan dengan orang lain terhadap suatu masalah adalah suatu indikasi sikap tingkatan yang ketiga.

d. Bertanggung jawab (*responsible*), bertanggung jawab atas segala sesuatu yang dipilihnya dengan segala resiko merupakan sikap yang paling tinggi.

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi sikap

Menurut (Sya'baniah et al., 2020) Faktor-faktor yang mempengaruhi sikap yaitu :

a) Pengalaman pribadi

Pengalaman pribadi merupakan salah satu faktor yang berperan penting dalam pembentukan sikap. Pengalaman yang memberikan kesan mendalam, baik positif maupun negatif, dapat memengaruhi cara individu menilai dan merespons suatu objek. Semakin kuat pengalaman yang dialami, semakin besar pengaruhnya terhadap sikap yang terbentuk.

b) Pengaruh orang lain yang dianggap penting

Sikap individu juga dapat dipengaruhi oleh orang-orang yang memiliki kedekatan atau dianggap penting, seperti orang tua, teman sebaya, guru, dan tokoh masyarakat. Individu cenderung mengadopsi nilai, keyakinan, serta pandangan yang dimiliki oleh kelompok atau orang yang dihormatinya.

c) Kebudayaan

Kebudayaan memberikan landasan nilai dan norma yang menjadi pedoman dalam kehidupan masyarakat. Nilai-nilai budaya yang dianut seseorang akan memengaruhi cara berpikir, berperasaan, dan bertindak sehingga berpengaruh terhadap pembentukan sikap individu.

d) Media Massa

Media massa, baik media cetak maupun media elektronik, memiliki peran dalam menyebarkan informasi yang dapat membentuk opini dan sikap masyarakat. Paparan informasi yang diterima secara terus-menerus dapat memengaruhi persepsi individu terhadap suatu objek atau peristiwa.

e) Lembang Pendidikan dan Lembaga Agama

Lembaga pendidikan dan lembaga agama berperan dalam menanamkan nilai, norma, dan moral kepada individu. Melalui proses pendidikan dan pembelajaran, seseorang memperoleh pengetahuan serta pemahaman yang dapat memengaruhi pembentukan sikapnya terhadap berbagai hal.

f) Faktor Emosional

Keadaan emosional individu dapat memengaruhi sikap yang dimiliki. Emosi seperti rasa senang, takut, marah, atau kecewa dapat menjadi dasar terbentuknya sikap tertentu. Dalam beberapa kondisi, sikap yang didasarkan pada faktor emosional cenderung lebih sulit untuk diubah.

5. Pengukuran Sikap

Pengukuran sikap dapat dilakukan dengan cara kuesioner. Kuesioner sikap digunakan dengan mengukur nilai tertentu dalam objek sikap di setiap pertanyaan. Setiap responden dapat mengisi langsung tingkat kesetujuan atau ketidaksetujuan terhadap pernyataan yang dibuat oleh peneliti.

Peneliti melakukan pengukuran sikap dengan menggunakan skala likert. skala likert merupakan skala yang bisa dipakai untuk mengukur sikap dan pandangan individual atau sekelompok orang. Skala likert memiliki dua bentuk pernyataan yaitu pernyataan positif yang dimaksudkan untuk mengukur sikap positif, dan pernyataan negatif yang dimaksudkan untuk mengukur sikap negatif objek (Kurniawan, 2018). Pernyataan-pernyataan yang diajukan baik pernyataan positif maupun negatif dinilai dari subjek dengan Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS).

Tabel 2.1 Standar Pengukuran Sikap

Pernyataan Positif	Skor	Pernyataan Negatif	Skor
Sangat Setuju	4	Sangat Setuju	1
Setuju	3	Setuju	2
Tidak Setuju	2	Tidak Setuju	3
Sangat Tidak Setuju	1	Sangat Tidak Setuju	4

Sumber : (Arie Rakhman,2025)

Peneliti melakukan pengukuran sikap menggunakan skala Likert dikenal dengan teknik “Summated ratings”. Hasil pengukuran dapat diketahui dengan mengetahui interval (jarak) dan interpretasi persen agar mengetahui penilaian dengan metode mencari interval (I) Maka kriteria interpretasi skornya berdasarkan interval:

1) Nilai 0%-25% = Sangat setuju
2) Nilai 26%-50% = Setuju
3) Nilai 51%-75% = Kurang setuju
4) Nilai 76%-100% = Tidak setuju

Untuk hasil pengukuran skor dikoversikan dalam persentase maka dapat dijabarkan untuk skor maka dapat dijabarkan untuk skor maka < 50% hasil pengukuran negative dan apabila skor ≥ 50% maka hasil positif (Mawardi, 2019).

G. Konsep Buku Saku

1. Pengertian Buku Saku

Buku saku merupakan buku yang memiliki format kecil yang bisa disimpan di dalam saku baju maupun celana serta dapat dibawa kemana-mana. Ini sejalan dengan penelitan yang dilakukan Jannah & Hasanah (2021), menjelaskan bahwa mendesain buku saku merupakan pilihan yang tepat dalam mewujudkan tujuan pembelajaran, karena buku saku memiliki beberapa kelebihan yaitu tampilan buku lebih praktis, materi diulas dengan singkat dan jelas sehingga mudah dipahami, dilengkapi dengan gambar dan warna serta mudah dibawa kemana saja, sehingga ini yang menjadikan buku saku sangat layak serta cocok untuk digunakan sebagai media pembelajaran (Sinaga & Rakhmawati, 2022).

2. Tujuan Buku Saku

Untuk memberikan penyajian buku saku ini menggunakan gambar dan warna yang memberikan tampilan menarik untuk dibaca. Gambaran dapat meningkatkan minat baca karena gambit dapat membantu pembaca berimajinasi yang dapat meningkatkan daya ingat seseorang. Buku saku warna dapat menjadi bentuk komunikasi nonverbal yang dapat menyampaikan pesan secara instan dan lebih bermakna dalam proses pembelajaran (Taamu et al., 2020).

3. Fungsi Buku Saku

Fungsi media buku saku dicetak dengan kemasan kecil dan *full colour* sehingga dapat menarik dan perhatian pembaca untuk berkonsentrasi pada isi materi yang tertulis di dalamnya. Fuksi afektif penulisan rumus pada media *pocket book* dan terdapat gambar pada keteramgan ,ateri sehingga dapat meningkatkan kenikmatan dan kemudahan dalam belajar. Fungsi kognitif, penulisan rumus dan

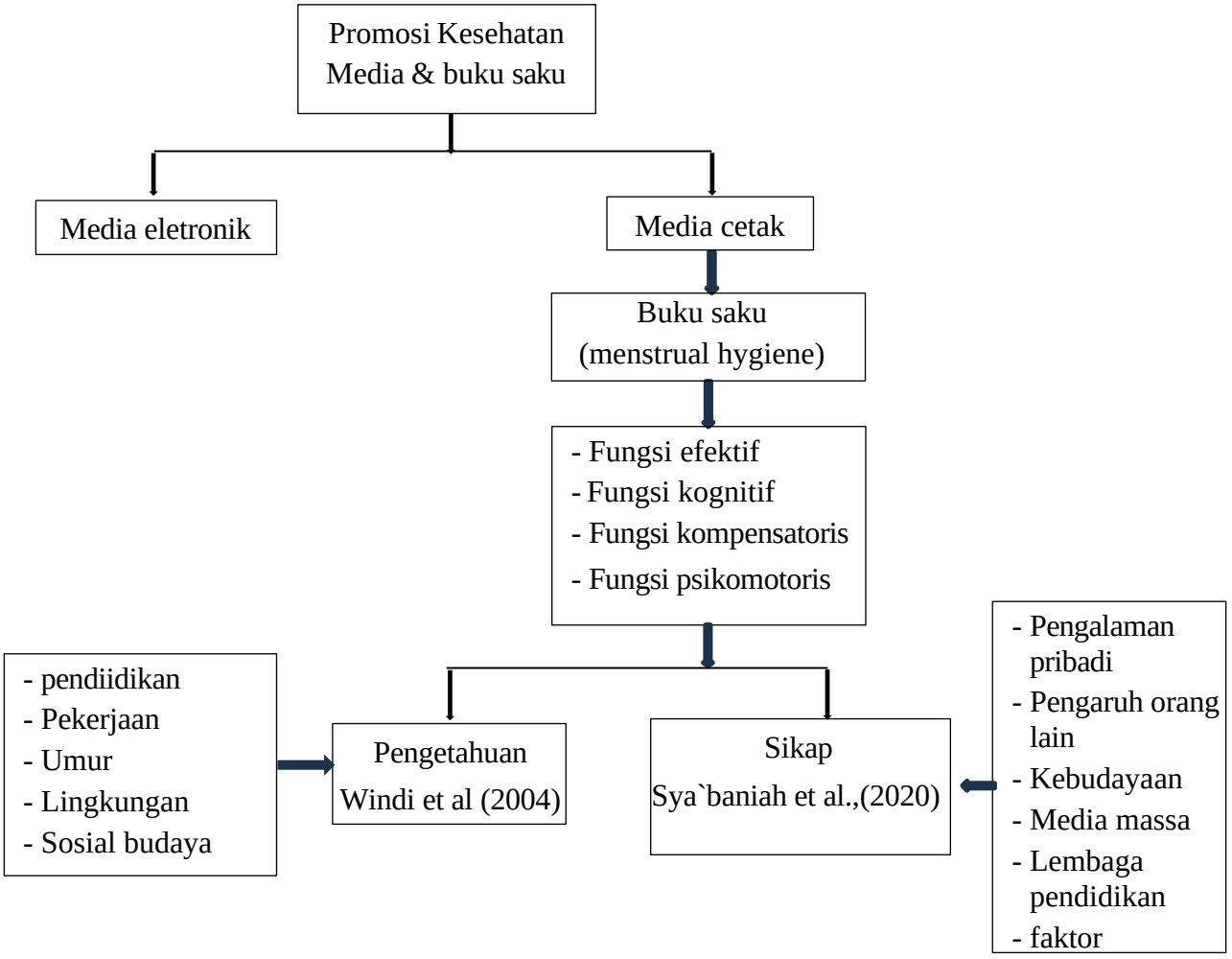
gambar dapat memperjelas materi yang terkandung didalam *pocket book* sehingga dapat mempelancar pencapaian tujuan pembelajara. Fungsi kompensatoris penulisan materi pada pocket book yang singkat dan jelas dapat membantu siswa embaca untuk memahami materi dalam teks dan mengingatnya kembali (Hatmanti et al., 2022). Fungsi psikomotoris penulisan materi pocket book yang singkat dan jelas dapat mempermudah siswa untuk menghafalkannya. Fungsi evaluasi penilaian kemampuan siswa dalam pemahaman materi dapat dilakukan dengan mengerjakan soal-soal evaluasi yang terdapat pada pocket book (Maryani et al., 2022).

4. Kelebihan dan Kelemahan buku saku

Ada kelebihan dan kelemahan buku saku yaitu: kelebihan buku saku; dapat menyajikan pesan atau informasi dalam jumlah yang banyak, pesan atau informasi dapat dipelajari oleh siswa sesuai dengan kebutuhan minat dan kecepatan masing-masing, dapat dipelajari kapan dan di mana saja karena mudah dibawa, akan lebih menarik apabila dilengkapi dengan gambar dan warna, perbaikan atau revisi mudah dilakukan, sederhana serta praktis, desain menarik dengan perpanduan teks dan gambar yang mampu menarik perhatian siswa dan orangorang yang ingin membaca.

Sedangkan kelemahan dari buku saku yaitu: proses pembuatannya membutuhkan waktu yang cukup lama, bahan cetak yang tebal akan membosankan, apabila jilid dan kertasnya jelek, bahan cetak akan mudah rusak dan sobek. Dari pendapat tersebut terdapat kelebihan serta kelemahan penggunaan buku saku.

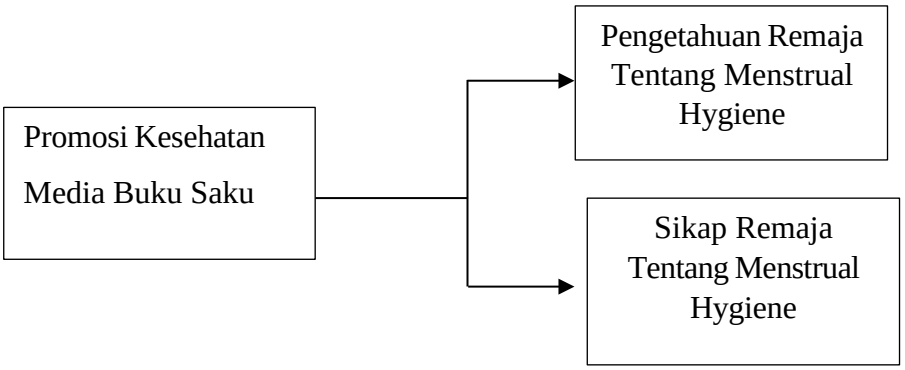
H. Kerangka Teori



Tabel 2.1 Kerangka teori
Sumber : modifikasi pius et al.,(2024), windi et al .,(2024)
sya`baniah et al.,(2020)

I. Kerangka Konsep Penelitian

Kerangka konsep pada penilitian ini sebagai berikut :



Gambar 2.2 kerangka konsep penilitian

J. Hipotesis Penelitian

Ha : Ada pengaruh promosi Kesehatan *menstrual hygiene* melalui media buku saku terhadap tingkat pengetahuan dan sikap siswi sekolah dasar pada masa menstruasi awal.

H0 : Tidak ada pengaruh promosi Kesehatan *menstrual hygiene* melalui media buku saku terhadap tingkat pengetahuan dan sikap siswi sekolah dasar pada masa menstruasi awal.