

BAB II

TINJAUAN TEORI

A. Remaja

1. Pengertian

Masa remaja merupakan transformasi dari masa kanak-kanak menjadi dewasa. Remaja adalah orang yang berusia di bawah 21 tahun yang telah menikah. Pubertas dan *adolescence* adalah nama lain dari remaja. Kata Latin *adolescence*, yang berarti berkembang menjadi dewasa, dari sinilah kata "remaja" berasal. Masa remaja adalah ungkapan komprehensif yang mengacu pada seseorang yang matang secara mental, emosional, sosial, dan fisik. Remaja antara usia 9,5 dan 12,5 tahun, pertumbuhan fisik mengalami percepatan selama percepatan pertumbuhan remaja. Remaja membutuhkan perhatian orang terdekat pada tahap kritis pertumbuhan dan perkembangan mereka. [12]

Remaja merupakan proses pendewasaan yang ditandai dengan berkembangnya fungsi reproduksi. Undang-Undang Perlindungan anak no. 23 tahun 2002 mengatakan usia remaja 10-18 tahun. Masa ini remaja akan mudah terkena masalah pada psikis dan fisiologi dikarenakan adanya perubahan lingkungan sosial, perannya di masyarakat dan perubahan bentuk tubuhnya [13]. Perubahan fisiologi yang dialami remaja perempuan ditandai dengan adanya pembesaran pada payudara, tumbuh rambut di ketiak dan sekitar vagina, mengalami perubahan hormon yang mengakibatkan terjadinya menstruasi pertama pada perempuan atau menarche [14].

a) Tahap Perkembangan Awal

1) Remaja Awal (Early Adolescence) 11-13 tahun

Remaja usia Sekolah Menengah Pertama (SMP). Remaja masih kagum dengan bagaimana tubuh mereka berubah pada saat ini. Remaja mulai memiliki ide yang berbeda, tertarik pada lawan jenis, dan rentan terhadap pengaruh erotis. Remaja merasa sulit untuk memahami orang dewasa selama tahap ini karena perubahan di otak mereka. Remaja mulai berpikir secara abstrak dan mendambakan kebebasan.

2) Remaja Madya (Middle Adolescence) 14-18 tahun

Pelajar Sekolah Menengah Atas. Remaja senang memiliki teman yang menyukai mereka dan membutuhkan teman sebayanya. Ini adalah kecenderungan untuk menjadi "narsis", atau mencintai diri sendiri, dan lebih menyukai orang yang memiliki sifat yang sama. Remaja sering merasa bingung karena mereka tidak yakin pilihan mana yang harus dipilih. Fantasi seksual dipicu oleh ketertarikan pada lawan jenis.

3) Remaja Akhir (Last Adolescence) 19-21 tahun

Remaja yang memasuki jenjang kuliah atau mahasiswa sarjana. Ego mencari cara untuk terhubung dengan orang lain, tertarik pada pengalaman baru, mengembangkan identitas seksual, egois, dan memiliki wilayah pribadi. Tahapan ini merupakan masa pemantapan menuju kedewasaan yang ditandai dengan 5 hal menarik, antara lain minat yang lebih konsisten terhadap fungsi intelek.[12]

B. Menstruasi

1. Definisi Menstruasi

Menstruasi merupakan keluarnya darah secara teratur setiap bulan yang terjadi pada wanita selama masa reproduksinya, kecuali saat terjadi kehamilan. Menstruasi, mens, atau datang bulan adalah nama lain dari siklus haid. Darah yang keluar saat menstruasi merupakan peluruhan dinding rahim (endometrium) yang disebabkan oleh rusaknya dinding rahim saat menstruasi. Darah haid dikeluarkan oleh rahim ke dalam leher rahim dan akhirnya keluar melalui vagina. [15]

Sistem hormonal dan organ tubuh, khususnya hipotalamus, hipofisis, ovarium, dan rahim, berinteraksi secara rumit untuk menyebabkan perdarahan menstruasi. Menarche adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan periode pertama yang dihadapi remaja [16].

Menarche adalah menstruasi pertama kali pada perempuan, hal ini menjadi tanda pubertas (kedewasaan) bagi seorang remaja yang sehat. Menarche terjadi sekitar umur 8-12 tahun. Disaat menarche dapat menyebabkan remaja bingung, tegang, cemas, takut, namun ada juga yang merasa bahagia. Emosional seperti ini merupakan hal yang normal dialami oleh setiap remaja perempuan. Adapun keluhan fisik yang sering adalah nyeri punggung, nyeri perut, dan sakit kepala. Pada dua tahun pertama, jika remaja mengalami menstruasi tidak teratur hal ini masih dalam kategori fisiologis, karena hormon remaja tersebut juga dalam tahap adaptasi. Rata-

rata lama menstruasi adalah 5-7 hari dengan interval siklus 21 sampai 35 hari. [12]

Berat badan, Umur, tingkat stres, aktivitas fisik, faktor keturunan, dan kondisi kronis seperti penyakit lupus, diabetes, penyakit tiroid, penyakit ginjal, dan kelainan organ reproduksi semuanya dapat mempengaruhi lamanya siklus menstruasi, yang juga dipengaruhi oleh kesehatan gizi.. Studi menunjukkan bahwa penyebab paling sering dari ketidaknormalan siklus menstruasi, terutama pada remaja usia subur, adalah aktivitas fisik dan tingkat stres. [17]

2. Siklus Menstruasi

Menstruasi biasanya berlangsung 3-5 hari, meskipun beberapa wanita mungkin memiliki periode yang lebih panjang atau lebih pendek. Siklus haid adalah rentang waktu antara masa menstruasi. Siklus menstruasi biasanya berlangsung beberapa hari, kemudian berhenti selama beberapa minggu sebelum berlanjut hingga seorang wanita mencapai menopause. Periode haid berkisar selama antara 21 dan 35 hari. Berlawanan dengan kepercayaan populer, periode haid setiap wanita berbeda. Periode haid dapat berlangsung antara 21 hingga 30 hari. Menstruasi rata-rata berlangsung sekitar 5 hari. Menstruasi, di sisi lain, dapat terjadi antara 2 dan 7 hari.

Faktor hormonal menyebabkan ketidak teraturan siklus haid. Kelebihan hormon estrogen dan progesteron pada seorang wanita dapat menyebabkan menstruasi terjadi lebih cepat. Jadi, jika seorang wanita mengalami gangguan menstruasi yang disebabkan oleh faktor hormonal, maka hampir dipastikan ia mengalami masalah kesuburan. Suntikan hormon dapat digunakan untuk mempercepat pematangan sel telur. Siklus menstruasi dapat dihitung berdasarkan tanggal seorang wanita pertama kali mengalami menstruasi. Sangat mudah untuk menghitung siklus menstruasi. Seorang wanita sudah bisa menghitung siklus menstruasinya dengan bantuan kalender. Berikut adalah contoh cara menghitung siklus menstruasi.

Tabel 2. 1

Juli						
Sen	Sel	Rab	Kam	Jum	Sab	Min
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Kalender

Agustus						
Sen	Sel	Rab	Kam	Jum	Sab	Min
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Misalnya mulai haid tanggal 16 Juli dan berakhir haid tanggal 14 Agustus bulan berikutnya. Catat di kalender, pertimbangkan gambar diatas untuk membantu memahami informasi ini. Setelah menandai kalender, akan diketahui bahwa siklus menstruasi berlangsung selama 29 hari.

Siklus menstruasi biasanya tidak teratur pada tahap awal menstruasi. Ini karena kebutuhan tubuh untuk beradaptasi. Misalnya pada dua bulan pertama, siklus haid terjadi setiap 28 hari, lalu tidak haid selama satu bulan atau dua kali haid dalam satu bulan. Siklus menstruasi biasanya menjadi teratur setelah 2-3 tahun. Jika sudah terbiasa mengetahui siklus haid, maka akan lebih mudah memperkirakan waktu haid berikutnya. Ada baiknya juga untuk mencatat siklus menstruasi di kalender setiap bulan. Hal ini dilakukan untuk mengetahui lamanya haid atau siklus menstruasi. Siklus menstruasi dapat berlangsung dari 21 hingga 40 hari (hingga 45 hari pada awal menstruasi), tetapi biasanya berlangsung sekitar 28 hari. [15]

C. Personal Hygiene

1. Perilaku Personal Hygiene pada masa Menstruasi

Tim pengembangan *School Health Initiatives* dan UNICEF (2016) berkolaborasi untuk membuat buku panduan remaja tentang perilaku hidup bersih untuk diperhatikan selama menstruasi, yang meliputi:

- a) Gunakan bahan penyerap yang steril
- b) Ganti pembalut sekitar 3-4 jam, meskipun darah yang sedikit atau banyak darah yang keluar, untuk menghindari pertumbuhan bakteri.
- c) Sebelum dan sesudah mengganti pembalut, cuci tangan terlebih dahulu
- d) Untuk mengurangi dampak lingkungan buanglah pembalut sekali pakai ke tempat sampah
- e) Mencuci daerah vagina dari darah haid dengan cara membersihkannya setiap kali menukar doek;

- f) Jika tersedia banyak air pembalut sebaiknya dicuci . Namun, bantalan pencuci tidak disarankan dicuci dari segi kesehatan karena bahan penyerap bekas mengandung banyak bakteri. [18]

2. Perilaku dalam Menstrual Hygiene Management

Manajemen Kebersihan Menstruasi (MKM) adalah manajemen kebersihan dan kesehatan wanita selama siklus menstruasinya. Wanita harus dapat menggunakan pembalut yang bersih dan sekali pakai secara teratur dengan tetap menjaga privasi mereka. [19] *Menstrual Hygiene Management* menurut Tuhfah Hanni Sanadathifah (2021), yaitu:

1) Kebersihan tubuh

Kebersihan tubuh merupakan salah satu hal sangat di perhatikan saat menstruasi. Mandi sebaiknya dilakukan 2 kali sehari dan mengganti pembalut setidaknya 4 jam sekali. Mencuci rambut dapat dilakukan minimal 2 kali seminggu dan saat mandi organ reproduksi dibersihkan dengan cermat.

2) Cara Membersihkan Daerah Kewanitaan

Organ reproduksi dibersihkan dari depan ke belakang (vagina menuju anus) setelah buang air kecil dan besar. Jika Anda membalikkan prosedur, bakteri di anus akan terbawa ke dalam vagina. Pastikan tidak ada sisa kotoran buang air kecil atau besar saat membersihkan organ reproduksi untuk menghindari infeksi. Menggunakan air bersih yang mengalir, bersihkan organ reproduksi. Air yang sudah berada di tangki

penampung harus dihindari karena dapat terkontaminasi dan tidak bersih. (Hanni Sanada Thifah, 2021)

3) Penggunaan Pakain Dalam

Katun merupakan bahan yang mudah menyerap keringat yang baik digunakan untuk pakain dalam. Pakaian dalam yang bersih sangat penting untuk kesehatan yang baik; ganti pakaian dalam Anda setidaknya dua kali sehari. Celana dalam yang tidak diganti membuat vagina tetap lembap, memfasilitasi perkembangan bakteri atau jamur dan mengganggu kesehatan reproduksi. Celana dalam yang ketat akan menekan area kewanitaan, membiarkan kelembapan masuk, dan menyebabkan iritasi akibat gesekan antara celana dalam dengan kulit. Untuk menghindari penyebaran penyakit menular seksual, hindari berbagi handuk dengan orang lain.

Darah menstruasi membuat pakaian lebih kotor dari biasanya. Bercak darah yang tersisa di pakaian/ pakaian dalam terkadang sulit untuk dibersihkan. Gunakan air hangat dalam mencucinya untuk mempermudah menghilangkan bercak yang sulit hilang. Jemur pakaian dalam dibawah sinar matahari dan setelah kering disetrika untuk menghilangkan kuman yang menempel.

4) Penggunaan Pembalut

Pembalut sebaiknya diganti 3-4 jam sekali, atau saat sudah terasa penuh. Sebelum dan sesudah mengganti pembalut cuci tangan dengan baik dan

benar terlebih dahulu. Cuci dan bungkus dengan rapi menggunakan kantong plastik pembalut yang digunakan sekali pakai sebelum membuangnya ke tempat sampah khusus. Jangan buang sampah pembalut kedalam kloset dan di sembarang tempat karna akan mencemari lingkungan serta dapat menyebabkan masalah kesehatan yang serius.

D. Pengetahuan

1. Definisi Pengetahuan

Mengetahui sesuatu disebut memiliki pengetahuan tentang hal itu. Suatu hal yang masuk ke dalam pengetahuannya selalu terdiri dari unsur-unsur yang sadar akan hal-hal yang ingin diketahuinya dan yang diketahui dan diketahuinya. Akibatnya, untuk mengetahui sesuatu, subjek harus memiliki kesadaran untuk melakukannya, begitu pula dengan objek yang bersangkutan. Oleh karena itu, pengetahuan dapat diartikan sebagai hasil pengetahuan individu terhadap suatu hal sebagai salah satu usaha memahami suatu objek tertentu.

Pengetahuan ialah "mengetahui", yang terjadi setelah individu mempersepsi objek tertentu. Penemuan ini dicapai melalui penggunaan lima indera manusia. Domain kognisi, atau pengetahuan, sangat penting untuk pertumbuhan tindakan seseorang. Dalam jangka panjang, perilaku berbasis pengetahuan akan bertahan lebih lama dari perilaku berbasis ketidaktahuan.

Ingatan, kesaksian, minat, rasa ingin tahu, penalaran, logika, bahasa, dan kebutuhan manusia semuanya berpengaruh pada pengetahuan.

Sebaliknya, Notoatmodjo menekankan pendidikan, informasi, budaya, dan pengalaman sebagai faktor yang mempengaruhi pengetahuan.

Selain itu, ada tiga tingkat pengetahuan: baik, cukup, dan kurang.

- 1) Jika seseorang dapat menjawab dengan benar antara 76% dan 100% dari pertanyaan, mereka melakukannya dengan baik.
- 2) Dinyatakan bahwa mampu menjawab 56–75% soal dengan akurat sudah cukup, sedangkan
- 3) Mampu menjawab <56% soal dengan benar dirasa kurang.

Pengetahuan dapat dinilai dengan meminta peserta penelitian, juga dikenal sebagai responden, mengisi kuesioner atau wawancara tentang materi yang akan dinilai. [20]

Menurut Notoatmodjo (2018) enam tahap pengetahuan, yaitu:

- 1) Tahu (*Know*)

Tingkat pengetahuan tahu merupakan konsep-konsep yang diajarkan sebelumnya seperti mendefinisikan, menegaskan, mencatat, dan mendeskripsikan pada tingkat pengetahuan terendah ini.

- 2) Memahami (*Comprehension*)

Pengetahuan yang diperoleh berfungsi selaku kemampuan untuk mendeskripsikan sesuatu atau hal-hal secara tepat. Seseorang memiliki kapasitas untuk mendefinisikan, menarik kesimpulan, dan menafsirkan hal-hal yang telah diketahui sebelumnya.

- 3) Aplikasi (*Application*)

Sesuatu yang dimengerti dan terwujud sebelumnya yang kemudian diwujudkan atau diterapkan pada situasi kondisi yang sesungguhnya.

4) Analisis (*Analysis*)

Sebuah objek dibagi menjadi elemen-elemen berbeda yang terkait satu sama lain dan dapat dijelaskan, dibandingkan, atau dikontraskan.

5) Sintesis (*Synthesis*)

Menyusun komponen pengetahuan untuk membuat pola yang baru.

6) Evaluasi (*Evaluation*)

Objek penilaian didefinisikan sebagai sistem yang merencanakan, memperoleh, dan menyediakan data untuk menghasilkan pilihan keputusan. [21]

2. Faktor- Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

Berikut yang merupakan faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan:

1) Faktor internal.

a) Pendidikan.

Upaya seumur hidup untuk menumbuhkan kepribadian dan keterampilan baik saat di dalam ataupun di luar kelas.

b) Pekerjaan.

Proses pengaksesan informasi yang dibutuhkan suatu objek dapat dipengaruhi oleh pekerjaan seseorang.

c) Umur

Proses menua dapat menyebabkan perubahan pada aspek fisik, psikis, dan psikologis seseorang. Dari segi psikologi, pemikiran seseorang lebih matang dan matang.

2) Faktor eksternal.

- a) Lingkungan mencakup semua keadaan yang ada di daerah manusia dan dampaknya terhadap pertumbuhan dan sikap individu atau kelompok.
- b) Sosial dan budaya mempengaruhi ilmu, persepsi dan sifat seseorang terhadap sesuatu. [22]

E. Promosi Kesehatan

1. Definisi Promosi Kesehatan

Suatu keadaan yang bertujuan untuk mendorong keterampilan individu dan masyarakat dalam mempengaruhi faktor kesehatan guna meningkatkan derajat kesehatannya definisi promosi kesehatan menurut WHO. [23]

Penyegaran dari pembelajaran kesehatan sebelumnya, rancangan promosi kesehatan bukan hanya proses menyadarkan masyarakat dalam memberikan dan meningkatkan wawasan di sektor kesehatan, melainkan juga usaha yang dapat menjembatani perubahan perilaku sosial, institusi dan lingkungan disebut promosi kesehatan. Perubahan kondisi di bidang sosial budaya, politik, ekonomi, dan sosial non fisik diantisipasi dalam inisiatif promosi kesehatan. Kombinasi dari berbagai bentuk kebijakan,

organisasi, pendidikan dan legislasi digunakan dalam promosi kesehatan untuk membawa perubahan lingkungan. [23]

2. Tujuan dan Strategi Promosi Kesehatan

Tujuan promosi kesehatan ialah untuk menumbuhkan kemahiran rakyat untuk hidup sehat dan membangun inisiatif kesehatan publik dan menumbuhkan lingkungan yang kondusif untuk peningkatan kapasitas tersebut.

Strategi yang menguntungkan dapat menunjang pelaksanaan inisiatif promosi kesehatan. Strategi merupakan pendekatan yang bertujuan untuk menggapai promosi kesehatan yang diinginkan dalam mendukung program kesehatan lainnya seperti sanitasi, peningkatan penyakit tidak meluas, peningkatan KIA, dan pemberian pelayanan kesehatan. [23].

3. Ruang Lingkup Pendidikan Kesehatan

Cakupan pendidikan kesehatan dapat ditinjau melalui bermacam aspek, seperti aspek kesehatan, aspek lokasi atau tatanan penyelenggaraan pendidikan kesehatan, dan aspek tingkat pelayanan.

1) Aspek Kesehatan

Kesehatan masyarakat terdiri dari empat pokok aspek, yaitu :

- a. Promotif (Promosi)
- b. Preventif (Pencegahan)
- c. Kuratif (Penyembuhan)
- d. Rehabilitatif (Pemulihan)

2) Tempat penerapan Pendidikan Kesehatan

Lima aspek penerapan pendidikan kesehatan :

- a. Ilmu kesehatan pada rumah tangga
- b. Ilmu kesehatan pada pendidikan formal
- c. Ilmu kesehatan di wilayah kerja
- d. Ilmu kesehatan di tempat umum
- e. Ilmu kesehatan pada faskes

3) Tingkat Pelayanan Kesehatan

Tingkat pelayanan kesehatan pada saat melaksanakan pendidikan kesehatan dibagi menjadi 5 tingkat pencegahan, yaitu:

- a. Memperbaiki gizi, kebiasaan hidup, membenahi sanitasi lingkungan dan promosi kesehatan lainnya
- b. Perlindungan spesifik, seperti adanya agenda imunisasi
- c. Analisis awal dan terapi segera
- d. Keterbatasan disabilitas, seperti kurangnya pemahaman dan kesadaran rakyat terhadap kesehatan dan penyakit, seringkali memicu ketidaksempurnaan manusia, yang dapat menyebabkan disabilitas bagi mereka yang terlibat
- e. Rehabilitasi (pemulihan). [24]

4. Leaflet

1) Pengertian leaflet

Metode penyajian pesan atau informasi kesehatan dengan menggunakan lembaran dilipat. Materi pesan dapat berupa kalimat, gambar, atau kombinasi keduanya disebut leaflet.

Leaflet ialah salah satu dari berbagai jenis media publikasi singkat, beberapa di antaranya adalah leaflet yang berisi informasi atau pesan yang seringkali disajikan dalam bentuk lipatan atau penguatan pesan yang disampaikan.

2) ciri-ciri leaflet

- a) Teks terdiri dari 200 hingga 400 kata dengan tulisan cetak kebanyakan diselingi bersama gambar
- b) Isi selebaran sekilas kelas

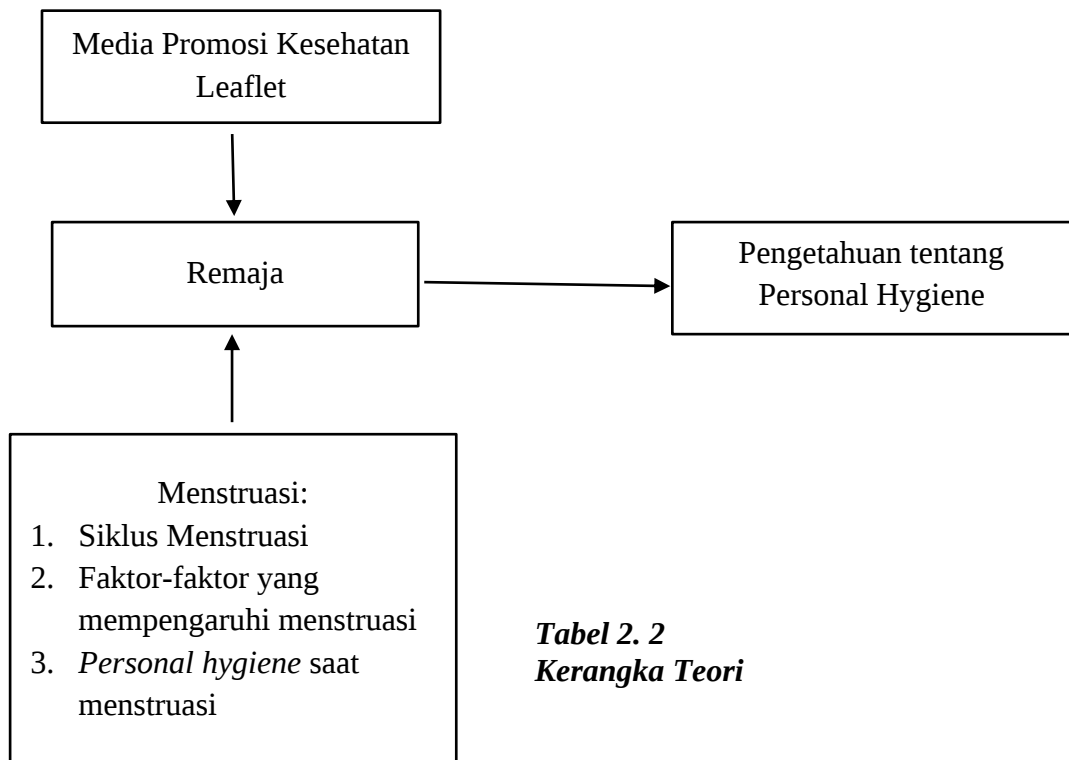
3) kelebihan leaflet

- a) Awet
- b) Melingkupi banyak individu
- c) Biayanya tidak mahal
- d) Tidak membutuhkan listrik
- e) Mampu di bawa kemana -mana
- f) Keterampilan untuk menerapkan estetika
- g) Menumbuhkan pemahaman
- h) Memajukan antusiasme belajar

4) kekurangan leaflet

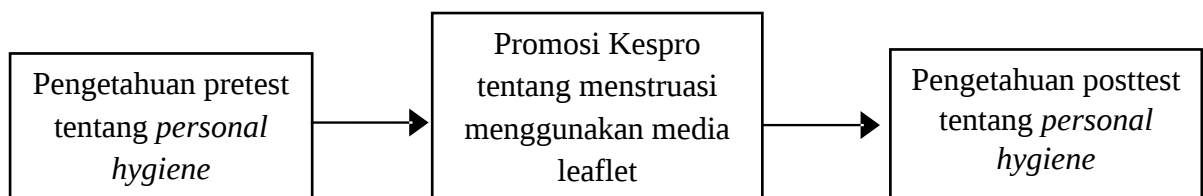
- a) Tidak mampu mendorong efek gerak, efek bunyi, dan mudah rusak
- b) Leaflet hanya untuk di bagikan, tidak di pajangkan
- c) Desain yang buruk tidak menawan pembaca

F. Kerangka Teori



Tabel 2. 2
Kerangka Teori

G. Kerangka Konsep



Tabel 2. 3
Kerangka Konsep

H. Hipotesis Penelitian

Hipotesis Nol (H_0): Tidak ada hubungan lebih tinggi antara pengetahuan sebelum dan sesudah promosi kesehatan terhadap pengetahuan remaja putri tentang *personal hygiene*.

Hipotesis Alternatif (H_a): Ada hubungan lebih tinggi antara pengetahuan sebelum dan sesudah promosi kesehatan terhadap pengetahuan remaja putri tentang *personal hygiene*.