BAB II
TINJAUAN PUSTAKA

A. Pengetahuan

A.1 Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan berasal dari proses manusia yang menggunakan lima indra untuk melihat berbagai hal.Pengetahuan sangat penting bagi perilaku seseorang dan pengaruhnya terhadap perilaku yang berkaitan dengan kesehatan. (Pakpahan et al., 2021).

A.2 Tingkat Pengetahuan

Menurut (I Ketut Swarjana, S.K.M., M.P.H., 2022) ada 6 tingkat pengetahuan yaitu:

a. Tahu *(Know)* Tingkat terendah dari tujuan pembelajaran kognitif adalah pengetahuan. Tingkat ini biasanya terkait dengan kemampuan seseorang untuk mengingat informasi yang telah dipelajari sebelumnya, suatu proses yang disebut "pengingatan kembali". Contoh kemampuan mengingat kembali ini termasuk pengetahuan tentang anatomi jantung, paru-paru, dan lainnya.

Untuk mengukur bahwa seseorang tahu tentang sesuatu dapat digunakan pertanyaan-pertanyaan yang memerlukan jawaban seperti menyebutkan, mendefinisikan, atau menyatakan. Remaja dengan pengetahuan "tahu" tentang kesehatan reproduksi mungkin menjelaskan apa itu pubertas, menyebutkan beberapa perubahan fisik, atau mendefinisikan istilah-istilah dasar yang berkaitan dengan kesehatan reproduksi.

Tingkat tahu ini merupakan fondasi penting untuk tingkat pengetahuan yang lebih tinggi. Tanpa pengetahuan dasar ini, remaja tidak akan dapat memahami konsep yang lebih kompleks atau mengaplikasikan pengetahuan dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, edukasi kesehatan reproduksi harus dimulai dengan memastikan bahwa remaja memiliki pengetahuan dasar yang Memahami

b. Memahami *(comprehension)* Ini berarti memiliki kemampuan untuk memahami dan mengenali fakta, situasi, dan hal-hal lainnya. Orang dapat

menjelaskan dengan baik dengan memiliki pemahaman yang baik. Contoh pemahaman termasuk menafsirkan, mencontohkan, mengklasifikasikan, merangkum, membandingkan, dan menjelaskan. Kemampuan siswa untuk menjelaskan fisiologi paru-paru, pertukaran oksigen dalam tubuh, dan fungsi sistem peredaran darah sistemik dapat menunjukkan tingkat pemahaman mereka.

Sebagai contoh, remaja yang memahami tentang menstruasi tidak hanya dapat mendefinisikan apa itu menstruasi, tetapi juga dapat menjelaskan mengapa menstruasi terjadi, bagaimana prosesnya, dan apa artinya menstruasi bagi kesehatan reproduksi. Mereka dapat menyimpulkan bahwa menstruasi adalah tanda bahwa sistem reproduksi mereka berfungsi normal dan dapat menjelaskan hubungan antara menstruasi dengan kesuburan.

Tingkat pemahaman ini sangat penting dalam edukasi kesehatan reproduksi karena pemahaman yang baik akan membantu remaja membuat koneksi antara berbagai konsep kesehatan reproduksi. Remaja yang memahami tidak hanya menghapal informasi tetapi benar-benar mengerti makna dan implikasinya bagi kesehatan mereka. Pemahaman yang baik juga akan memudahkan remaja untuk menerapkan pengetahuan dalam situasi nyata.

c. Aplikasi *(Application)* untuk mengatasi masalah. Eksekusi dan implementasi adalah dua komponen penting implementasi. Misalnya, seorang mahasiswa keperawatan menggunakan posisi semi-Fowler pada pasien yang mengalami kesulitan bernapas untuk membantu atau mempersulit pernapasan pasien. Ini dilakukan karena mereka mempelajari konsep tentang sistem pernapasan, termasuk diafragma, gravitasi, dan paru-paru. Kemampuan untuk menerapkan apa yang telah dipahami atau dipelajari dalam situasi tertentu disebut "penerapan".

Dalam konteks kesehatan reproduksi remaja, tingkat aplikasi berarti remaja dapat menerapkan pengetahuan mereka tentang kesehatan reproduksi dalam praktik sehari-hari. Misalnya, remaja putri yang telah belajar tentang higiene menstruasi dapat mengaplikasikan pengetahuan

tersebut dengan mengganti pembalut secara teratur, membersihkan area kewanitaan dengan cara yang benar, dan memilih produk menstruasi yang tepat .

Remaja yang berada pada tingkat aplikasi juga dapat menggunakan pengetahuan mereka untuk membuat keputusan yang mengguntungkan kesehatan reproduksi. Mereka dapat menerapkan pengetahuan tentang nutrisi untuk memilih makanan yang kaya zat besi guna mencegah anemia, atau menggunakan pengetahuan tentang gejala infeksi untuk mengenali kapan mereka perlu mencari bantuan medis. Tingkat aplikasi ini menunjukkan bahwa pengetahuan telah terinternalisasi dan menjadi bagian dari perilaku sehat remaja.

a. Analisis *(Analysis)* merupakan komponen aktivitas kognitif, yang mencakup pembagian konten menjadi bagian kecil dan melihat bagaimana bagian-bagian ini berhubungan satu sama lain. Beberapa kata penting yang digunakan dalam analisis, misalnya, membedakan, mengorganisasi, dan mengatribusikan. Contoh membedakan fakta tentang virus penyebab penyakit versus opini, menghubungkan kesimpulan tentang penyakit pasien dengan pernyataan pendukung, dan lain-lain.
b. Sintesis *(synthesis)* Kemampuan menganalisis dan mensintesis adalah komponen penting yang dapat menghasilkan inovasi, seperti kemampuan menggabungkan unsur-unsur sehingga muncul bentuk baru dari bagian-bagian tertentu atau mengatur beberapa komponen penting sehingga muncul formulasi baru secara keseluruhan. Misalnya, mahasiswa mampu menyusun beberapa komponen alat dan sistem sehingga mampu menciptakan alat bantu pernapasan bagi pasien yang dirawat di ruang intensif.
c. Evaluasi *(Evaluation)* Tingkatan Evaluasi, menurut Bloom, adalah tingkat kognitif tertinggi. Evaluasi merupakan kemampuan untuk menilai sesuatu berdasarkan kriteria tertentu. Misalnya, mengambil keputusan berdasarkan penilaian dengan kriteria tertentu. Contohnya, seorang dokter mampu memberikan penilaian terhadap kondisi kesehatanpasien yang diperbolehkan pulang, dengan menggunakan beberapa kriteria, misalnya,

hasil laboratorium, rontgen, serta kondisi vital pasien lainnya, seperti tekanan darah, nadi, suhu, pernapasan, dan lain-lain.

B. Remaja

B.1 Pengertian Remaja

Remaja didefenisikan orang- orang dalam rentan usianya 10-19 tahun (WHO, 2025). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2014 mendefinisikan remaja sebagai orang yang berusia 10 hingga 18 tahun. Namun, Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana mendefinisikan remaja sebagai orang yang berusia 10 hingga 18 tahun. (BKKBN Nasional, 2022)

Masa remaja adalah periode antara masa kanak-kanak dan kedewasaan, di mana seseorang mengalami pertumbuhan psikologis dan perubahan identitas. Selain itu, proses pendewasaan ini dimulai sejak Setelah seseorang mencapai kematangan seksual, mereka mulai mengembangkan karakteristik seksual sekunder. Seseorang mengalami perubahan fisik, psikologis, dan sosial-emosional selama masa pubertas. Perubahan fisik mencakup,organ-organ seksual, atau sistem reproduksi, telah berkembang dan mulai berfungsi secara normal. Pertumbuhan intelektual, emosional, dan sosial semuanya termasuk dalam perubahan psikologis. Peralihan dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan, ketika semua aspek dan fungsi berkembang menjadi bentuk dewasa, merupakan gambaran dari transformasi sosial. Pada puncak perkembangan kognitif mereka, remaja mampu berpikir secara abstrak dan mulai menyadari jati diri. (Hadiningrum, 2024).

B.2 Rentang Usia Remaja

Berdasarkan tahap perkembangan yang dilalui, rentang usia remaja dibagi menjadi beberapa kategori. Menurut World Health Organization, masa remaja terdiri dari usia 10 hingga 19 tahun, termasuk masa remaja awal hingga dewasa muda.(WHO, 2025b).

Remaja didefinisikan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia sebagai Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 25 Tahun 2014 mengatakan bahwa warga negara berusia antara 10 dan 18 tahun. Sementara itu, Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) menganggap kaum muda orang yang belum menikah berusia antara 10 dan 24 tahun.(Anindya Hapsari, 2019).

Menurut(Lisna Khairani Nasution, SST., 2023) Masa mudak dapat dibagi menjadi tahap berikut:

a. Masa Remaja Awal (12-15 tahun)

Masa remaja awal, yang terjadi antara usia dua belas dan lima belas tahun, adalah saat seseorang mulai meninggalkan peran anak-anak dan beralih ke masa dewasa. Selama masa ini, mereka mengembangkan keterampilan, mencari jati diri yang sesuai dengan kepribadian mereka, Mereka menjadi lebih mandiri dan kurang bergantung pada orang tua. Fokus generasi muda saat ini adalah beradaptasi dengan perubahan fisik dan mental dan berinteraksi dengan teman sekelas mereka. Pada saat ini terjadi peningkatan keasyikan seksual, yang seringkali mengurangi kefokusan dan ketenkunan dalam belajar serta daya kreatifitasnya menurun. Biasanya sudah mulai menjauhkan diri dari orang tua, fokus terhadap hobby sendiri dan membentuk kelompok teman atau besti sehingga bisa terjerumus terhadap perilaku yang kurang bertanggung jawab seperti perilaku yang kurang lazim dan dapat berujung pada fase depresi

b. Masa Remaja Pertengahan (15-18 tahun)

Meskipun peran teman sebaya tetap menjadi prioritas utama, para remaja ini kini lebih mampu mengendalikan diri untuk terlibat dalam kegiatan yang lebih bermakna dan produktif. Selama periode ini, terjadi perubahan-perubahan yang dapat diamati, seperti berkembangnya kemampuan untuk berpikir secara beragam. Selain itu, mereka telah mengembangkan perilaku mereka dan mampu membuat pilihan bijak dengan mempertimbangkan tujuan masa depan mereka.

Peran lawan jenis juga sudah mulai memiliki peranan penting pada siklus ini, mulai terkontaminasi dengan alisan fantasi dan fanatisme, bermain musik dan gaya hura hura lainnya menjadi kegiatan yang paling di utamakan pada masa ini. Pemudi ini sudah mulai terjun ke ranah politik yang menimbulkan kritikan pedas terhadap pemerintahan, acuh tak acuh terhadap kritikan dan saran yang di berikan orang orangtua dan orang lain. Pada fase ini juga semakin terlihat seksualitas pada dirinya.

c. Masa Remaja Akhir (19-22)

Masa Remaja Akhir ini mereka mulai memprioritaskan minat mereka sendiri guna mengembangkan rasa identitas diri dan mengekspresikan diri agar dapat diterima dan diakui oleh teman sebayanya. Mereka kini telah memasuki fase transisi menuju masa remaja akhir, sebuah tahap di mana pola pikir mereka telah menjadi lebih matang.Remaja semakin luas, lebih Pada era ini pergaulan menghayati peranya sebagai masa remaja akhir dan sudah mulai menerima segala perubahan yang terjadi, serta menghargai pendapat dan sikap oranglain kepada dirinya, dimana pada fase sebelumya masih atuh tak acuh dan sangat menolak kritikan.

Mengalami perubahan yang sangat sinifikan, memiliki karir dan posisi jabatan tertentu, sikap dan prilaku serta budaya, politik dan etika sudah lebih baik, orangtua menjadi orang yang terdekat lagi serta di prioritaskan.

B.3 Ciri- Ciri dan Perkembangan Remaja

Remaja juga memiliki Ciri- ciri dan perkembangan remaja di bedakan mejadi beberapa masa menurut (Hadiningrum, 2024). Masing-masing komponen perkembangan tersebut dijelaskan sebagai berikut:

a. Masa Perkembangan Biologis

Remaja mulai menunjukkan perkembangan dari awal penunjukan tanda seksual sekunder hingga kematangan seksual. Remaja mengalami pertumbuhan fisik yang cepat dan signifikan pada masa ini, termasuk pertumbuhan tinggi dan berat badan, bentuk tubuh, dan ukuran organ seksual. Selain itu, Perubahan hormonal pada remaja berdampak pada suasana hati, perilaku, dan kesehatan reproduksi mereka.

b. Masa Perkembangan Psikologis

Remaja mengalami perkembangan psikologis dan membentuk pola identifikasi dari masa kanak-kanak hingga dewasa.Kognisi remaja berkembang, termasuk berpikir abstrak, logis, kritis, dan kreatif. Selain itu, remaja mengalami perubahan emosi seperti ekspresivitas, sensitivitas, dan labilitas. Selain itu, remaja mengalami perkembangan kesadaran moral, penilaian, dan sikap terhadap norma dan prinsip yang berlaku.

c. Masa Perkembangan Kognitif

Perubahan dalam kemampuan berpikir disebut perubahan kognitif. Tahapan ini muncul saat remaja berusia sebelas atau dua belas tahun memiliki kemampuan berpikir baru yang memungkinkan mereka berpikir secara abstrak dan membuat hipotesis tentang segala hal. Remaja memiliki kemampuan untuk berpikir abstrak, yang dapat digunakan dalam penalaran logis dan memahami keterbatasan pemahaman realitas mereka. Remaja saat ini lebih sensitif terhadap sindiran dan memahami hubungan.

d. Masa Perkembangan Ekonomi

Hubungan remaja dengan orang lain, terutama orang tua dan teman sebaya, berubah ketika mereka beralih dari ketergantungan sosial ekonomi sepenuhnya ke kemandirian yang lebih besar, dan lawan jenis. Remaja mulai mencari identitas diri, kemandirian, dan ke-anggotaan kelompok. Remaja juga mulai menunjukkan minat pada topik-topik seperti komitmen, percintaan, dan seksualitas.

B.4 Remaja Putri

Remaja putri memiliki kondisi dan kebutuhan khusus yang berbeda dengan remaja putra, terutama terkait dengan kesehatan reproduksi. Kondisi khusus ini perlu Hal ini mendapat banyak perhatian dari keluarga, sekolah, dan staf medis.

a. Menstruasi Pada Remaja Putri

Wanita hingga usia 45 hingga 50 tahun mengalami menstruasi sebulan sekali, tergantung pada kondisi kesehatan mereka dan faktor lainnya. Tubuh wanita mempersiapkan diri untuk kehamilan setiap bulan melalui

proses rutin yang disebut menstruasi. Interaksi hormon yang dihasilkan oleh hipotalamus (kelenjar di bawah otak depan) dan ovarium mengontrol beberapa fase siklus menstruasi. Lapisan sel rahim mulai menebal dan berkembang. Lapisan ini berfungsi sebagai tempat janin berkembang jika kehamilan terjadi. Hormon membantu sel telur di ovarium berkembang. Sel telur dilepaskan dari indung telur wanita tak lama kemudian, lalu masuk ke tuba falopi dan kemudian masuk ke rahim. Lapisan rahim akan terpisah dari dinding rahim dan dikeluarkan melalui vagina jika pembuahan oleh sperma tidak terjadi selama hubungan seksual atau selama inseminasi buatan (Rompis, Nurhalimah Batubara, Ayu Arifianingsih, Bdn. Selvia, Erningsih Erningsih, Lucy Lidiawati Santioso, Tia Nurfitri, Sholikhah Eli Setiyani, 2025).

b. Pubertas Pada Remaja Putri

Proses pematangan dan pertumbuhan yang dikenal sebagai masa pubertas adalah saat Organ reproduksi mulai bekerja, dan sifat seksual sekunder muncul. menstruasi pertama (menarche) terjadi, dan perempuan mengalami berbagai perubahan, termasuk bertambahnya tinggi badan, tumbuhnya rambut di area kemaluan dan ketiak, pembesaran payudara dan pinggul, serta menstruasi (Clara Wulanda, 2020). Bagi remaja laki-laki, masa pubertas dimulai dengan tumbuhnya rambut: rambut halus mulai tumbuh di dagu, bibir atas, serta di sekitar ketiak dan area kemaluan; suara mereka berubah; mereka mengalami jerawat; dan produksi sperma dimulai, yang pada akhirnya ditandai dengan mimpi basah.

c. Kebersihan Reproduksi

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mendefinisikan Kesehatan reproduksi didefinisikan sebagai suatu kondisi kesehatan fisik, mental, dan sosial yang tidak hanya ditandai dengan adanya penyakit atau gangguan yang berkaitan dengan sistem reproduksi, proses, atau fungsinya. Kesehatan reproduksi bukan hanya ketiadaan penyakit atau kecacatan; itu adalah kondisi kesejahteraan fisik, mental, dan sosial yang lengkap, menurut ICPD. Kesehatan reproduksi, menurut BKKBN,

adalah suatu kondisi kesejahteraan sosial yang berkaitan dengan reproduksi, serta kesejahteraan mental dan fisik, yang ditandai dengan perkawinan, dan berfungsi untuk memenuhi kebutuhan spiritual dan material yang sesuai (Handayani et al., 2024).

C. Media Edukasi

C.1 Pengertian Media Edukasi

Disebutkan dalam Kamus Besar Bahasa (KBBI) Indonesia sebagai, istilah *digital* berkaitan dengan penggunaan angka-angka dalam sistem perhitungan tertentu yang menjadi dasar teknologi digital modern, sedangkan istilah *kesehatan* mencakup kondisi tubuh yang berfungsi secara normal tanpa gangguan penyakit. Ketika kedua istilah ini digabungkan dalam konteks "edukasi kesehatan digital, " konsepnya merujuk pada penyampaian informasi kesehatan melalui media dan sistem berteknologi digital yang berbasis angka dan data elektronik. Walaupun KBBI tidak menyediakan istilah "edukasi kesehatan digital" secara eksplisit, penggabungan kedua istilah dasar tersebut memberikan pemahaman bahwa proses ini terjadi melalui penggunaan teknologi digital canggih yang berkontribusi pada layanan edukatif di bidang kesehatan(Anam & Rusyani, 2025).

Menurut Rahmawati (2024), edukasi kesehatan berbasis digital adalah pendekatan transformasi digital dalam media edukasi kesehatan yang bertujuan meningkatkan efektivitas penyampaian informasi kesehatan melalui pemanfaatan berbagai teknologi digital seperti aplikasi mobile, platform daring, dan media sosial(Rahmawati et al., 2024).

a. Bentuk Media Edukasi Kesehatan Digital

Pendidikan kesehatan digital menggunakan berbagai platform dan media untuk menyampaikan informasi yang relevan dan mudah diakses. Salah satu jenis media yang paling umum adalah

1) Aplikasi Mobile Kesehatan adalah Aplikasi kesehatan mobile yang menyediakan konten edukatif berupa artikel, video, dan modul interaktif yang dapat diakses kapan saja oleh pengguna. Aplikasi ini

seringkali dilengkapi dengan fitur notifikasi dan pengingat untuk mendorong pengguna untuk mengikuti kegiatan edukasi kesehatan secara teratur, yang membantu meningkatkan pemahaman dan keterlibatan aktif masyarakat dalam masalah kesehatan tertentu(Angesti et al., 2025).

2) Platform daring seperti portal web dan video instruksional juga berperan penting dalam penyebaran pendidikan kesehatan. Pendekatan visual dominan, seperti infografis atau animasi, memiliki kecenderungan untuk menarik perhatian pengguna dan lebih mudah dipahami dibandingkan video teks biasa. Media sosial dapat menjangkau audiens yang luas dengan cepat, sehingga bahkan beberapa artikel promosi kesehatan dan pandemi menggunakannya sebagai kanal utama pendidikan. Sehingga pendidikan dapat lebih efektif, konten video, gambar, dan teks pendek dapat disesuaikan untuk berbagai kelompok usia dan latar belakang(Juanta et al., 2025).
3) Media sosial telah terbukti menjadi alat yang efektif untuk mengajar. Tenaga medis dapat menggunakan platform seperti Instagram, Facebook, dan TikTok untuk menyebarkan pesan kesehatan, kampanye pencegahan penyakit, dan tips hidup sehat kepada masyarakat. Studi menunjukkan bahwa konten berinformasi di media sosial dapat meningkatkan kesadaran masyarakat tentang gaya hidup sehat sehat, berperilaku positif, dan lebih terlibat dalam menjaga kesehatan mereka sendiri, terutama pada generasi muda(Juanta et al., 2025).
4) penggunaan chatbot kesehatan**,** modul e-book, dan podcast juga menjadi bagian dari cakupan media digital yang digunakan untuk pendidikan kesehatan. Chatbot dapat memberikan respons otomatis terhadap pertanyaan kesehatan dasar, sementara e-book dan podcast memungkinkan penyajian materi yang lebih mendalam, disusun secara sistematis dan dapat diakses sesuai minat pengguna. Pendekatan ini memperluas pilihan media edukasi sehingga

masyarakat dengan berbagai preferensi belajar dapat memilih format yang paling sesuai(Fildansyah, 2023)

D. Aplikasi OKY

D.1 Pengertian Aplikasi OKY

Aplikasi OKY adalah aplikasi mobile yang dikembangkan oleh (UNICEF, 2020) *United Nations Children's Fund* untuk membantu remaja perempuan memantau siklus menstruasi mereka dan memberikan edukasi tentang kesehatan reproduksi, OKY memberi perempuan informasi tentang waktu mereka secara menyenangkan, inovatif, dan positif, langsung ke tangan mereka melalui ponsel, alat yang mereka gunakan setiap hari. OKY adalah aplikasi Android yang memiliki fitur seperti *tracker cycle* yang disesuaikan, kalender, tips, dan informasi tentang menstruasi. Selain itu, OKY memiliki fitur yang tidak biasa yang ditujukan untuk perempuan dan menarik: melalui desain gamified, perempuan dapat menyesuaikan aplikasi, memilih dan membuka avatar mereka sendiri, dan bermain *quiz* tentang kesehatan menstruasi. Selain itu, OKY adalah: Dibandingkan dengan *period tracker* lainnya, yang biasanya dirancang untuk wanita dewasa di Amerika Serikat dan berfokus pada fertilitas atau gender stereotyping, OKY adalah:

1. Sesuai dengan usia dan budaya, disesuaikan secara lokal, dan menggunakan bahasa lokal
2. Inklusif secara digital: untuk konektivitas rendah/literasi seluler
3. Dapat diakses baik secara online maupun offline
4. Sumber terbuka, dengan privasi dan keamanan data yang tinggi
5. Bertanggung jawab dalam prediksi siklus, serta menggunakan bahasa yang positif terhadap periode dan tubuh

D. 2 Tujuan dan Sasaran Pengguna OKY

Menurut UNICEF (2020), tujuan utama dari pengembangan aplikasi OKY adalah untuk memberikan remaja perempuan pengetahuan dan alat yang mereka butuhkan untuk memahami dan mengelola menstruasi mereka dengan percaya diri. Tujuan OKY adalah untuk meningkatkan kesadaran remaja tentang kesehatan reproduksi mereka secara lebih luas, mencakup tidak hanya

menstruasi tetapi juga masalah lain yang berkaitan dengan kesehatan reproduksi mereka.

Aplikasi OKY dikembangkan oleh UNICEF untuk membantu anak perempuan memahami siklus menstruasi mereka dan belajar tentang pubertas. Pengguna utamanya adalah anak perempuan berusia 10 hingga 19 tahun yang sedang atau akan mengalami menarche, yang merupakan menstruasi pertama mereka. Aplikasi OKY dikembangkan oleh UNICEF untuk membantu anak perempuan memahami siklus menstruasi mereka dan belajar tentang pubertas. Pengguna utamanya adalah anak perempuan berusia 10 hingga 19 tahun yang sedang atau akan mengalami menarche, yang merupakan menstruasi pertama mereka. OKY dirancang untuk menjadi mudah digunakan bagi remaja di berbagai tempat, termasuk mereka yang tidak memiliki akses internet.

Komitmen kuat UNICEF dalam melindungi informasi dan privasi anak-anak secara online juga sangat penting bagi inisiatif ini. Keamanan data sangat krusial di wilayah di mana perempuan sering menggunakan ponsel bersama teman atau keluarga, dan di mana ancaman terhadap privasi data sering kali bersifat gender. Untuk memastikan bahwa gadis-gadis dapat mengakses informasi dan memantau siklus menstruasi mereka secara rahasia, serta data pribadi mereka hanya disimpan secara lokal di perangkat mereka, OKY memerlukan kredensial login individu dengan keamanan kata sandi(UNICEF, 2020).

D. 3 Fitur – Fitur Aplikasi OKY

Aplikasi OKY memiliki berbagai fitur yang dirancang untuk membantu remaja perempuan dalam memantau dan memahami siklus menstruasi mereka. Aplikasi ini memiliki fitur berikut:

a) Untuk mendapatkan pemahaman yang lebih baik tentang tubuh mereka sendiri, pengguna dapat merekam gejala menstruasi mereka, seperti kram perut, perubahan mood, atau gejala lainnya.



Gambar 2.1 Halaman Pencatatan Menstruasi

Sumber: (Aplikasi OKY 2025)

b) Kalendar prediksi menstruasi atau *(period tracker)* sangat bermanfaat bagi remaja untuk mengatur aktivitas mereka. Aplikasi OKY dapat memprediksi tanggal menstruasi berikutnya dan memberikan pengingat beberapa hari sebelumnya berdasarkan data siklus menstruasi yang telah



Gambar 2.2 Halaman Kalender Prediksi Mesntruasi
Sumber: (Aplikasi OKY 2025)

c) Fitur artikel edukasi kesehatan reproduksi Salah satu aspek penting dari aplikasi OKY adalah artikel tentang edukasi kesehatan reproduksi. Aplikasi ini menyediakan berbagai artikel informatif tentang topik-topik yang relevan dengan kesehatan reproduksi remaja, seperti apa itu menstruasi, mengapa menstruasi terjadi, perubahan yang terjadi selama pubertas, dan mitos tentang menstruasi.



Gambar 2.3 Halaman Artikel Edukasi Kesehatan Reproduksi
Sumber: (Aplikasi OKY 2025)

d) Fitur "Tips kebersihan menstruasi" menawarkan arahan praktis tentang cara tetap bersih selama menstruasi. Aplikasi OKY memberikan informasi tentang berbagai produk menstruasi yang tersedia, seperti pembalut, tampon, dan gelas menstruasi, serta cara penggunaan dan keamanannya



Gambar 2.4 Halaman Tips menjaga kebersihan Mesntruasi
Sumber: (Aplikasi OKY 2025)

e) Informasi pubertas dan kesehatan diri adalah komponen yang memberikan pengetahuan menyeluruh tentang perubahan yang terjadi selama pubertas. Ini menjelaskan perubahan fisik, seperti pertumbuhan payudara, pertumbuhan rambut kemaluan, dan perubahan bentuk tubuh, serta perubahan emosional yang mungkin dialami remaja



Gambar 2.5 Halaman Pengertian Pubertas
Sumber: (Aplikasi OKY 2025)

E. Kesehatan Reproduksi Remaja

E.1 Pengertian Kesehatan Reproduksi

Kesehatan reproduksi tidak hanya berarti tidak ada penyakit atau gangguan pada sistem reproduksi, tetapi juga kondisi kesejahteraan fisik, mental, dan sosial yang mencakup semua aspek sistem reproduksi, fungsi, dan prosesnya.(Situmorang, 2025). Menurut (WHO, 2024). Kesehatan reproduksi adalah kondisi kesehatan fisik, mental, dan sosial yang luas yang tidak terbatas pada penyakit atau masalah yang berkaitan dengan sistem reproduksi, fungsinya, atau prosesnya. Kesehatan reproduksi juga mencakup kehidupan seks yang memuaskan dan aman, serta kemampuan untuk memiliki anak dan penentuan sendiri kapan, apakah, dan seberapa sering seseorang ingin melakukannya. (Handayani et al., 2024).

Menurut definisi ini, kesehatan reproduksi tidak hanya mencakup tidak adanya penyakit pada organ reproduksi, tetapi juga kemampuan untuk melakukan reproduksi yang aman, menikmati hubungan seksual, serta otonomi untuk memutuskan kapan, seberapa sering, dan dengan siapa seseorang akan memiliki keturunan.

E. 2 Komponen Kesehatan Reproduksi Remaja

Kesehatan reproduksi remaja mencakup berbagai komponen utama kesehatan reproduksi remaja yang memengaruhi kesejahteraan remaja secara umum adalah sebagai berikut: yang saling terkait dan mempengaruhi kesejahteraan remaja secara keseluruhan. Berikut adalah komponen-komponen utama kesehatan reproduksi remaja:

a) *Menstruasi* (haid) adalah pendarahan priodik dari Rahim dengan terlepasnya endometrium. Setiap wanita memiliki siklus menstruasi yang sama, yang berlangsung sekitar 28 hari. Siklus menstruasi remaja putri dan kesehatan reproduksi mereka saling berkaitan erat.Periode menstruasi mungkin tidak teratur pada beberapa wanita. Selama siklus reproduksi, stres diketahui dapat memicu menstruasi yang tidak teratur dan gangguan fisiologis.. *Menstruasi* biasanya berlangsung antara dua hingga tujuh hari. Siklus menstruasi, di sisi lain, berlangsung 21–35 hari. Wanita kehilangan antara 30 dan 80 cc darah setiap siklus *menstruasi* (Fitriana et al., 2022).

Menstruasi adalah proses *multifase* yang diatur oleh hormon. Organ *endokrin* seperti kelenjar *pituitari anterior*, otak, dan gonad perempuan, khususnya ovarium, berperan dalam pengaturan hormonal selama siklus *menstruasi.* Hormon pelepas *gonadotropin* (GnRH) diproduksi oleh otak dan menyebabkan kelenjar pituitari anterior melepaskan hormon *luteinizing* (LH) dan hormon perangsang *folikel* (FSH). Perkembangan ovarium dipengaruhi secara positif oleh hormon FSH dan LH yang diproduksi, yang juga membantu dalam produksi hormon reproduksi lainnya termasuk *progesteron* dan *estrogen*. Kedua hormon ini berkontribusi pada peluruhan lapisan endometrium rahim, yang menyebabkan menstruasi(Fauziyah, 2021).

b) Antara masa kanak-kanak dan masa remaja dikenal sebagai pubertas. Setelah pubertas, seorang anak mengalami perubahan fisik dan emosional, pematangan fungsi seksual, dan organ reproduksinya mulai bekerja seperti orang dewasa. Anak perempuan biasanya mulai pubertas antara usia 8 dan 12 tahun, serta pada anak laki-laki berusia antara 12 dan 16 tahun. Siklus menstruasi pertama (menarche) merupakan tanda masa pubertas bagi perempuan, sedangkan mimpi basah merupakan tanda bagi anak laki-laki (Gultom & Sari, 2022).

1) Perubahan Fisik Pada Remaja

Menurut (Gultom & Sari, 2022) Pria dan wanita mungkin mengalami berbagai perubahan fisik akibat fluktuasi hormonal dalam tubuh. Ciri-ciri seksual, baik primer maupun sekunder, dapat mencerminkan perubahan-perubahan tersebut. Seiring bertambahnya usia, perubahan fisik yang terjadi antara lain berkurangnya ukuran organ dan melambatnya perkembangan organ.

- Perubahan fisik pada wanita

Perubahan tubuh yang terjadi pada perempuan selama masa pubertas termasuk:

- Tubuh meningkat tinggi, berat, dan kekuatan; payudara meningkat.
- Organ reproduksi seperti vagina, rahim, dan tuba fallopi mulai berkembang.

- Bokong, panggul, dan pinggul mulai membesar. Bokong, panggul, dan pinggul mulai membesar.
- Rambut muncul di area kemaluan, ketiak, kaki, dan lengan
- Keluarnya cairan vagina pertama kali

Perubahan tubuh yang terjadi pada anak laki-laki selama pubertas meliputi:

- Mereka mengalami mimpi basah dan dada dan bahu menjadi lebih lebar dan kuat.
- Rambut tumbuh di area kemaluan, ketiak, kaki, dan lengan. Rambut di wajah tumbuh seperti kumis, janggut, dan cambang.
- Suara mereka berubah, jakun di leher mereka berkembang, penis dan testis mereka membesar
- mereka mengalami orgasme pertama, terutama setelah mimpi basah.

Selama pubertas, beberapa hal yang perlu diingat adalah:

- Perhatikan kebersihan pribadi untuk menghindari bau badan
- Rawat wajah Anda untuk mencegah jerawat
- Gigi geraham kedua biasanya tumbuh sekitar usia 13 tahunn
- Anak laki-laki boleh bercukur jika perlu
- Perhatikan kebersihan alat kelamin Anda selama menstruasi

2). Perubahan Emosional Yang Terjadi Pada Remaja

Sepanjang masa pubertas, perubahan fisik dan emosional terjadi. Misalnya, anak laki-laki mungkin merasa tidak percaya diri akibat jerawat atau masalah lain yang berkaitan dengan perubahan fisik mereka, sementara anak perempuan mungkin mengalami perubahan suasana hati yang drastis selama menstruasi. Mereka mungkin tampak lebih mudah tersinggung, dan suasana hati mereka bisa berubah dengan cepat—satu saat merasa sedih, lalu tiba-tiba merasa gembira. Walaupun anak laki-laki dan perempuan mengalami perubahan emosional yang sama, mereka masing-masing menunjukkannya dengan cara yang berbeda. Anak perempuan lebih rentan untuk mengungkapkan perasaan mereka dengan

cara yang lebih kuat; mereka mungkin menangis, berbicara tentang perasaan mereka, atau cemberut.

3). Perubahan dalam Seksualitas

Kematangan seksual adalah rangkaian perubahan yang terjadi selama masa remaja. Dorongan seksual biasanya berkontribusi pada perubahan ini. Namun, beberapa anak tidak memiliki kemampuan untuk mengontrol keinginan mereka. Misalnya, keinginan anak untuk memiliki sesuatu yang tidak dimiliki orang lain atau terhadap mereka sendiri Nafsu yang meningkat adalah hal yang normal bagi orang biasa. Kita memiliki keinginan seksual sejak kecil. seperti keinginan seorang ibu untuk memberikan susu kepada bayinya. Namun, banyak anak mengalami hasrat seksual yang lebih kuat pada awal pubertas. Tidak dapat menahan hasrat ini, banyak dari mereka melakukan perilaku menyimpang.

- Karakter seksual utama dari organ-organ
  reproduksi wanita tumbuh selama masa puber dengan kecepatan yang bervariasi. Haid dianggap sebagai petunjuk pertama bahwa mekanisme reproduksi anak perempuan menjadi matang,gejala ini merupakan awal dari serangkaian pengeluaran darah,lendirndan jaringan sel yang hancur dari uterus secara berkala,dan akan berhenti saat wanita mencapai menopause
- Karakteristik seksual sekunder yang berkembang selama pubertas merupakan tanda bahwa organ reproduksi sedang mengalami pematangan. Remaja saat ini pun tumbuh dengan sangat pesat.

  a) Kebersihan Reproduksi

  Masalah kesehatan reproduksi dapat timbul akibat kurangnya pengetahuan remaja putri tentang cara membersihkan organ reproduksi mereka dengan benar. Ini termasuk memahami pentingnya membersihkan diri dari depan ke belakang setelah buang air besar dan mengganti pembalut secara teratur selama menstruasi.

  Risiko infeksi pada sistem reproduksi, termasuk keputihan yang tidak normal, rasa tidak nyaman, dan infeksi saluran kemih,

dapat meningkat akibat kurangnya pemahaman ini. Kondisi ini semakin diperparah oleh faktor-faktor sosial, seperti rasa malu untuk membicarakan masalah kesehatan reproduksi atau mengajukan pertanyaan. Akibatnya, banyak remaja putri yang takut untuk bertanya atau mencari nasihat dari tenaga medis. (Tania et al., 2025) .

Kebersihan reproduksi yang buruk dapat berdampak negatif terhadap kesehatan jangka panjang remaja putri. Infeksi yang tidak diobati dapat menyebabkan komplikasi seperti penyakit radang perut yang dapat menimbulkan masalah kesuburan di kemudian hari. Ketidakseimbangan antara pH alami vagina dan flora normalnya juga dapat disebabkan oleh perilaku tidak sehat seperti Pemakaian pembalut terlalu lama atau pembersih kewanitaan yang tidak sesuai

Di beberapa daerah, masalah ini diperparah oleh kekurangan air bersih. Untuk meningkatkan pemahaman Para remaja perempuan memahami pentingnya menjaga kebersihan dan kesehatan reproduksimereka, akses ke fasilitas higienis yang memadai dan pendidikan yang komprehensif tentang kesehatan reproduksi sangatlah penting(Adyani et al., 2024).

b) Resiko Penyakit

Remaja sangat rentan terhadap berbagai penyakit yang berkaitan dengan sistem reproduksi. Menurut (Sine et al., 2022) Jika area genital tidak dibersihkan dengan benar, dapat terjadi berbagai masalah, seperti keluarnya cairan yang menandakan infeksi, iritasi kulit genital (juga disebut pruritus), alergi, dan bahkan ISK pada wanita yang sedang perimenopause. Sementara perilaku yang salah dalam membersihkan genitalia juga dapat menyebabkan masalah ini. Misalnya, membasuh dari belakang ke depan dengan cara yang salah, Untuk menutupi bau vagina, gunakan sabun, pembersih kewanitaan dengan bahan yang tidak

jelas, bedak, atau bahkan menyemprotkan parfum ke dalamnya. Melakukan douching secara teratur meningkatkan risiko iritasi dan infeksi vagina (BV), menurut penelitian.

Perawatan diri yang baik dan benar perlu dilakukan remaja terutama saat menstruasi antara lain

(a) merawat kulit dan wajah

(b) mandi dan keramas secara rutin

(c) kebersihan pakaian serta

(d) personal *hygiene.*

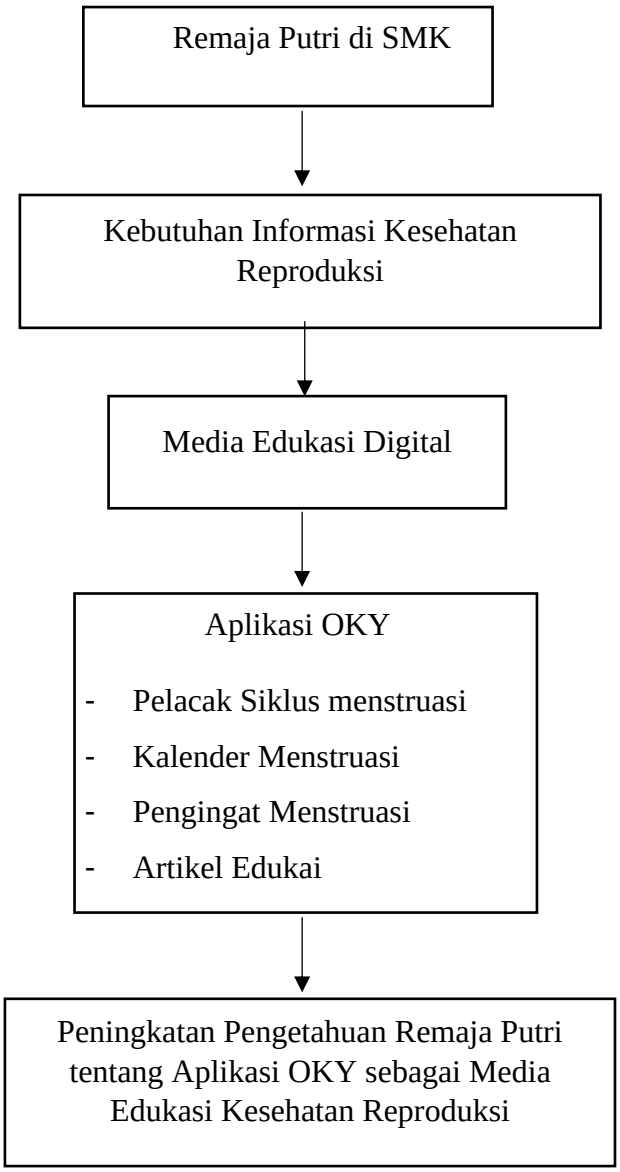
Tindakan genitalia *hygiene* dengan menggunakan sabun setiap kali mandi, setelah buang air kecil, dan setelah buang air besar, serta dengan membersihkan area *genital* secara lembut menggunakan air bersih. Sementara itu, kebersihan menstruasi mengacu pada tindakan yang dilakukan untuk menjaga *vulva* bagian luar *vagina* tetap bersih dan sehat guna mencegah infeksi. Membersihkan *vulva* dengan air bersih tanpa sabun dan menggunakan pembalut yang tepat adalah dua langkah yang harus dilakukan remaja untuk menjaga kebersihan menstruasi. Pembalut yang tepat nyaman dipakai dan terbuat dari bahan yang lembut serta sangat menyerap. Pembalut harus diganti setiap enam hingga delapan jam untuk menghindari iritasi atau reaksi alergi.

c) Gizi dan Kesehatan

Karena masa remaja menandai perubahan fisik yang signifikan dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan, Periode ini sangat penting. Untuk mencegah masalah gizi, termasuk malnutrisi, obesitas, dan anemia, remaja harus mengonsumsi pola makan seimbang yang memenuhi kebutuhan gizi mereka. Menurut data statistik, 8,7% remaja berusia 13 hingga 15 tahun memiliki status gizi yang kurang baik, dengan 1,9% di antaranya “sangat kurus” dan 6,8% “kurus.” Sebanyak 16,2% remaja memiliki status gizi yang lebih baik, dengan 12,0% 4,8%

orang mengalami kelebihan berat badan, sedangkan 4,8 persen orang mengalami obesitas. Malnutrisi Ini dapat meningkatkan risiko penyakit pada remaja pertumbuhan yang tidak normal, penurunan IQ dan produktivitas, serta keterlambatan perkembangan organ reproduksi, terutama pada remaja putri, jika asupan makanan tidak mencukupi. (Emaja, 2022).

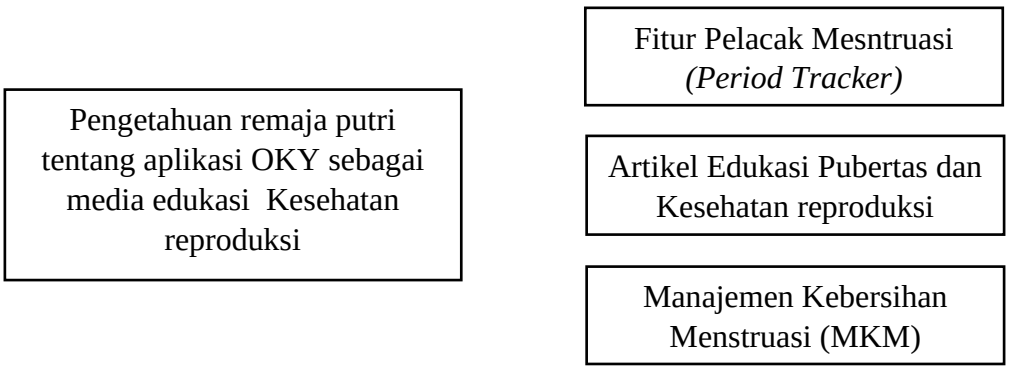
F. Kerangka Teori



Gambar 2.6 Kerangka Teori

G. Kerangka Konsep

Satu variabel termasuk dalam kerangka konseptual penelitian ini, yaitu pengetahuan remaja putri tentang aplikasi OKY sebagai media edukasi kesehatan reproduks. Pengetahuan ini menunjukkan seberapa baik remaja putri memahami aplikasi tersebut, termasuk pengertiannya, tujuan penggunaannya, keuntungan yang diperoleh, dan informasi kesehatan reproduksi yang tersedia di dalamnya.



Gambar 2.7 Kerangka Konsep