

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Tinjauan Pustaka**

##### 1. Tingkat Pengetahuan Tentang *Menstrual Hygiene*

###### a. Tingkat Pengetahuan

Dalam KBBI, pengertian pengetahuan adalah segala sesuatu yg diketahui; kepandaian ataupun segala sesuatu yg diketahui berkenaan dengan hal mata pelajaran.<sup>21</sup> Menurut Notoatmodjo, pengetahuan merupakan hasil dari tahu pada seseorang setelah melakukan pengindraan terhadap suatu objek. Penginderaan terjadi melalui panca indra yaitu indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba dengan sebagian besar diperoleh melalui mata dan telinga. Dengan pengetahuan, seseorang dapat mempunyai dasar untuk mengambil keputusan dan menentukan mengenai tindakan yang akan dilakukan terhadap masalah yang dihadapi.<sup>22</sup>

Pengetahuan atau ranah kognitif adalah domain yang sangat penting dalam pembentukan tindakan seseorang atau *overt behavior*. Pengetahuan yang tercakup dalam domain kognitif terdiri dari enam tingkatan, yaitu tahu, memahami, aplikasi, analisis, sintesis, dan evaluasi. Menurut Notoatmodjo ada beberapa faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang yaitu <sup>22</sup> :

## 1) Faktor Internal

Pengetahuan sangat erat hubungannya dengan pendidikan, dimana dengan pendidikan yang tinggi maka orang tersebut semakin luas pula pengetahuannya. Pengetahuan umumnya dapat diperoleh dari informasi yang disampaikan oleh orang tua, guru, dan media masa.<sup>22</sup>

Umur merupakan lamanya hidup seseorang, maka semakin bertambahnya umur, ilmu atau pengetahuan seseorang juga akan semakin bertambah karena pengetahuan seseorang diperoleh melalui banyaknya pengalaman baik itu pengalaman sendiri maupun pengalaman yang diperoleh dari orang lain.<sup>22</sup>

Pengalaman merupakan salah satu sumber pengetahuan atau suatu cara dalam memperoleh pengetahuan. Pengetahuan dalam hal ini dilakukan dengan mengulang kembali pengalaman yang dilalui dalam memecahkan permasalahan yang dihadapi sebelumnya.<sup>22</sup>

## 2) Faktor Eksternal

Lingkungan merupakan segala sesuatu yang berada di sekitar individu baik lingkungan fisik, biologis, maupun sosial. Lingkungan berpengaruh pada proses masuknya pengetahuan ke dalam seseorang di lingkungan tersebut yang terjadi karena adanya

interaksi timbal balik ataupun tidak yang akan direspon sebagai pengetahuan oleh seseorang.<sup>22</sup>

Media massa berupa media cetak atau elektronik memuat berbagai informasi yang diterima oleh masyarakat, sehingga semakin seseorang terpapar dengan media massa maka semakin banyak pula informasi yang diterima yang mana akan mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang.<sup>22</sup> Terdapat beberapa media yang digunakan sebagai sumber informasi yaitu media cetak (surat kabar, majalah), media elektronik (televisi, radio, internet), dan melalui kegiatan tenaga kesehatan seperti pelatihan yang diadakan.<sup>23</sup>

Tradisi merupakan kebiasaan yang dilakukan orang-orang tanpa melalui penalaran apakah yang dilakukan baik atau tidak sehingga seseorang akan bertambah pengetahuannya walaupun melalui kebiasaan yang selalu dilakukan. Status ekonomi juga akan menentukan tersedianya suatu fasilitas yang diperlukan untuk kegiatan tertentu, sehingga status sosial ekonomi ini akan mempengaruhi pengetahuan seseorang.<sup>22</sup>

Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket yang menanyakan mengenai isi materi yang ingin diukur dari subyek penelitian atau responden. Kedalaman pengetahuan yang ingin kita ketahui atau ukur dapat disesuaikan dengan tingkatan-tingkatan

pengetahuan. Pengukuran pengetahuan bertujuan untuk mengetahui status pengetahuan seseorang dan disajikan dalam persentase. Adapun beberapa tingkatan kedalaman pengetahuan yaitu pengetahuan baik (bila responden berpengetahuan 76%-100%), pengetahuan cukup (bila responden berpengetahuan 60%-75%), dan pengetahuan kurang (bila responden berpengetahuan <60%).<sup>22</sup>

#### b. Menstruasi

Tahap remaja dapat diklasifikasikan menjadi masa remaja awal (usia 10-12 tahun), masa remaja tengah (13-15 tahun), dan masa remaja akhir (16-19 tahun.)<sup>24</sup> Remaja perempuan umumnya akan mengalami menstruasi. Menstruasi adalah proses alami yang dialami oleh wanita dimana keluarnya darah dari rahim yang terjadi akibat peluruhan dinding rahim ketika sel telur tidak dibuahi oleh sel sperma. Menstruasi merupakan bagian dari siklus reproduksi dan merupakan penanda penting dalam kesehatan reproduksi wanita. Menstruasi terjadi setiap 28 hari yang berlangsung 2-7 hari.<sup>11</sup>

Menstruasi yang terjadi pertama kali disebut juga sebagai menarche. Menarche atau menstruasi pertama normal di Indonesia terjadi pada usia 11-14 tahun, saat ini cenderung lebih cepat, bisa terjadi pada usia 9 tahun.<sup>4</sup> Rerata total usia menarche di Indonesia berdasarkan Riskesdas 2010 adalah 12,96 tahun. Menurut hasil SDKI 2018, 28%

wanita mengalami menarche pada usia 13 tahun diikuti usia 12 tahun sebanyak 26% dan usia 14 tahun sebanyak 23%.<sup>25,26</sup>

Rata rata usia *menarche* remaja DIY usia 10-19 tahun berdasarkan data Riskesdas 2010 adalah 13 tahun. Hasil penelitian tahun 2016 dengan mengambil sampel remaja di wilayah Yogyakarta di dapatkan rerata usia *menarche* adalah 11 tahun.<sup>5,6</sup>

Fisiologi menstruasi terbagi menjadi empat fase. Fase pertama ialah fase folikular/ proliferasi yang pertama terjadi dari siklus menstruasi adalah fase folikular atau dapat disebut juga fase proliferasi yang terjadi mulai hari ke 0-14 dari siklus menstruasi berdasarkan hitungan siklus 28 hari. Panjang siklus menstruasi yang bervariasi terjadi karena panjang fase folikular yang berbeda-beda.<sup>27</sup> Hormon yang berperan dalam fase ini adalah hormon estrogen yang meningkat oleh karena peningkatan regulasi reseptor FSH di dalam folikel pada awal siklus. Namun, semakin fase folikular berlanjut, peningkatan hormon estrogen akan memicu *feedback* negatif ke hipofisis anterior yang bertujuan untuk menebalkan lapisan endometrium. Pada fase ini, folikel primordial akan matang menjadi folikel de graaf dan berlanjut ke fase berikutnya yaitu fase ovulasi.<sup>27</sup>

Fase yang kedua yaitu fase ovulasi yang akan selalu terjadi 14 hari sebelum menstruasi meskipun siklus menstruasi bervariasi. Pada akhir fase proliferasi, kadar estrogen berada pada kadar tertinggi akibat pematangan folikel. Dalam waktu ini, terjadi *feedback* positif sehingga diproduksi FSH

dan LH yang mengakibatkan folikel de graaf pecah, dan oosit dilepaskan.<sup>27</sup>

Fase yang ketiga yaitu fase luteal/ sekretori yang akan selalu terjadi dari hari ke 14-28 dari siklus menstruasi. LH akan merangsang pengeluaran hormon progesteron untuk mempersiapkan implantasi apabila ovum dibuahi oleh sperma. Pada akhir fase luteal, progesteron akan memicu *feedback* negatif ke hipofisis anterior yang menyebabkan kadar FSH dan LH menurun sehingga kadar estrogen dan progesteron pun juga menurun.<sup>27</sup> Korpus luteum yang terbentuk di ovarium pada tempat pecahnya folikel de graaf akan menghasilkan hormon estrogen dan progesteron sebagai akibat dari *feedback* negatif. Apabila terjadi implantasi setelah fertilisasi, maka korpus luteum akan bertahan dan mempertahankan produksi kadar hormon. Namun, apabila tidak terjadi implantasi, maka korpus luteum mengalami degenerasi sehingga kadar estrogen dan progesteron akan menurun dengan cepat.<sup>27</sup>

Fase yang terakhir yaitu fase iskemi/ premenstrual. Hormon estrogen dan progesteron yang menurun pada akhir fase luteal akan menyebabkan lapisan endometrium yang telah menebal sebelumnya tidak dapat dipertahankan sehingga akan terjadi peluruhan lapisan endometrium yang disebut sebagai menstruasi yang terjadi pada hari ke 0-5 dari siklus menstruasi berikutnya.<sup>27</sup>

c. *Menstrual Hygiene*

*Menstrual Hygiene Management* atau MHM merupakan manajemen kebersihan dan kesehatan selama proses menstruasi terjadi. WHO dan UNICEF mendefinisikan *Menstrual Hygiene Management* dengan perempuan dan gadis remaja menggunakan pembalut yang bersih untuk menyerap darah menstruasi yang dapat diganti dengan sesering mungkin selama menstruasi, dapat mengakses sabun dan air bersih sesuai kebutuhan dan fasilitas pembuangan yang nyaman serta memahami informasi dasar terkait siklus menstruasi dan bagaimana cara pengelolaan yang baik dengan nyaman dan tidak merasa takut.<sup>28,29</sup> *Personal Hygiene* Menstruasi merupakan kebersihan diri seorang wanita ketika menstruasi yang bertujuan untuk mencegah penyakit serta meningkatkan perasaan sejahtera.<sup>30</sup>

*Menstrual Hygiene Management* perlu diperhatikan oleh setiap wanita karena pada saat terjadi menstruasi, rahim menjadi mudah terinfeksi. Apabila manajemen kebersihan menstruasi yang dilakukan kurang tepat, maka akan terjadi peningkatan risiko terinfeksi penyakit penyakit infeksi saluran kencing, infeksi saluran reproduksi, dan iritasi pada kulit.<sup>29,30</sup> *Menstrual hygiene* penting untuk dilakukan karena dapat mencegah infeksi, mencegah bau badan, memungkinkan wanita untuk tetap sehat, serta memungkinkan wanita untuk merasa nyaman, percaya diri dan tetap segar sepanjang hari.<sup>31</sup> Aspek-Aspek dalam *menstrual hygiene* yaitu:

## 1) Kebersihan Tubuh

Pada saat menstruasi, kebersihan tubuh perlu lebih diperhatikan dengan mandi minimal dua kali dalam sehari dan lebih cermat dalam membersihkan organ genitalia luar. Namun, dalam masyarakat Indonesia masih terdapat beberapa mitos yang berkembang mengenai menstruasi yang justru akan merugikan wanita. Salah satunya adalah larangan tidak boleh keramas selama menstruasi berlangsung. Pada saat menstruasi terjadi perubahan hormon yang salah satunya akan memicu peningkatan produksi keringat sehingga perempuan harus lebih memperhatikan kebersihan tubuhnya termasuk dengan mencuci rambut agar tubuh terhindar dari bakteri dan bau.<sup>4,30</sup>

Kebersihan pakaian juga penting untuk dijaga terutama dengan celana dalam yang sebaiknya diganti minimal dua kali dalam sehari atau bila lembab. Celana dalam yang baik untuk digunakan yaitu celana dalam yang berbahan menyerap keringat atau katun dan tidak ketat. Pemakaian celana dalam yang ketat akan menyebabkan adanya gesekan pada kulit sehingga mudah mengalami iritasi dan sirkulasi udara tidak lancar sehingga organ kewanitaan akan menjadi lembab dan memicu berkembangnya bakteri yang dapat menyebabkan terjadinya infeksi. Selain itu, celana dalam yang digunakan sebaiknya juga tidak minimalis yaitu yang dapat menutupi hingga pinggul sehingga dapat menopang pembalut yang digunakan.<sup>24,30</sup>



Selama menstruasi seringkali terdapat bercak darah yang menempel dan sulit untuk dihilangkan. Salah satu cara mengatasi hal tersebut yaitu mencucinya dengan menggunakan air hangat agar noda lebih mudah dihilangkan. Sabun yang digunakan untuk mencuci celana dalam sebaiknya adalah sabun mandi karena penggunaan detergen akan mengubah sifat dari celana dalam dan dapat memberikan efek terhadap daerah kewanitaan. Bila noda darah masih sulit dihilangkan, celana dalam dapat direndam selama setengah jam terlebih dahulu kemudian dicuci dengan tangan dan dijemur dibawah sinar matahari lalu disetrika.<sup>30</sup>

## 2) Cara Membersihkan Daerah Kewanitaan

Sebelum menyentuh daerah kewanitaan, mencuci tangan harus dilakukan terlebih dengan menggunakan air bersih untuk menghindari masuknya bakteri dan jamur.<sup>24</sup> Saat membersihkan daerah kewanitaan sebaiknya dari arah depan ke belakang terutama setelah buang air besar atau BAB agar tidak terjadi migrasi bakteri dari anus ke organ genitalia dengan menggunakan air mengalir saja. Pemakaian sabun dan cairan antiseptik tidak dianjurkan karena dapat mengganggu keseimbangan flora normal.<sup>30</sup>

Daerah kewanitaan harus dikeringkan setiap kali selesai buang air kecil atau buang air besar dengan menggunakan handuk bersih atau tisu untuk menghindari bakteri berkembangbiak disekitar vagina. Penggunaan handuk yang sama dengan orang lain untuk

mengeringkan alat kelamin harus dihindari karena dapat menimbulkan infeksi atau penularan penyakit yang diderita oleh orang lain.<sup>24,30</sup>

### 3) Cara Merawat Rambut Kemaluan

Rambut kemaluan yang lebat dapat menyebabkan daerah kewanitaan menjadi lembab dan menyebabkan mudahnya pertumbuhan jamur dan bakteri sehingga muncul adanya rasa gatal pada kemaluan. Namun, apabila rambut kemaluan dicukur hingga habis dapat menghilangkan bakteri baik dan memunculkan invasi bakteri jahat dan terjadi iritasi sehingga sebaiknya rambut kemaluan cukup dipendekkan dan dirapikan dengan menggunakan alat yang bersih dan steril.<sup>24,30</sup>

### 4) Penggunaan Pembalut

Pada saat menstruasi, perempuan perlu menggunakan pembalut untuk menampung darah yang keluar. Pembalut harus rutin diganti meskipun darah yang keluar hanya sedikit. Penggunaan pembalut hingga penuh atau selama enam jam atau lebih dapat memicu terjadinya infeksi saluran reproduksi, saluran kencing, dan iritasi pada kulit. Pada darah yang keluar saat menstruasi terkandung bakteri didalamnya yang dapat berduplikasi atau berkembangbiak dalam waktu 30 menit sehingga dalam 1-2 jam terdapat banyak bakteri. Sebaiknya pembalut rutin diganti setiap 4-5 jam sekali atau bisa lebih sering apabila darah keluar banyak. Anjuran untuk waktu mengganti pembalut bagi remaja putri usia sekolah saat mandi pagi,

saat di sekolah, setelah pulang sekolah, saat mandi sore, dan malam saat sebelum tidur.<sup>4,29</sup>

Terdapat dua jenis pembalut yaitu sekali pakai dan dapat dipakai ulang. Pembalut sekali pakai biasanya banyak dijual di pasaran, tidak dapat digunakan kembali dan harus langsung dibuang setelah pemakaian. Pembalut yang dapat dipakai berulang biasanya terbuat dari kain, dapat dicuci dan dapat digunakan kembali.<sup>4</sup>

Pembalut sekali pakai adalah keperluan *menstrual hygiene* yang merupakan material habis pakai atau harus dibuang setelah pemakaian. Pembalut sekali pakai memiliki berbagai macam ukuran, daya serap dan bahan yang berbeda dengan desain berlapis yang terdiri dari campuran plastik, rayon dan kapas.<sup>32</sup> Dari beberapa penelitian yang dilakukan, tidak ditemukan dampak yang signifikan terhadap kesehatan. Namun, penggunaan pembalut sekali pakai dapat memberikan dampak negatif terhadap kesehatan lingkungan. Bila dibandingkan dengan pembalut kain atau pembalut yang dapat dipakai berulang, pembalut sekali pakai merupakan material yang kurang ramah terhadap lingkungan apabila manajemen pembuangan tidak dilakukan dengan tepat. Membuang pembalut bekas di toilet akan menyebabkan pipa tersumbat sehingga menyebabkan aliran limbah kembali ke dalam bangunan dan mengakibatkan timbulnya risiko kesehatan dan masalah terhadap pemeliharaan. Karena bahan

pembalut sekali pakai tidak dapat terurai oleh tanah, maka membuang dengan cara dikubur pun juga dapat mencemari lingkungan<sup>11,32</sup>

Cara mengelola pembalut bekas yang tepat agar tidak menimbulkan penyakit yaitu harus dibungkus dengan menggunakan kertas atau kantong plastik dengan rapat. Apabila pada pembalut terdapat banyak darah, lebih baik dicuci terlebih dahulu dengan air mengalir, dibungkus rapat, kemudian dibuang. Apabila akses air terbatas sebaiknya langsung dibungkus rapat dan dibuang karena tidak higienis apabila tangan kita bersentuhan dengan darah dan untuk mencucinya akan memerlukan banyak air. Sampah pembalut harus dipisahkan dengan sampah rumah tangga karena pembalut mengandung plastik sehingga tidak dapat hancur sehingga membutuhkan tempat pembuangan khusus untuk pengelolaannya. Bila tidak ada tempat pembuangan khusus seperti di desa, sampah pembalut dapat dikumpulkan terlebih dahulu dalam tempat sampah yang tertutup rapat kemudian dibuang di tempat pembuangan akhir.<sup>4,29,33</sup>

Pembalut yang dapat dipakai ulang dapat terbuat dari bahan alami atau sintesis. Biasanya cara pemakaian pembalut yang dapat dipakai ulang yaitu dipasang pada celana dalam dengan menggunakan kancing untuk menahan. Setelah pemakaian, pembalut dapat digunakan kembali dengan mencucinya terlebih dahulu dan

dikeringkan serta dapat digunakan dalam kurun waktu kurang lebih satu tahun.<sup>32</sup>

Terdapat beberapa bukti dari penelitian yang mengatakan bahwa pembalut yang dapat dipakai ulang dapat memberikan dampak terhadap kesehatan seperti infeksi saluran kemih dan vaginosis bakteri dan pemakaian pembalut yang masih lembab dapat menimbulkan iritasi pada kulit. Karena jangka waktu pemakaian ulangnya yang cukup lama akan menghasilkan limbah yang lebih sedikit jika dibandingkan dengan pembalut sekali pakai. Penggunaannya membutuhkan sabun cuci dan air bersih untuk mencuci serta akses ke ruang pribadi untuk menjemur. Cara mencuci sebaiknya direndam terlebih dahulu dengan sabun, dijemur dan disetrika untuk mematikan kuman.<sup>24,32</sup>

##### 5) Penggunaan Pantyliner

Pada saat tidak dalam periode menstruasi, *pantyliner* tidak perlu digunakan. Sebaiknya digunakan pada masa menstruasi di hari-hari terakhir saja dan harus diganti secara rutin seperti halnya penggunaan pembalut.<sup>24</sup> Penggunaan *pantyliner* untuk sehari-hari tidak disarankan bila sedang tidak mengalami keputihan karena dapat menghalangi sirkulasi udara sehingga mengakibatkan vagina menjadi panas dan semakin lembab. Sebaiknya tidak menggunakan *pantyliner* terlebih yang mengandung parfum karena dapat menimbulkan iritasi dan alergi pada sebagian orang.<sup>30</sup>

Sewaktu menstruasi, daerah genitalia menjadi lebih lembab sehingga menyebabkan perkembangbiakan bakteri meningkat, mudah terjadi iritasi, dan meningkatkan risiko infeksi bakteri. Beberapa masalah terkait kesehatan reproduksi yang dapat timbul akibat pengelolaan *menstrual hygiene* yang kurang tepat saat menstruasi yaitu infeksi saluran reproduksi, infeksi bakterial vaginosis (gangguan keseimbangan flora normal di vagina), infeksi saluran kemih, kanker serviks, gejala pruritus vulvae (gatal pada lubang vagina), vaginitis, vulvovaginitis, dan keputihan disertai gatal-gatal, iritasi, bau, dan apabila terjadi kehamilan, kondisi tersebut dapat mengakibatkan kelahiran prematur dan berat badan lahir rendah.<sup>11</sup>

Infeksi Saluran Reproduksi (ISR) adalah infeksi saluran reproduksi, ditularkan dengan atau tanpa hubungan seksual. ISR yang tidak ditularkan melalui hubungan seksual disebabkan *overgrowth* atau pertumbuhan yang luar biasa dari kuman atau jamur dalam vagina yang apatogen menjadi ganas atau pathogen yang disebabkan alergi (pembalut, cairan pembersih vagina) atau karena pemakaian kontrasepsi dalam rahim atau IUD pada pasangan usia subur.<sup>14</sup>

Menurut UNICEF terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi pelaksanaan *menstrual hygiene*, yaitu:

### 1) Faktor Biologis

Meliputi variasi menstruasi karena faktor usia dan siklus menstruasi, serta intensitas menstruasi.<sup>11</sup> Remaja yang mengalami menarche pada usia lebih muda cenderung memiliki pengetahuan dan kesiapan yang kurang baik. Siklus serta intensitas menstruasi berbeda-beda pada setiap orang, sehingga pelaksanaan *menstrual hygiene* juga akan berbeda.

### 2) Faktor Individu

Meliputi pengetahuan, kemampuan mengatasi masalah, dan keyakinan individu mengenai menstruasi.<sup>11</sup> Pengetahuan tentang menstruasi dan *menstrual hygiene* sangat penting bagi seorang remaja putri. Anak perempuan yang tidak diajari untuk menganggap menstruasi sebagai fungsi tubuh normal dapat mengalami rasa malu dan dapat menganggap bahwa hal tersebut adalah kotor sampai masa dewasa, sehingga pelaksanaan *menstrual hygiene* juga akan terpengaruh.

### 3) Faktor Interpersonal

Meliputi interaksi sosial dengan orang-orang di sekitarnya termasuk orang tua, guru, teman sebaya, dan petugas kesehatan. Melalui interaksi sosial, mereka dapat menjadi sumber informasi terkait *Menstrual Hygiene Management (MHM)* dan dapat

memberikan dukungan psikologis bagi perempuan untuk mempraktikkan *Mensrual Hygiene Management (MHM)* yang benar.<sup>11</sup>

#### 4) Faktor Lingkungan

Ketersediaan, penerimaan dan kelayakan fasilitas WASH (*Water, Sanitation and Hygiene*), ketersediaan dan biaya persediaan manajemen kesehatan menstruasi serta pembuangan sampah habis pakai.<sup>11</sup> Ketersediaan sarana yang kurang mendukung akan memicu perilaku menjaga kebersihan saat menstruasi yang buruk juga pada individu.

#### 5) Faktor Sosial/ Kemasyarakatan

Meliputi kebijakan, tradisi, dan kepercayaan budaya terkait menstruasi dan manajemen kesehatan menstruasi.<sup>11</sup> Seseorang akan cenderung menyesuaikan dan mengikuti kebiasaan pelaksanaan tentang *mentrual hygiene* yang berlaku di lingkungannya, sehingga apabila kebiasaan tersebut buruk untuk dilakukan, maka pelaksanaan *mentrual hygiene* seseorang juga akan buruk.

## 2. Penyuluhan

Penyuluhan kesehatan adalah kegiatan pendidikan yang dilakukan dengan menyebarkan pesan, menanamkan keyakinan, sehingga masyarakat tidak hanya sadar, tahu dan mengerti, tetapi juga mau dan bisa melakukan suatu anjuran yang ada hubungannya dengan kesehatan. Penyuluhan kesehatan adalah gabungan berbagai kegiatan dan kesempatan yang berlandaskan



perinsip-prinsip belajar untuk mencapai suatu keadaan dimana individu, keluarga, kelompok, atau masyarakat secara keseluruhan ingin hidup sehat, tahu bagaimana caranya dan melakukan apa yang bisa dilakukan, secara kelompok dan meminta pertolongan.

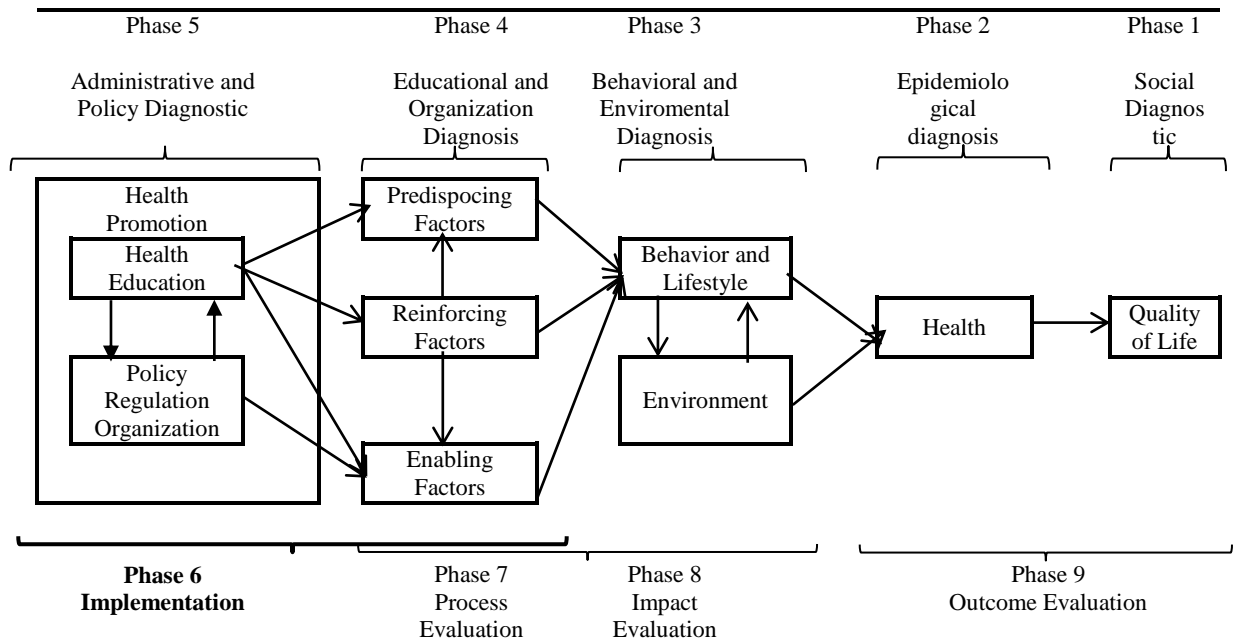
Sasaran penyuluhan kesehatan mencakup individu, keluarga, kelompok, dan masyarakat. Penyuluhan kesehatan pada individu dapat dilakukan di rumah sakit, klinik, puskesmas, keluarga binaan dan masyarakat binaan. Metode penyuluhan kesehatan pada dasarnya merupakan suatu kegiatan atau usaha untuk menyampaikan pesan kesehatan kepada sasaran penyuluhan dengan harapan sasaran dapat memperoleh pengetahuan tentang kesehatan yang lebih baik dan berpengaruh terhadap perubahan perilaku.<sup>34</sup> Metode penyuluhan kesehatan berdasarkan jumlah sasaran terbagi menjadi tiga yaitu metode pendidikan individual, metode pendidikan kelompok, dan metode pendidikan massa.

### 3. Media *Power Point*

Media pendidikan kesehatan merupakan semua sarana atau upaya untuk menampilkan pesan informasi yang ingin disampaikan kepada sasaran sehingga pengetahuan sasaran dapat meningkat dan dapat terjadi perubahan perilaku yang positif terhadap kesehatan. Media terbagi menjadi dua, yaitu<sup>22</sup> media cetak (*booklet, leaflet, flyer* atau selebaran, *flip chart* atau lembar balik, rubrik, poster, foto) dan media elektronik (televisi, VCD, *slide, film strip*, media papan atau *billboard*.)<sup>22</sup>

*Power Point* merupakan salah satu program dalam Microsoft Office, program aplikasi yang dirancang secara khusus untuk menampilkan program multimedia. Program ini dirancang khusus untuk menyampaikan presentasi, baik yang diselenggarakan oleh perusahaan, pemerintah, pendidikan, maupun perorangan, dengan berbagai fitur menu yang mampu menjadikannya sebagai media komunikasi yang menarik. Kelebihan dari *power point* adalah mudah digunakan, dapat dibuat sendiri, dapat digunakan secara individu, dapat diulang-ulang sehingga lebih efisien, memiliki daya tarik, fleksibel dalam penggunaannya, dan dapat digunakan berkali-kali untuk kelas yang sama maupun berbeda. Adapun kekurangan media ini yaitu menyita cukup banyak waktu dalam pembuatannya, sasaran penyuluhan dapat kesulitan dalam membaca atau mengikuti penyuluhan apabila layar monitor yang digunakan kecil, dan dibutuhkan keterampilan dalam mengoperasikan.

## B. Kerangka Teori



Gambar 1. Kerangka Teori Lawrence Green.<sup>38</sup>

## C. Kerangka Konsep



Gambar. 2 Kerangka Konsep Penelitian

#### **D. Hipotesis**

Terdapat perbedaan rata-rata tingkat pengetahuan tentang *menstrual hygiene* setelah dilakukan penyuluhan di Pondok Pesantren Bina Umat Yogyakarta Tahun 2022.