

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### A. Telaah Pustaka

##### 1. *Menarche*

###### a. Definisi *Menarche*

*Menarche* berasal dari Bahasa Yunani yakni *mēn* (bulan) dan *arkhē* merupakan siklus menstruasi pertama kali yang dialami oleh wanita yang terjadi pada masa pubertas, biasanya terjadi pada rentang usia 10-16 tahun. Perubahan penting yang terjadi pada masa remaja menuju wanita dewasa menandakan bahwa anak tersebut sudah memasuki tahap kematangan organ seksual dalam tubuhnya.<sup>22,23</sup>

###### b. Waktu Terjadi *Menarche*

*Menarche* terjadi pada rentang usia 10-15 tahun tetapi ada beberapa remaja yang mengalami lebih pada usia yang lebih muda.<sup>23,24</sup>

Usia terjadinya *menarche* dikategorikan menjadi:<sup>23</sup>

- 1) *Menarche* cepat : usia <12 tahun
- 2) *Menarche* normal : usia 11-13 tahun
- 3) *Menarche* lambat : usia > 13 tahun

###### c. Gejala *Menarche*

Gejala *menarche* yang sering terjadi yaitu perasaan bingung, gelisah, perasaan tidak nyaman selalu menyelimuti seorang wanita yang mengalami menstruasi untuk pertama kali. Gejala menjelang menstruasi terjadi hampir di seluruh bagian tubuh, dan berbagai sistem yang ada dalam tubuh, antara lain adanya rasa nyeri pada payudara, sakit pinggang,

pegal linu, perasaan seperti kembung, muncul jerawat, lebih sensitif, dan biasanya terdapat perubahan emosional seperti perasaan suntuk, marah, dan sedih yang disebabkan adanya pelepasan beberapa hormon. <sup>25</sup>

Gangguan psikologi pada saat menstruasi yaitu: <sup>26</sup>

- 1) Kecemasan atau ketakutan terhadap menstruasi, sehingga menimbulkan fobia terhadap menstruasi jika ketegangan dan kecemasan ini terus-menerus tidak segera diatasi.
- 2) Merasa terhalangi atau merasa dibatasi kebebasan dirinya oleh datangnya menstruasi, contohnya: seseorang tidak dapat melaksanakan ibadah, aktivitas olahraga, dan aktivitas lainnya.
- 3) Mudah tersinggung atau mudah marah. Perasaan ini timbul dikarenakan akibat dari perubahan cara kerja hormon serta pengaruh rasa nyeri yang timbul pada saat menstruasi.
- 4) Perubahan pola makan, pola makan cenderung meningkat terutama pada makanan yang manis.
- 5) Merasa gelisah dan gangguan tidur. Pada saat menstruasi seorang wanita akan mengalami gangguan atau masalah susah tidur atau insomnia.

#### d. Fisiologi *Menarche*

*Menarche* menjadi puncak dari rangkaian perubahan yang terjadi pada remaja putri yang menginjak dewasa. Perubahan timbul karena adanya berbagai interaksi antara beberapa kelenjar di dalam tubuh. Pusat pengendalian yang utama adalah bagian otak yang disebut hipotalamus.

Hipotalamus bekerja sama dengan kelenjar bawah otak untuk mengendalikan rangkaian perubahan tersebut. Hipotalamus merupakan zat yang disebut faktor pencetus karena menyebabkan kelenjar bawah otak mengeluarkan hormon pertumbuhan yang menyebabkan pertumbuhan lebih cepat menjelang remaja.<sup>24</sup>

Mendekati usia menarche hormon Gonadotropin Releasing Hormone (GnRH) mulai dihasilkan oleh kelenjar pituitary. Gelombang GnRH mempunyai efek sangat besar pada kematangan seksual seorang remaja putri. Hormon ini menghasilkan dua hormon yang mempengaruhi indung telur berisi cairan yang dinamai folikel. Hormon yang bertugas mempengaruhi folikel dan merangsang pertumbuhannya disebut dengan Follicle Stimulating Hormone (FSH). Folikel yang terangsang akan menghasilkan hormon estrogen. Folikel yang dirangsang oleh FSH setiap bulannya semakin lama semakin banyak, sehingga jumlah estrogen yang terbentuk semakin banyak. Estrogen mempengaruhi pertumbuhan saluran payudara, merangsang pertumbuhan saluran telur, rongga rahim dan vagina.<sup>24</sup>

Kadar estrogen yang mengalir bersama darah semakin lama semakin banyak. Pada saat masa menarche semakin dekat, kenaikan estrogen merangsang lapisan dalam rongga rahim yang disebut endometrium sehingga menebal. Kadar estrogen yang meningkat juga menyebabkan kelenjar bawah otak tertekan sehingga produksi FSH berkurang. Kadar FSH yang mulai menurun membuat pertumbuhan folikel

melambat. Pertumbuhan folikel yang lambat mengakibatkan produksi estrogen menurun. Pembuluh darah yang mengalir lapisan dalam rahim mengerut dan putus. Hal tersebut juga menyebabkan endometrium runtuh, berbentuk cairan berupa darah kemudian mengalir melalui vagina dan mulailah terjadi menstruasi pertama yaitu *menarche*.<sup>24</sup>

e. Siklus Menstruasi

Menstruasi merupakan proses pelepasan dinding rahim yang disertai dengan pendarahan yang terjadi secara berulang setiap bulan, kecuali jika terjadi kehamilan. Siklus menstruasi normal berlangsung selama 21-35 hari, waktu keluarnya haid yang normal yaitu pada rentang 2-8 hari dengan banyaknya darah sekitar 20-60 ml per hari.<sup>27</sup>

f. Cara Menjaga Organ Kesehatan Reproduksi<sup>27</sup>

- 1) Selalu membiasakan diri untuk membilas vagina setiap kali selesai buang air kecil ataupun besar. Bilas vagina sampai bersih dengan cara membilas dengan air bersih dari arah depan ke belakang setelah membuang air kecil ataupun besar. Jangan membilas vagina dari arah anus ke vagina, karena hal tersebut menyebabkan bakteri yang ada di anus masuk ke liang vagina. Hal tersebut akan menyebabkan rasa gatal pada area vagina. Setelah selesai membilas, keringkan dengan tissue sekali usap agar vagina tidak lembab.
- 2) Ganti celana dalam minimal 2 kali dalam sehari, terlebih jika udara sedang panas. Pastikan memilih celana dalam dengan bahan yang mudah menyerap keringat.

- 3) Hindari celana dalam yang ketat, karena akan menekan otot vagina sehingga menimbulkan suasana lembab yang memicu peluang pertumbuhan jamur.
- 4) Sebaiknya gunakan air yang berasal dari kran langsung jika berada di toilet umum, karena penggunaan air yang berasal dari tempat penampungan karena menurut penelitian air yang ditampung di toilet umum dapat mengandung bakteri dan jamur.
- 5) Hindari penggunaan *pantyliner* beraroma secara terus menerus karena akan menyebabkan iritasi kulit.
- 6) Untuk menghindari iritasi ketika menstruasi gunakan pembalut dengan permukaan yang lembut dan kering. Ganti pembalut sesering mungkin minimal 5-6 jam sekali saat aliran darah banyak. Darah yang tertampung pada pembalut jika menumpuk akan menjadi media tumbuhnya kuman penyebab infeksi.
- 7) Hindari bulu yang terlalu panjang pada daerah kewanitaan karena akan menjadi sarang kuman.
- 8) Perbanyak konsumsi sayur dan buah yang kaya serat serta antioksidan. Hal tersebut akan membantu mencegah infeksi yang disebabkan oleh jamur pada organ intim wanita.

## g. Pembalut Wanita

### 1) Jenis-Jenis Pembalut

#### a) Pembalut Modern/ Kapas

Jenis pembalut ini adalah yang paling terkenal di masyarakat Indonesia. Mudah mendapatkannya dan tersedia di supermarket atau toko terdekat. Tersedia berbagai macam *merk* pembalut wanita yang berada di pasaran. Untuk penggunaannya sekali pakai buang. Tidak dapat digunakan berkali-kali. Pembalut modern yang biasanya dikenal dengan pembalut sekali pakai menjadi pilihan sebagian wanita hal ini karena pembalut modern memiliki daya serap yang tinggi, tetapi jika dibandingkan dengan pembalut kain daya serap pembalut modern masih rendah daya serapnya.<sup>28</sup>

#### b) Pembalut Kain

Pembalut ini terbuat dari kain. Biasanya terbuat dari bahan katun, *baby tery* atau handuk yang aman digunakan pada saat menstruasi. Penggunaannya bisa berkali-kali tidak sekali pakai buang. Bisa dicuci untuk menjaga kebersihannya dan bisa digunakan berulang-ulang. Tetapi tidak mudah ditemukan jenis pembalut ini di pasaran jika dibandingkan dengan pembalut yang sekali pakai buang.<sup>28</sup>

### 2) Cara Menggunakan Pembalut

Lepaskan pembalut dari kemasan. Kebanyakan pembalut punya perekat di bagian belakangnya. Lalu lepaskan semua bagian

perekat Kamu tekan bagian berperekat ini ke celana dalam agar pembalut tetap di tempatnya. Mungkin diperlukan sedikit latihan agar bisa merekatkannya dengan tepat setiap saat. Beberapa pembalut memiliki sisi samping juga, dikenal dengan *wing* (sayap). Sayap pembalut dilipat dan direkatkan di bagian bawah celana dalam, agar pembalut lebih merekat dan lebih banyak menyerap darah.<sup>28</sup>

Mengganti pembalut harus dilakukan minimal 5-6 jam sekali. Bukan hanya karena takut bocor, tapi untuk menghentikan bakteri berkembang biak di dalamnya. Darah menstruasi sangat bersih, tapi ketika sudah keluar dari bahkan infeksi. Tidak boleh membuang pembalut ke dalam toilet karena bisa menyumbat pipa. Bahkan akhirnya menyebabkan polusi pantai atau sungai, Sebelum dibuang pembalut harus dibersihkan dan dibungkus dan membuangnya di tempat sampah.<sup>28</sup>

#### h. Mitos Terkait Menstruasi

##### 1) Tidak boleh minum air dingin/es saat menstruasi

Anggapan bahwa minum air dingin/es saat menstruasi dipercaya dapat menghentikan menstruasi dan mengakibatkan siklus menstruasi menjadi berubah itu hanyalah mitos.<sup>29</sup>

Faktanya, tidak ada kaitan antara minum air dingin dengan menstruasi. Sampai saat ini belum ada hasil penelitian yang menyebutkan bahwa minum air dingin dapat memberi dampak buruk saat menstruasi. Sebaliknya, dianjurkan untuk minum air putih yang

cukup, baik air biasa, air es, atau air hangat agar dapat membantu mencegah dehidrasi/kurang cairan.<sup>29</sup> Selain untuk membantu mencegah dehidrasi air putih dapat menurunkan kejadian dismenore, hal tersebut sejalan dengan penelitian terdapat pengaruh terapi air putih yang bermakna terhadap penurunan dismenore primer pada remaja putri di Kos Bambu Kelurahan Tlogomas Kota Malang.<sup>30</sup> Perlu diingat bahwa siklus menstruasi diatur dan dipengaruhi oleh berbagai hormon yang ada di dalam tubuh.

## 2) Larangan keramas selama menstruasi

Keramas saat menstruasi dipercaya dapat membuka pori-pori di kulit kepala sehingga dapat memicu sakit kepala. Selain itu keramas saat menstruasi dipercaya dapat memperbanyak darah haid yang keluar atau bisa menghambat aliran darah. Faktanya, belum ada penelitian yang menyebutkan bahwa keramas saat menstruasi berbahaya bagi kesehatan.<sup>29</sup>

Saat menstruasi, produksi minyak di kulit kepala akan meningkat sehingga keramas perlu lebih sering dilakukan. Apabila selama menstruasi (5-7 hari) remaja tidak keramas, minyak pada kulit kepala remaja bisa menumpuk yang mengakibatkan gatal-gatal pada kulit kepala, tumbuh ketombe dan bau tidak sedap. Sehingga saat menstruasi tetap harus keramas karena untuk menghilangkan kotoran dan minyak pada kulit kepala yang memicu pertumbuhan jamur dan bakteri.<sup>29</sup>



## 2. Remaja

### a. Pengertian Remaja

Remaja merupakan masa dimana terjadi transisi dari masa anak-anak menjadi masa dewasa, dimana pada masa tersebut terjadi masa perubahan perkembangan. Perubahan perkembangan yang dimaksud yaitu aspek fisik, psikis, dan psikososial.<sup>31</sup> Masa remaja adalah titik balik dalam hidup manusia yang menghubungkan masa anak-anak dan dewasa. Masa remaja disebut juga periode penghubung atau transisi masa kecil dengan dewasa. Selama periode ini terjadi perubahan besar dan penting dalam kematangan fungsi spiritual dan fisik, terutama fungsi seksual.<sup>32</sup>

Menurut dua pengertian masa remaja diatas dapat disimpulkan bahwa masa remaja yaitu masa transisi dari anak-anak menjadi dewasa. Pada masa remaja terjadi perubahan berupa fisik, psikis, psikososial, dan fungsi seksual. Rentan usia remaja yaitu antara usia 10-19 tahun, yang merupakan suatu periode masa pematangan organ reproduksi yang disebut pubertas.<sup>31,32</sup>

### b. Tanda-Tanda yang Terjadi Pada Perubahan Fisik Remaja Putri

#### 1) Perubahan Primer

Terdapat perubahan kematangan organ-organ reproduksi yang ditandai dengan munculnya menstruasi. Ovarium mulai berfungsi matang di bawah pengaruh hormone gonadotropin dan hipofisis, folikel mulai tumbuh meski belum matang tetapi sudah mulai munculnya estrogen. Korteks kelenjar suprarenal membentuk androgen yang

terlibat dalam pertumbuhan tubuh. Selain pengaruh hormon somatotropin dipercaya dapat mendorong pertumbuhan pada wanita dipengaruhi oleh estrogen.<sup>24</sup>

## 2) Perubahan Sekunder<sup>24</sup>

### a) Rambut

Setelah pinggul dan payudara mulai berkembang maka setelahnya tumbuh rambut pada kemaluan. Bulu ketiak dan bulu pada wajah mulai muncul ketika menstruasi datang. Rambut yang awalnya berwarna terang berubah menjadi gelap dan lebih subur, kasar dan keriting.

### b) Pinggul

Pinggul berubah menjadi membesar dan membulat disebabkan oleh membesarnya tulang pinggul dan lemak dibawah kulit.

### c) Payudara

Semakin membesarnya kelenjar susu maka payudara akan membesar dan puting susu ikut menonjol. Perubahan tersebut terjadi bersamaan dengan membesarnya pinggul.

### d) Kulit

Perubahan yang terjadi pada kulit yaitu kulit menjadi lebih kasar, lebih tebal, dan pori-pori lebih membesar.

e) Kelenjar lemak dan keringat

Pada masa pubertas sering muncul jerawat dan keringat baunya lebih menusuk jika dibandingkan dengan masa sebelum menstruasi, hal tersebut dikarenakan kelenjar keringat dan lemak menjadi lebih aktif.

f) Otot

Perubahan ini terjadi pada masa akhir pubertas, otot menjadi lebih membesar dan kuat yang menyebabkan bahu, lengan dan tungkai terbentuk.

g) Suara

Pada saat masa pubertas suara akan menjadi lebih mengecil dan lebih nyaring.

c. Perubahan Psikologi pada Remaja <sup>33</sup>

Perubahan yang terjadi pada masa pubertas yang tidak berlangsung lancar maka akan berpengaruh terhadap perkembangan psikis dan emosi anak. Remaja putri biasanya mengalami stres dan depresi karena mulai memikirkan perubahan yang terjadi pada tubuh mereka. Mereka mulai membandingkan dengan teman sebayanya.

Perubahan hormonal yang terjadi berpengaruh terhadap suasana hati yang dapat menimbulkan terjadinya stres dan depresi. Orang tua dalam hal ini harus mengetahui perubahan fisik dan hormonal yang remaja alami dan memberi dukungan sebanyak mungkin. Perubahan fisik yang dialami remaja mempengaruhi berkembangnya emosi dan perasaan seperti

perasaan cinta, rindu, dan keinginan untuk berkenalan lebih dekat dengan lawan jenis.

Mencapai kematangan emosional merupakan tugas perkembangan yang sangat sulit bagi remaja. Proses pencapaiannya sangat dipengaruhi kondisi sosio-emosional lingkungannya terutama lingkungan keluarga dan kelompok teman sebaya.

### 3. Pengetahuan

#### a. Pengertian

Pengetahuan yaitu hasil dari tahu, dan hal tersebut terjadi setelah orang melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu. Pengindraan terjadi melalui panca indra manusia, yaitu indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh dari mata dan telinga. Proses yang didasari oleh pengetahuan, kesadaran dan sikap positif, maka perilaku tersebut akan bertahan lama. Sebaliknya apabila perilaku tersebut tidak didasari oleh pengetahuan dan kesadaran maka tidak akan bertahan lama .<sup>34</sup>

#### b. Tingkatan Pengetahuan<sup>35</sup>

Pengetahuan yang tercakup dalam domain kognitif mempunyai 6 tingkatan, yaitu :

##### 1) Tahu (*know*)

Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Termasuk kedalam pengetahuan tingkat ini adalah mengingat kembali (*recall*) terhadap suatu yang spesifik dari

seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima. Oleh sebab itu “tahu” ini merupakan tingkat pengetahuan yang paling rendah. Kata kerja untuk mengukur bahwa orang tahu tentang apa yang terjadi antara lain menyebutkan, menguraikan, mengidentifikasi menyatakan dan sebagainya.

#### 2) Memahami (*Comprehention*)

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

#### 3) Aplikasi (*Application*)

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

#### 4) Analisis (*Analysis*)

Analisis adalah suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau komponen-komponen, tetapi masih didalam struktur organisasi tersebut dan masih ada kaitannya satu sama lain. Kemampuan analisis

dapat dilihat dari pengguna kata kerja, seperti dapat menggambarkan, membedakan, memisahkan, mengelompokkan, dan sebagainya.

#### 5) Sintesis (*Syntesis*)

Sintesis menunjukkan pada suatu kemampuan untuk meletakkan bagian-bagian didalam suatu bentuk keseluruhan yang baru. Dengan kata lain sintesis itu suatu kemampuan untuk menyusun formulasi baru dari formulasi-formulasi yang ada. Misalnya dapat menyusun, dapat meringkas, dapat merencanakan dapat menyesuaikan dan sebagainya terhadap suatu teori atau rumusan rumusan yang telah ada.

#### 6) Evaluasi (*Evaluation*)

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

### c. Faktor-Faktor yang Dapat Mempengaruhi Pengetahuan <sup>35</sup>

#### 1) Faktor Internal

##### a) Umur

Umur merupakan variabel yang selalu diperhatikan dalam penelitian-penelitian epidemiologi yang merupakan salah satu hal yang mempengaruhi pengetahuan. Semakin tinggi umur seseorang, maka semakin bertambah pula ilmu atau pengetahuan yang dimiliki

karena pengetahuan seseorang diperoleh dari pengalaman sendiri maupun pengalaman yang diperoleh dari orang lain.

b) Pendidikan

Pendidikan merupakan proses pertumbuhan perkembangan seluruh kemampuan dan perilaku manusia melalui pengetahuan, sehingga dalam pendidikan perlu dipertimbangkan umur (proses perkembangan klien) dan hubungan dengan proses belajar. Tingkat pendidikan juga merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi persepsi seseorang atau lebih mudah menerima ide-ide dan teknologi. Pendidikan meliputi peranan penting dalam menentukan kualitas manusia dianggap akan memperoleh keterlibatan pengetahuan. Semakin tinggi pendidikan, hidup manusia akan menghasilkan pengetahuan yang baik lalu menjadikan hidup yang berkualitas.

c) Pekerjaan

Bekerja pada umumnya merupakan kegiatan yang menyita waktu. Bekerja bagi ibu-ibu akan mempunyai pengaruh terhadap kehidupan keluarga.

2) Faktor Eksternal

a) Informasi

Informasi merupakan fungsi penting untuk membantu mengurangi rasa cemas. Seseorang yang mendapat informasi akan memperluas tingkat pengetahuan terhadap suatu hal.

b) Lingkungan

Lingkungan merupakan seluruh kondisi yang ada disekitar manusia dan pengaruhnya yang dapat mempengaruhi perkembangan dan perilaku orang atau kelompok.

c) Sosial Budaya

Sistem sosial budaya yang ada pada masyarakat dapat mempengaruhi dari sikap dalam menerima informasi.

d. Cognitive Theory Of Multimedia Learning

1) Pengertian

Cognitive Theory of Multimedia Learning adalah teori pembelajaran yang dipopulerkan oleh Richard R. Mayer yang digunakan sebagai representasi mental dari gambar dan kata-kata yang kemudian dikenal sebagai Cognitive Theory of Multimedia Learning (CTM).<sup>36</sup>

2) Tiga Asumsi dari Theory Of Multimedia Learning

CTML memiliki tiga asumsi dasar. Asumsi yang pertama adalah *Dual Chanel*, manusia memiliki dua cara dalam memproses informasi apa saja yang mereka dapat melalui dua jalur, *visual* (penglihatan) dan *audio* (pendengaran). Asumsi yang kedua adalah *Limited Capacity*, manusia memiliki daya tampung yang terbatas terhadap informasi yang masuk pada setiap jalur yang diterima pada waktu yang sama, asumsi ini diadopsi dari *Cognitive Load Theory*. Asumsi yang ketiga adalah *Active Processing*, manusia menggabungkan berbagai macam informasi yang mereka terima baik secara visual maupun audio yang



kemudian digabungkan menjadi satu kesatuan yang koheren dan mengintegrasikannya dengan pengetahuan yang lain.<sup>36</sup>

Asumsi di atas menunjukkan bahwa CTML dibutuhkan sebagai dasar teori untuk membuat media pembelajaran yang lebih efektif dan efisien dalam meningkatkan hasil belajar siswa.<sup>36</sup>

### 3) Komponen-Komponen Theory Of Multimedia Learning

Komponen-komponen yang ada pada *Cognitive Theory of Multimedia Learning* adalah *word* dan *picture* yang terletak pada *multimedia presentation*. Pemilihan kata dan gambar yang akan disajikan harus sesuai dengan topik bahasan atau materi pembelajaran yang ada karena ini adalah tahap awal dimana proses pembelajaran dengan CTML terjadi. Setelah itu proses pembelajaran dengan teori ini akan berhubungan secara erat dengan tiga struktur memori penyimpanan manusia.<sup>36</sup>

Dalam teori ini juga dijelaskan bahwa manusia memiliki tiga struktur memori penyimpanan yaitu *ears* dan *eyes* yang terletak pada *sensory memory*, *sound* dan *image* yang terletak pada *working memory* dan yang terakhir adalah *long term memory* (Mayer, 2003). Komponen *ears* dan *eyes* yang terletak pada *sensory memory* adalah komponen utama yang digunakan untuk menangkap *multimedia presentation* yang disajikan menggunakan bantuan *adobe flash & flearn*. *Sensory memory* yang terdiri dari telinga dan mata sebagai susunan kognitif yang mengizinkan masuknya informasi baru baik secara visual maupun

auditorial. Sehingga *sensory memory* adalah gerbang utama masuknya ilmu, sedangkan *working memory* adalah struktur kognitif yang secara sadar mengolah informasi (*sounds* dan *images*) yang didapat melalui mata dan telinga. Setelah *sounds* sebagai representasi suara yang bisa berupa kata-kata langsung tau musik latar dan *images* sebagai representasi gambar yang bisa berupa gambar, video dan animasi diolah maka akan menghasilkan verbal model dan *pictorial model*. Struktur penyimpanan yang terakhir adalah *long term memory* yang digunakan untuk menyimpan pengetahuan-pengetahuan yang didapat melalui proses terintegrasi yang terjadi sebelumnya.<sup>36</sup>

#### **4. Kecemasan**

##### **a. Pengertian**

Kecemasan merupakan perasaan tegang, takut akan terjadinya sesuatu yang disebabkan oleh antisipasi bahaya dan merupakan pertanda yang membantu individu untuk menyiapkan mengambil tindakan untuk menghadapi ancaman yang akan terjadi. Kecemasan bukan hanya dipengaruhi dari diri sendiri tetapi ada beberapa penyebab dari luar diantaranya yaitu tuntutan, persaingan, serta bencana yang terjadi dalam kehidupan, dan menghadapi hal yang baru. Kecemasan akan berdampak trauma, dan guncangan jiwa jika tidak dikendalikan dengan baik.<sup>37,38</sup>

## b. Gejala Kecemasan

Gejala seseorang mengalami kecemasan yaitu cemas, khawatir, firasat buruk, takut akan hal yang dipikirkan oleh dirinya sendiri, mudah tersinggung, tegang, tidak tenang, gelisah, mudah terkejut, takut atau tidak tenang saat berada di keramaian, pola tidur terganggu, dan mimpi akan sesuatu yang dicemaskan.<sup>38</sup>

## c. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan<sup>37,39</sup>

Faktor yang mempengaruhi kecemasan dibedakan menjadi dua yaitu :

### 1) Faktor Presdiposisi yang Menyangkut Tentang Teori Kecemasan

#### a) Teori Psikoanalitik

Teori ini menjelaskan mengenai konflik emosional yang terjadi diantara dua elemen kepribadian diantaranya firasat dan ego. Firasat mempunyai dorongan naluri dan impuls primitif seseorang, sedangkan ego mencerminkan hati nurani seseorang dan dikendalikan oleh norma-norma budaya seseorang. Fungsi kecemasan dalam ego adalah mengingatkan ego bahwa adanya bahaya yang akan datang.

#### b) Teori Interpersonal

Kecemasan merupakan perwujudan penolakan dari individu yang menimbulkan perasaan takut. Kecemasan juga berhubungan dengan perkembangan trauma, seperti perpisahan dan kehilangan yang menimbulkan kecemasan. Individu dengan harga diri yang rendah akan mudah mengalami kecemasan.

### c) Teori Perilaku

Pada teori ini, kecemasan timbul karena adanya stimulus lingkungan spesifik, pola berpikir yang salah, atau tidak produktif dapat menyebabkan perilaku maladaptif. Penilaian yang berlebihan terhadap adanya bahaya dalam situasi tertentu dan menilai rendah kemampuan dirinya untuk mengatasi ancaman merupakan penyebab kecemasan pada seseorang.

### d) Teori Biologis

Teori biologis menunjukkan bahwa otak mengandung reseptor khusus yang dapat meningkatkan neuroregulator inhibisi (GABA) yang berperan penting dalam mekanisme biologis yang berkaitan dengan kecemasan. Gangguan fisik dan penurunan kemampuan individu untuk mengatasi stressor merupakan penyerta dari kecemasan.

## 2) Faktor Presipitasi

### a) Faktor Eksternal

#### (1) Ancaman Integritas Fisik

Berupa ketidakmampuan fisiologis pada diri seseorang dikarenakan menurunnya kemampuan untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Ketidakmampuan tersebut dikarenakan beberapa faktor yaitu sakit, trauma fisik, dan kecelakaan. Teori biologis menunjukkan bahwa otak mengandung reseptor khusus yang dapat meningkatkan

neuroregulator inhibisi (GABA) yang berperan penting dalam mekanisme biologis yang berkaitan dengan kecemasan. Gangguan fisik dan penurunan kemampuan individu untuk mengatasi stressor merupakan penyerta dari kecemasan.

(2) Ancaman Sistem Diri

Ancaman ini dapat membahayakan identitas, harga diri, kehilangan, fungsi sosial, dan perubahan status dan peran, tekanan kelompok, dan sosial budaya. Sumber internal antara lain kesulitan melakukan hubungan interpersonal dirumah, di tempat kerja dan masyarakat sedangkan sumber eksternal dapat berupa pasangan, orang tua, teman, perubahan status kerja, dan lain lain.

b) Faktor Internal

(1) Usia

Gangguan kecemasan lebih mudah dialami oleh seseorang yang mempunyai usia lebih muda dibandingkan individu dengan usia yang lebih tua.

(2) Stressor

Stressor merupakan tuntutan adaptasi terhadap individu yang disebabkan oleh perubahan keadaan dalam kehidupan. Sifat stressor dapat berubah secara tiba-tiba dan dapat mempengaruhi seseorang dalam menghadapi kecemasan, tergantung mekanisme koping seseorang.

(3) Lingkungan

Individu yang berada di lingkungan asing lebih mudah mengalami kecemasan dibanding bila dia berada di lingkungan yang biasa dia tempati.

(4) Jenis Kelamin

Wanita lebih sering mengalami kecemasan daripada pria. Wanita memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan pria. Hal ini dikarenakan bahwa wanita lebih peka dengan emosinya, yang pada akhirnya mempengaruhi perasaan cemasnya.

(5) Pendidikan

Kemampuan berpikir individu dipengaruhi oleh tingkat pendidikan. Semakin tinggi tingkat pendidikan maka individu semakin mudah berpikir rasional dan menangkap informasi baru. Kemampuan analisis akan mempermudah individu dalam menguraikan masalah baru.

(6) Pengalaman Masa Lalu

Pengalaman di masa lalu dapat mempengaruhi kemampuan seseorang dalam menghadapi stresor yang sama.

(7) Pengetahuan

Ketidaktahuan dapat menyebabkan munculnya kecemasan dan pengetahuan dapat digunakan untuk mengatasi masalah yang ada.

## 5. Pendidikan Kesehatan

### a. Pengertian

Pendidikan kesehatan merupakan berbagai upaya yang diperoleh dari pengalaman belajar yang direncanakan untuk membantu orang lain, baik individu, kelompok, atau masyarakat. Tujuan Pendidikan kesehatan yaitu meningkatkan kesehatan dengan cara meningkatkan pengetahuan dan mempengaruhi sikap mereka. Proses pendidikan kesehatan proses pendidikan terdiri dari beberapa proses yaitu *input*; proses; dan *output*.<sup>35,40</sup>

Input dipengaruhi oleh beberapa hal yaitu latar belakang pendidikan, sosial, budaya, kesiapan fisik, dan kesiapan psikologis. Sedangkan proses dipengaruhi oleh kurikulum, sumber daya fisik, lingkungan belajar, sumber daya manusia dan pedoman. Hasil yang diharapkan dari suatu promosi atau pendidikan kesehatan adalah perilaku kesehatan, atau perilaku untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan yang kondusif oleh sasaran dari promosi kesehatan.<sup>41</sup>

### b. Tujuan Pendidikan Kesehatan

Promosi kesehatan mempengaruhi 3 faktor penyebab terbentuknya perilaku tersebut Green dalam Notoadmojo (2012) yaitu :<sup>35</sup>

#### 1) Promosi Kesehatan dalam Faktor-Faktor Presdisposisi

Promosi kesehatan bertujuan untuk memotivasi kesadaran, memberikan atau meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pemeliharaan dan peningkatan kesehatan bagi masyarakat, Disamping itu, dalam konteks promosi kesehatan juga memberikan pengertian

tentang tradisi, kepercayaan masyarakat dan sebagainya, baik yang merugikan maupun yang menguntungkan kesehatan. Bentuk promosi kesehatan dilakukan dengan penyuluhan kesehatan, pameran kesehatan, iklan-iklan layanan masyarakat, billboard, dan sebagainya.

#### 2) Promosi Kesehatan dalam Faktor-Faktor *Enabling* (Penguat)

Bentuk promosi kesehatan ini dilakukan supaya masyarakat mampu menyediakan sarana dan prasarana kesehatan. Penyediaan sarana tersebut diberikan melalui bantuan Teknik, memberikan arahan, dan cara-cara mencari dana untuk penyediaan sarana dan prasarana.

#### 3) Promosi Kesehatan dalam Faktor Reinforcing (Pemungkin)

Promosi kesehatan pada faktor ini bertujuan dengan cara menyediakan pelatihan bagi pemegang kekuasaan seperti tokoh agama, tokoh masyarakat dan petugas kesehatan. Tujuan dari hal tersebut yaitu supaya sikap dan perilaku petugas dapat menjadi teladan atau contoh bagi masyarakat, sehingga akan menjadi acuan mengenai hidup sehat.

### c. Metode Pendidikan Kesehatan

#### 1) Metode Didaktik

Pada metode ini penyuluhan dilakukan pemateri dengan satu arah kepada kepada peserta. Maksud satu arah dalam penyuluhan ini yaitu peserta hanya mendengarkan pemateri, tetapi tidak diberi kesempatan untuk mengemukakan pendapatnya. Metode ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat, dan wajar jika belum atau sudah ada perubahan perilaku pada masyarakat. Pendekatan metode ini



biasanya secara tidak langsung yaitu melalui media massa. Contoh metode massa meliputi ceramah umum (public speaking), pidato/diskusi melalui media elektronik, simulasi, tulisan-tulisan dan *billboard*.<sup>35,42</sup>

## 2) Metode Sokratik

Pada metode ini penyuluhan dilakukan pemateri dengan dua arah kepada kepada peserta. Maksud dua arah dalam penyuluhan ini yaitu peserta diberi kesempatan untuk berpartisipasi aktif dan mengemukakan pendapat. Contoh dalam metode sokratik terbagi menjadi dua yaitu metode individual dan metode kelompok.<sup>42</sup>

Metode individual (perorangan) merupakan metode untuk mengubah perilaku individu yang disesuaikan dengan kebutuhan dan kemampuan individu tersebut melalui bimbingan dan penyuluhan (*guidance and counseling*) serta wawancara (*interview*). Sedangkan metode kelompok dipilih berdasarkan besarnya kelompok sasaran dan tingkat pendidikan formal dari sasaran.<sup>35</sup>

Berikut pembagian metode kelompok :

### a) Kelompok Besar

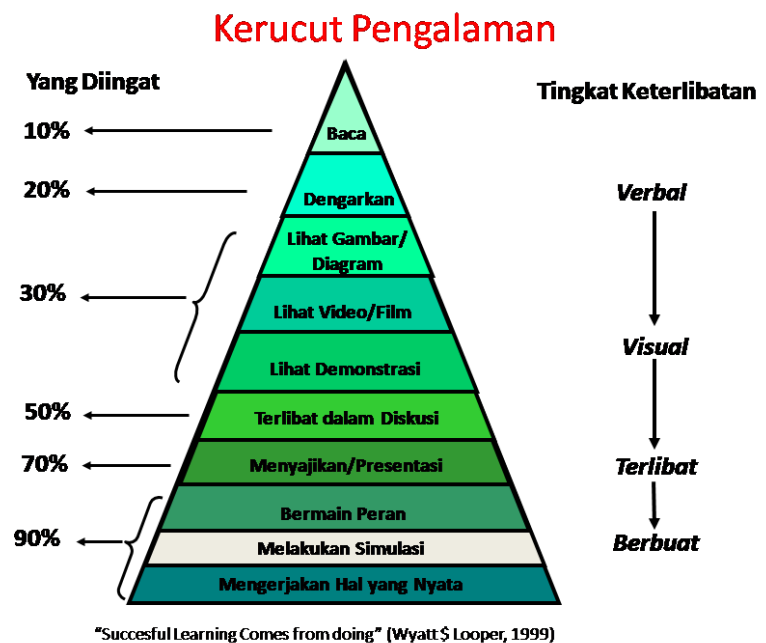
Sebuah kelompok dikatakan besar jika jumlah pesertanya melebihi 15 orang. Metode yang digunakan meliputi ceramah yang baik untuk sasaran pendidikan tinggi dan rendah, seminar yang hanya cocok untuk pendidikan formal menengah ke atas, serta demonstrasi yang mengutamakan peningkatan kemampuan.<sup>34</sup>

#### b) Kelompok Kecil

Disebut kelompok kecil apabila peserta kegiatan kurang dari 15 orang. Metode ini mencakup curah pendapat (*brainstorming*), bola salju (*snowballing*), panel, bermain peran (*role play*), kelompok-kelompok kecil (*buzz group*) dan permainan simulasi (*simulation game*).<sup>35</sup>

#### d. Media Pendidikan Kesehatan

Media Pendidikan kesehatan yaitu sarana dan upaya dalam menyajikan pesan informasi oleh komunikator yang bertujuan meningkatkan pengetahuan dan merubah perilaku sasaran ke arah yang lebih baik. Peran media pendidikan kesehatan yaitu mempermudah penyampaian informasi, mempermudah pengertian, mengurangi komunikasi verbalistik, menampilkan objek dan memperlancar komunikasi.<sup>43</sup> Edgar Dale membagi alat peraga menjadi 11 macam dan sekaligus menggambarkan tingkat intensitas tiap-tiap alat tersebut dalam sebuah kerucut sebagai berikut.<sup>35</sup>



Gambar 1. Kerucut Pengalaman Edgar Dale

Gambar kerucut pada teori Edgar Dale menyebutkan bahwa lapisan yang paling dasar adalah benda asli dan yang paling atas adalah kata-kata. Hal ini berarti, bahwa dalam proses pendidikan benda asli mempunyai intensitas yang paling tinggi untuk mempersepsikan bahan pendidikan/pengajaran, sedangkan penyampaian bahan yang hanya dengan kata-kata adalah kurang efektif atau intensitasnya paling rendah.<sup>35</sup>

Jenis media kesehatan terbagi menjadi 4 macam yaitu media cetak, media elektronik, media papan, dan media lain.<sup>43</sup>

Berikut jenis media pendidikan kesehatan meliputi:

#### 1) Media Cetak

Media ini mengutamakan pesan-pesan visual yang terdiri dari sejumlah kata dan gambar/foto. Contoh media cetak meliputi *booklet*, *leaflet*, *flyer* (selembaran), *flip chart* (lembar balik), rubrik atau tulisan

pada surat kabar/majalah, poster dan foto tentang informasi kesehatan. Kelebihan media ini adalah tahan lama, mencakup banyak orang, dapat dibawa kemana saja, mempermudah pemahaman dan meningkatkan gairah belajar. Sedangkan kelemahannya adalah tidak dapat menstimulir efek gerak dan efek suara.<sup>43</sup>

## 2) Media Elektronik

Media elektronik merupakan media yang dinamis, dapat dilihat, didengar serta penyampaiannya melalui alat bantu elektronika. Pesan yang disampaikan melalui media ini mampu mencapai target *audiens* yang luas namun sebagian besar sifatnya *one-way communication*. Media elektronik lebih menarik dibandingkan dengan media cetak karena dalam penyampaiannya melibatkan seluruh panca indera. Contoh media ini meliputi televisi, radio, *video*, *film*, *cassette*, CD, VCD, serta SMS (telepon seluler).<sup>43-45</sup>

Salah satu contoh media elektronik adalah *video*. Istilah *video* berasal dari bahasa Latin yaitu *vidi* atau *visium* yang artinya melihat atau mempunyai daya penglihatan. *Video* adalah teknologi penangkapan, perekaman, pengolahan, penyimpanan, pemindahan dan perekonstruksian urutan gambar diam dengan menyajikan adegan-adegan dalam gerak secara elektronik.<sup>46</sup>

Kelebihan media video yaitu menggambarkan suatu proses secara tepat dan dapat diputar secara berulang, video dapat ditonton pada kelompok besar ataupun kecil, dapat menarik perhatian untuk

periode-periode yang singkat dari rangsangan luar lainnya, dapat memacu diskusi mengenai sikap dan perilaku, dapat diputar berulang sehingga memudahkan *audiens* untuk belajar mandiri. Kelemahan media video yaitu perhatian sifat komunikasi satu arah sehingga harus diimbangi dengan pencarian bentuk umpan balik, memerlukan peralatan yang mahal dan kompleks, dan kurang mampu menyajikan detail dari objek yang disajikan secara sempurna.<sup>47,48</sup>

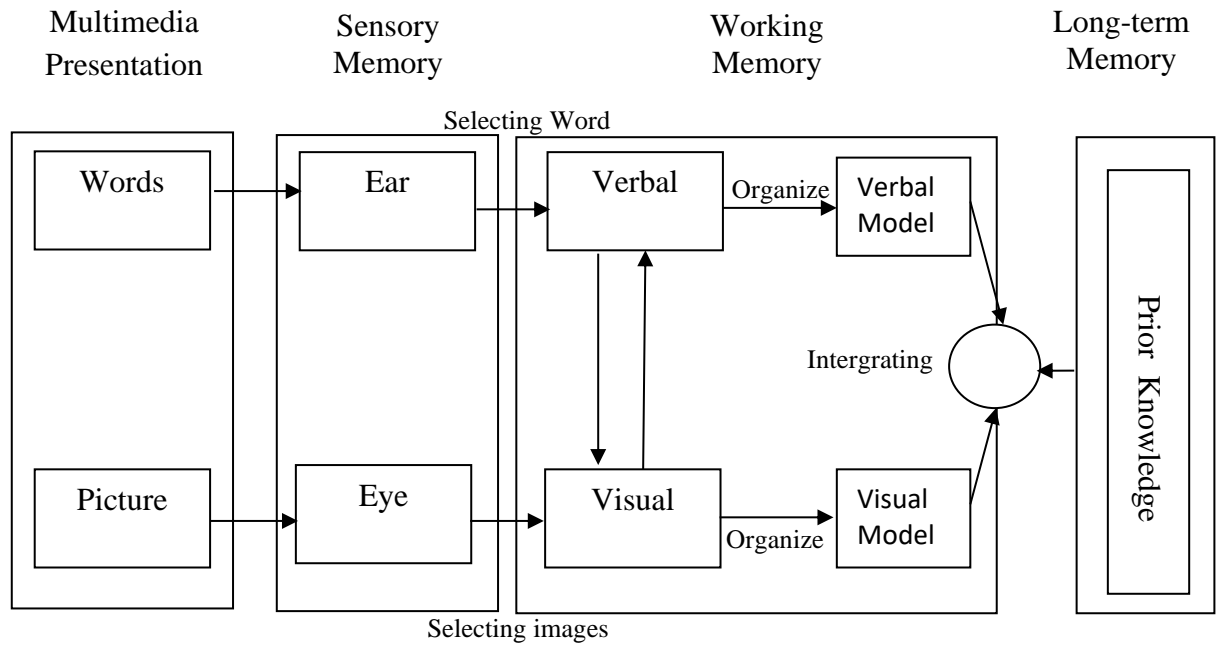
### 3) Media Papan

Media yang menggunakan papan (*billboard*) yang dipasang di tempat-tempat umum yang menjadi pusat kegiatan masyarakat dan berisi pesan atau informasi kesehatan.<sup>42</sup>

### 4) Media Lain

Misalnya iklan di bus dan *event* (kegiatan di pusat perbelanjaan atau hiburan) contohnya *road show*, *sampling* serta pameran.<sup>35</sup>

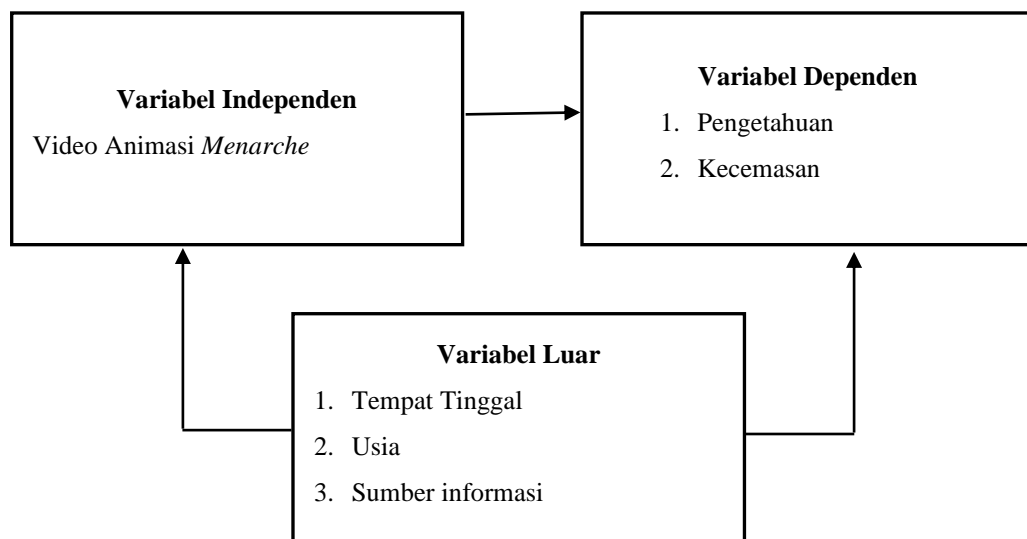
## B. Kerangka Teori



Gambar 2. Kerangka Teori

Kerangka teori Cognitive Multimedia Learning, Mayer (2009)

## C. Kerangka Konsep



Gambar 3. Kerangka Konsep

**D. Hipotesis**

Hipotesis penelitian ini adalah terdapat pengaruh dari pemberian video animasi *menarche* terhadap pengetahuan dan kecemasan remaja putri dalam menghadapi *menarche* di SDN Jetisharjo.