

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Teori

1. Menstruasi

Menstruasi merupakan peristiwa lepasnya endometrium dalam bentuk serpihan dan perdarahan secara periodik akibat oleh pengaruh hormone. Efek utama hormone estrogen dan progesteron selama siklus bulanan adalah pada endometrium. Endometrium mengalami perubahan siklik yaitu pertumbuhan dinding endometrium dalam persiapan implantasi dan degenerasi apabila tidak terjadi pembuahan.¹⁹

Pertama uterus akan mengalami fase proliferasi. Estrogen akan merangsang lapisan basal endometrium untuk membelah diri dan berproliferasi membentuk dinding mukosa tebal dengan banyak kelenjar endometrium. Estrogen juga merangsang angiogenesis (pertumbuhan pembuluh darah baru). Efek estrogen adalah meningkatkan ketebalan dinding dari 0.5 mm menjadi 5 mm.¹⁹

Setelah ovulasi, sel korpus luteum yang membesar mulai mengeluarkan progesterone, yang memiliki efek sekretorik pada kelenjar endometrium. Kelenjar endometrium mengalami dilatasi dan berkelok-kelok mengandung sekresi nutrisi dan menopang kelangsungan hidup zigot dan blastokista sebelum implantasi. Apabila tidak terjadi fertilisasi, sel telur akan mati serta produksi hormon steroid pada korpus luteum

menurun. Pada hari ke-7 pasca ovulasi, proses sekretorik terhenti dan kelenjar mengalami regresi.¹⁹

Degenerasi korpus luteum membentuk korpus albikan, dan penurunan kadar estrogen dan progesterone menyebabkan arteri spiral pada jaringan endometrium bergelung lebih rapat dan saling menekan. Hal ini menyebabkan penurunan aliran darah, iskemia, terlepasnya jaringan endometrium, dan perdarahan interstisium. Prostaglandin yang dibebaskan oleh arteri spiral merangsang vasokonstriksi dan vasodilatasi sehingga terjadi gelombang ritmis kontraksi dan relaksasi pada arteri tersebut.¹⁹

Gelombang ini semakin lama dan keras sehingga menyebabkan desidua endometrium terlepas disepanjang retakan alami. Keluarnya lapisan desidua (superfisial) endometrium ini disertai pengeluaran darah. Hanya lapisan tipis yang tinggal disebut lapisan basal. Darah menstruasi memiliki biokatalisator enzim proteolitik dan fibrinolitik yang menghambat pembentukan fibrin, mencegah pembekuan darah dan mencairkan luruhan mukosa sehingga darah menstruasi yang keluar tidak membeku.¹⁹

Menstruasi biasanya berlangsung selama 5-7 hari. Darah haid biasanya berjumlah antara 65-95 ml, terdiri dari debris endometrium dan darah. Pengeluaran darah dibatasi oleh vasokonstriksi arteri spiral dan pembentukan sumbat trombin-trombosit dibagian terminal arteri lurus. Selanjutnya pada fase regenerasi, luka yang terjadi karena endometrium

terlepas ditutup kembali oleh selaput baru yang dibentuk oleh sel epitel pada endometrium.¹⁹

Saat menstruasi terjadi perubahan siklus pH vagina karena estrogen merangsang pertumbuhan laktobasilus *doderlin*. Laktobasil ini memetabolisasi glikogen dari sekresi serviks untuk menghasilkan asam laktat sebagai produk metabolit sampingan yang menurunkan pH sampai ke tingkat yang dapat melindungi saluran reproduksi dari mikroorganisme patogenik oportunistik.¹⁹

2. *Personal Hygiene* Saat Menstruasi

a. Pengertian

Personal hygiene merupakan perawatan diri sendiri yang dilakukan untuk mempertahankan kes ehatan baik fisik maupun psikologis, Kemampuan seseorang untuk melakukan *personal hygiene* tentunya dipengaruhi domain kognitif berkaitan dengan pengetahuan yang bersifat intelektual (cara berpikir, berabstraksi, analisa, memecahkan masalah dan lain-lain), *Personal hygiene* memiliki tujuan meningkatkan derajat kesehatan seseorang, memiliki kebersihan diri seseorang, memperbaiki *personal hygiene* yang kurang, pencegahan penyakit, meningkatkan percaya diri seseorang dan menciptakan keindahan.²⁰

personal hygiene saat menstruasi adalah tindakan untuk memelihara kesehatan dan kebersihan pada organewanitaan saat menstruasi, dan indikator dalam *personal hygiene* saat menstruasi

serta memegang peranan penting dalam status perilaku kesehatan seseorang termasuk menghindari adanya gangguan pada fungsi alat reproduksi.²¹

Menstrual hygiene management menurut WHO yaitu wanita dan remaja perempuan dapat menggunakan material yang bersih saat menstruasi, mempunyai privasi saat mengganti material selama periode menstruasi, serta menggunakan air dan sabun, dan memiliki fasilitas untuk membuang material menstruasi setelah digunakan. Setiap wanita harus paham mengenai menstruasi dan mampu melakukan manajemen higiene menstruasi.²²

Menstrual hygiene merupakan komponen *hygiene* perorangan yang memegang peranan penting dalam status perilaku kesehatan seseorang, termasuk menghindari adanya gangguan pada fungsi alat reproduksi. Organ reproduksi mudah terinfeksi sehingga kebersihan alat kelamin harus lebih dijaga karena kuman mudah sekali masuk dan dapat menimbulkan Infeksi Saluran Reproduksi (ISR).²²

Tujuan dari *menstrual hygiene* adalah untuk pemeliharaan kebersihan dan kesehatan individu yang dilakukan selama masa menstruasi sehingga mendapatkan kesejahteraan fisik dan psikis serta dapat meningkatkan derajat kesehatan seseorang, karena akibat dari rendahnya pengetahuan tentang kesehatan reproduksi akan memungkinkan perempuan tidak berperilaku higienis pada saat menstruasi.²²

b. Aspek-Aspek dalam *personal Hygiene* saat menstruasi

1) Kebersihan Tubuh

Kebersihan tubuh pada saat menstruasi juga sangat penting diperhatikan, dan sebaiknya mandi 2 kali sehari, pada saat mandi organ reproduksi terluar perlu cermat dibersihkan.²³

2) Cara Membersihkan Daerah Kewanitaan

Membersihkan setelah buang air kecil atau besar yaitu dengan membasuhnya dengan air bersih yaitu dari arah depan ke belakang (dari vagina ke arah anus). Karena jika arah sebaliknya, maka bakteri dari daerah anus akan terbawa ke depan dan dapat masuk ke dalam vagina. Memastikan benar-benar bersih karena sisa kotoran buang air besar maupun kecil bisa menyebabkan iritasi dan infeksi. Sebaiknya menggunakan air bersih yang mengalir dari kran terutama saat berada di kamar mandi umum. Hindari menggunakan air dari bak penampungan karena menurut penelitian air dalam bak di kamar mandi umum banyak mengandung jamur dan bakteri.²⁴

3) Penggunaan Pakaian Dalam

Pemilihan pakaian dalam sebaiknya terbuat dari bahan katun yang menyerap keringat. Menjaga kebersihan pakaian dalam dengan mengganti pakaian dalam minimal 2 kali sehari. Pakaian dalam yang tidak diganti akan menciptakan kondisi lembab yang dapat memunculkannya jamur dan bakteri yang dapat mengganggu kesehatan reproduksi. Lalu, menghindarkan pakaian dalam yang

terlalu ketat. Pakaian dalam yang terlalu ketat akan menekan daerah kewanitaan dan membuat suasana menjadi semakin lembab. Serta, untuk mencegah penularan penyakit yang berkaitan dengan organ reproduksi sebaiknya tidak menggunakan pakaian dalam dan handuk dengan orang lain. Ketika menstruasi, tak jarang pakaian dalam lebih kotor dari biasanya karena ada bercak darah yang menempel dan kadang-kadang noda darah tersebut sulit untuk dihilangkan.²³ Untuk mengatasi hal ini celana dalam direndam dengan menggunakan air hangat agar bercak darah lebih cepat hilang lalu dicuci dengan sabun mandi atau sabun mild, sebaiknya tidak menggunakan detergen karena akan mengubah sifat dari pakaian dalam dan berpengaruh terhadap daerah kewanitaan wanita apabila terdapat deterjen yang masih menempel. Pakaian dalam sebaiknya dijemur dibawah sinar matahari dan setelah kering disetrika.²³

4) Penggunaan Pembalut

Pembalut wanita adalah produk yang berbentuk lembaran/pad terbuat dari bahan selulosa atau sintetis yang digunakan untuk menyerap cairan menstruasi atau cairan dari vagina. Penggunaan pembalut saat menstruasi berkaitan langsung dengan permukaan organ kewanitaan yang sangat sensitif sehingga higienitasnya harus benar-benar terjaga. Memastikan kemasan pembalut yang dibeli dalam keadaan baik dan utuh. Apabila kemasan terdapat lubang,

sekecil apapun lubang tersebut dapat dimasuki bakteri yang terbawa debu.²³

Selain itu mengecek tanggal kadaluwarsa pembalut. Pembalut yang sudah melewati tanggal kadaluwarsa sudah tidak sehat lagi digunakan. Karena, pembalut juga memiliki bahan kimia yang dalam batas waktu tertentu sudah tidak dapat lagi dipertanggungjawabkan lagi keefektivitasan dan dampaknya bagi tubuh.²³

Kebersihan saat menstruasi pada daerah kewanitaannya perlu mendapatkan perhatian ekstra karena apabila kebersihan tidak terjaga akan menimbulkan rasa gatal. Rasa gatal tersebut biasanya menimbulkan rasa ingin menggaruk. Selain rasa gatal, pemilihan pembalut sebaiknya yang memiliki permukaan lembut dan lentur karena jika pembalut tidak sesuai dan kasar dapat bergesekan dengan kulit sehingga dapat menimbulkan lecet. Permukaan yang lecet tersebut akan terbuka dan meradang, kondisi tersebut akan diperparah dengan kondisi organ kewanitaannya yang selalu lembab karena sedang menstruasi sehingga iritasi yang terjadi dapat memicu bakteri dan jamur masuk dan menimbulkan infeksi.²⁴

Sehingga, memilih pembalut sebaiknya yang memiliki kualitas yang baik yaitu permukaan lembut, kering, daya serap tinggi dan nyaman dipakai sehingga tidak mengganggu aktivitas serta menimbulkan iritasi kulit ketika dipakai saat menstruasi.

Menghindari penggunaan pembalut yang menggunakan parfum dan memiliki gel karena lebih banyak mengandung bahan kimia yang dapat memicu alergi dan iritasi. Selain itu, gel pembalut membuat pembalut sulit dicuci dan diberishkan.²³

Darah menstruasi yang keluar pada hari pertama dan kedua biasanya lebih banyak. Apabila terlalu lama tidak mengganti darah yang tertampung semakin lembab sehingga menjadi media tumbuh bakteri dan jamur penyebab infeksi. Perlu mengganti pembalut 3-4 jam sekali, tidak membiarkan darah menstruasi hingga penuh, basah, dan lembab. Saat mengganti pembalut sebaiknya mencuci tangan terlebih dahulu. Lalu membersihkan daerah kewanitaan dengan air bersih dan cara yang benar, keringkan dulu, dan ganti dengan pembalut yang baru. Setelah mengganti pembalut pastikan cuci tangan menggunakan sabun.²⁴ Jika menggunakan pembalut sekali pakai maka pembalut sebelum dibuang sebaiknya dicuci dulu, lalu pembalut dilipat atau digulung dengan rapi, kemudian dibungkus kertas dan selanjutnya dimasukkan ke kantong plastik dan dibuang di tempat sampah khusus. Tidak dibenarkan membuangnya di kloset kamar mandi dan disembarang tempat sampah.²³

5) Penggunaan Pantyliner

Beberapa hari menjelang dan sesudah menstruasi biasanya wanita akan mengalami keputihan fisiologis akibat pengaruh hormon.

Sehingga, dianjurkan memakai pantyliner untuk mengurangi lembab dan basah pada pakaian dalam. Seperti penggunaan pembalut, penggunaan pantiliner juga harus diperhatikan, jangan digunakan terus menerus, apabila sudah lembab maka diganti dengan yang baru. Bila tidak segera diganti kotoran yang menempel pada pantiliner tersebut akan kontak kembali dengan vagina apabila dibiarkan data memicu bakteri yang dapat menimbulkan keputihan abnormal.²³

Pemakaian pantyliner untuk sehari-hari tidak dianjurkan apabila tidak sedang mengalami keputihan karena akan menutup sirkulasi udara sehingga menyebabkan vagina menjadi panas dan semakin lembab. Menghindari pantyliner terutama yang berparfum karena dapat menyebabkan iritasi dan alergi pada sebagian orang.²³

6) Penggunaan Cairan Pembersih dan Deodoran Kewanitaan

Menghindari cairan pembersih organ kewanitaan karena akan mengganggu pH daerah kewanitaan dan keseimbangan flora normal dalam vagina. Bila dipakai secara rutin maka bisa membunuh bakteri baik dalam vagina lalu memicu tumbuhnya jamur dan bakteri penyebab penyakit. Tidak dianjurkan menggunakan bedak atau deodoran vagina karena kemungkinan bedak tersebut akan berkumpul di sela-sela lipatan vagina sehingga berpotensi menimbulkan bakteri penyebab infeksi.²³

7) Mengeringkan Daerah Kewanitaan

Mengeringkan daerah kewanitaan dengan tisu atau handuk bersih setelah buang air kecil dan besar. Perhatikan jenis kertas tisu yang digunakan. Tisu yang digunakan sebaiknya tisu yang tidak mengandung parfum dan bahan kimia lain yang berbahaya. Jika daerah kewanitaan gatal sebaiknya jangan digaruk karena dapat menimbulkan iritasi. Kompres dengan kain, tisu, atau kapas yang dibasahi dengan air hangat untuk mengurangi rasa gatal.²³

c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Menstrual Hygiene*

1) Pengetahuan Orang Tua

Pengetahuan orang tua terutama seorang ibu berperan penting untuk memberikan edukasi dasar tentang kesehatan reproduksi anak perempuannya. Apabila seorang remaja perempuan tidak memiliki pengetahuan yang cukup saat menarch, maka dapat menimbulkan kesalahan dalam praktik menstrual hygiene dikemudian hari, dan dapat menimbulkan dampak negatif pada kesehatan reproduksinya.²³

2) Sumber Informasi

Sumber informasi merupakan salah satu faktor penting yang mempengaruhi pengetahuan seseorang. Seseorang yang terpapar informasi lebih banyak akan meningkatkan pengetahuannya.²³

Menurut asumsi peneliti masih terdapatnya 39% responden yang memiliki pengetahuan kurang tentang personal hygiene

saat menstruasi disebabkan karena 51,2% responden tidak pernah mendapatkan informasi tentang personal hygiene. Informasi dapat meningkatkan pengetahuan seseorang. Informasi bisa didapatkan secara langsung maupun tidak langsung. Secara langsung misalnya dari petugas kesehatan, teman sebaya, keluarga, dll. Informasi tidak langsung misalnya dari media massa, buku, brosur, iklan, dll. Seseorang yang ingin meningkatkan pengetahuannya akan selalu ingin mencari informasi.²⁵

Informasi yang diterima remaja akan mempengaruhi pengetahuan remaja. Hal tersebut dikarenakan pengetahuan merupakan representasi yang dipercayai seorang individu terhadap suatu objek, sehingga dapat disimpulkan bahwa kepercayaan merupakan struktur dasar pengetahuan seseorang. Adanya pengetahuan akan mempengaruhi sikap seseorang sehingga pada akhirnya sikap tersebut akan turut mempengaruhi perilaku individu. Perilaku seseorang sangat ditentukan oleh pengetahuan, kepercayaan dan sikap individu terhadap suatu stimulus atau objek tertentu.²⁵

3. Penyuluhan Kesehatan

a. Definisi Penyuluhan Kesehatan

Penyuluhan kesehatan adalah kegiatan pendidikan kesehatan, 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 prinsip-prinsip belajar untuk mencapai suatu keadaan agar individu, keluarga, kelompok, atau masyarakat secara keseluruhan yang ingin hidup sehat, tahu bagaimana caranya dan melakukan apa yang bisa dilakukan, secara perorangan maupun secara kelompok dan meminta pertolongan.¹⁵

b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penyuluhan

Penyuluhan kesehatan dapat dipengaruhi oleh faktor penyuluh, sasaran, dan proses penyuluhan:¹⁵

- 1) Faktor Penyuluh, misalnya kurang persiapan, kurang menguasai materi yang akan dijelaskan, penampilan kurang meyakinkan sasaran, bahasa yang digunakan kurang dapat dimengerti oleh sasaran, suara terlalu kecil dan kurang dapat didengar serta penyampaian materi penyuluhan terlalu monoton sehingga membosankan.
- 2) Faktor sasaran, misalnya tingkat pendidikan terlalu rendah sehingga sulit menerima pesan yang disampaikan, tingkat sosial ekonomi terlalu rendah.
- 3) Faktor proses dalam penyuluhan, misalnya waktu penyuluhan tidak sesuai dengan waktu yang diinginkan sasaran, tempat penyuluhan dekat dengan keramaian, jumlah sasaran penyuluhan yang terlalu banyak, alat peraga yang kurang, metode yang digunakan kurang

tepat sehingga membosankan sasaran serta bahasa yang digunakan kurang dimengerti oleh sasaran.

c. Metode Penyuluhan

Metode penyuluhan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi tercapainya suatu hasil promosi kesehatan secara optimal. membedakan metode penyuluhan yang dikemukakan antara lain:¹⁵

1. Metode Individual (perorangan)

Metode ini merupakan metode untuk mengubah perilaku individu yang disesuaikan dengan kebutuhan dan kemampuan individu tersebut.

2. Metode Kelompok

a) Ceramah, dilakukan kepada sasaran dengan memberikan informasi secara lisan dari narasumber disertai tanya jawab setelahnya.

b) Seminar, dilakukan untuk membahas sebuah isu dengan dipandu oleh ahli di bidang tersebut.

3. Metode Massa

Ditunjukkan kepada masyarakat yang sifatnya masa atau publik. Beberapa contoh dari metode ini adalah ceramah umum, talk show tentang kesehatan melalui media elektronik, media cetak, maupun media luar ruangan.

4. Metode Ceramah

Metode ceramah Merupakan metode yang memberikan uraian atau penjelasan kepada sejumlah murid pada waktu dan tempat tertentu.

Metode ini adalah sebuah metode mengajar dengan menyampaikan informasi dan pengetahuan secara lisan kepada sejumlah siswa.

Metode ini disebut juga dengan metode kuliah atau metode pidato.

e. Alat bantu dan media penyuluhan¹⁵

1) Alat bantu lihat (visual aids)

2) Alat bantu dengar (audio aids)

3) Alat bantu lihat-dengar (audio-visual aids)

f. Media Promosi Kesehatan

Media promosi kesehatan adalah alat bantu Pendidikan, disebut media promosi kesehatan karena alat-alat tersebut merupakan saluran untuk menyampaikan informasi kesehatan dan digunakan untuk mempermudah penerimaan pesan-pesan kesehatan bagi masyarakat.¹⁵

1. Media Cetak Media ini mengutamakan pesan visual, biasanya terdiri dari gambaran sejumlah kata, gambar atau foto dalam tata warna. Yang termasuk dalam media ini yaitu booklet, leaflet, flyer, flip chart, rubic, poster dan foto yang mengungkapkan informasi kesehatan.

2. Media Elektronik Media ini merupakan media yang bergerak dan dinamis, dapat dilihat dan didengar dan penyampaiannya melalui

alat bantu elektronika. Yang termasuk dalam media ini yaitu televisi, radio, video, slide, dan film strip.

3. Media Luar Ruang Media ini menyampaikan pesannya di luar ruang seperti reklame, spanduk, pameran, banner dan televisi layar lebar.
4. Media slide Power Point merupakan media perangkat lunak pengelola presentasi, objek, teks, grafik, video, suara, dan objek lainnya yang dimasukkan dalam beberapa halaman yang efektif, profesional dan mudah. Power point adalah sebuah program komputer yang merupakan software produk microsoft yang dikembangkan dan difungsikan untuk pembuatan slide agar memudahkan dalam presentasi sehingga lebih menarik. Microsoft office powerpoint digunakan untuk presentasi dalam classical learning, karena Microsoft office powerpoint merupakan program aplikasi yang digunakan untuk kepentingan presentasi.²⁶

4. Teori Perilaku Kesehatan

a. Pengertian

Perilaku dari segi biologis yaitu suatu kegiatan organisme (mahluk hidup) termasuk manusia. Perilaku manusia adalah semua aktivitas manusia, baik yang dapat diamati langsung, maupun yang tidak dapat diamati oleh pihak luar. Perilaku merupakan faktor terbesar kedua setelah faktor lingkungan yang mempengaruhi kesehatan individu, kelompok atau masyarakat. Perilaku kesehatan

adalah suatu respons seseorang terhadap stimulus atau obyek yang berkaitan dengan sakit, penyakit, stimulus, sistem pelayanan kesehatan, makanan, minuman serta lingkungan.²⁷

b. Domain perilaku

Meskipun perilaku adalah bentuk respons atau reaksi terhadap stimulus atau rangsangan dari luar namun dalam memberikan respons sangat tergantung pada karakteristik atau faktor-faktor dari orang yang bersangkutan. Hal ini berarti meskipun stimulusnya sama bagi beberapa orang, namun respons tiap-tiap orang berbeda. Faktor-faktor yang membedakan respons terhadap stimulus yang berbeda disebut determinan perilaku. Determinan perilaku dapat dibedakan menjadi dua, yakni:²⁷

- 1) Determinan atau faktor internal, yakni karakteristik orang yang bersangkutan bersifat given atau bawaan, misalnya tingkat kecerdasan, tingkat emosional, jenis kelamin, dan sebagainya
- 2) Determinan atau faktor eksternal, yakni lingkungan, baik lingkungan fisik, sosial, budaya, ekonomi, politik, dan sebagainya. Faktor lingkungan ini sering menjadi faktor dominan yang mewarnai perilaku seseorang.

c. Teori perubahan perilaku PRECEDE PROCEED

PRECEDE (*Predisposing, Reinforcing, and Enabling Causes in Educational Diagnosis and Evaluation*) adalah suatu model pendekatan yang dapat digunakan dalam mendiagnosis masalah

kesehatan ataupun sebagai alat untuk merencanakan suatu kegiatan perencanaan kesehatan atau mengembangkan suatu model pendekatan yang dapat digunakan untuk membuat perencanaan kesehatan. Namun, pada tahun 1991 Green menyempurnakan kerangka tersebut menjadi PRECEDE-PROCEED. PROCEED (*Policy, Regulatory, Organizational, Construct, in Educational and Environmental Development*). PRECEDE digunakan pada fase diagnosis masalah, penetapan prioritas masalah dan tujuan program, sedangkan PROCEED digunakan untuk menetapkan sasaran dan kriteria kebijakan, serta implementasi dan evaluasi.²⁷

Menurut Green dan Kreuter perilaku dipengaruhi oleh 3 faktor, yaitu:²⁷

1) Faktor predisposisi (*predisposing factor*)

Faktor predisposisi seperti: pengetahuan, sikap, persepsi, kepercayaan, dan nilai atau norma yang diyakini seseorang

2) Faktor pemungkin (*enabling factor*)

Faktor pemungkin yaitu faktor lingkungan yang memfasilitasi perilaku seseorang.

3) Faktor penguat (*reinforcing factor*)

Faktor penguat seperti perilaku orang lain yang berpengaruh (tokoh masyarakat, guru, petugas kesehatan, orang tua, dan pemegang keputusan) yang dapat mendorong orang untuk berperilaku.

5. Pengetahuan

a. Pengertian

Pengetahuan adalah pemahaman teoritis dan praktis (*know-how*) yang dimiliki oleh manusia. Pengetahuan yang dimiliki seseorang sangat penting bagi intelegensia orang tersebut. Pengetahuan dapat disimpan dalam buku, teknologi, praktik, dan tradisi. Pengetahuan yang disimpan tersebut dapat mengalami transformasi jika digunakan sebagaimana mestinya pengetahuan berperan penting terhadap kehidupan dan perkembangan individu, masyarakat, atau organisasi.²⁸

Pengetahuan adalah hasil dari tahu dan ini terjadi setelah orang melakukan pengindraan terhadap suatu obyek tertentu. Pengindraan terjadi melalui panca indra manusia, yakni indra pengelihatn, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba dengan sendiri. Sebagaian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga.²⁹

Pengetahuan atau kognitif merupakan dominan yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang dari pengalaman dan penelitian yang di dasari oleh pengetahuan.³⁰

b. Tingkatan Pengetahuan

Pengetahuan tercakup dalam enam tingkatan yaitu sebagai berikut²⁹:

1) Tahu (*Know*)

Tahu adalah proses meningkatkan kembali (*recall*) akan suatu materi yang telah di pelajari. Tahu merupakan pengetahuan yang

tingkatannya paling rendah dan alat ukur yang di pakai yaitu kata kerja seperti menyebutkan, menguraikan, mendefinisikan, menyatakan, dan sebagainya.

2) Memahami (*comprehension*)

Memahami adalah suatu kemampuan untuk menjelaskan secara tepat dan benar tentang suatu objek yang telah di ketahui dan dapat menginterpretasikan materi dengan menjelaskan, menyebutkan contoh, menyimpulkan, meramalkan, dan sebagainya terhadap objek yang telah di pelajari.

3) Aplikasi (*Application*)

Aplikasi adalah kemampuan untuk menggunakan materi yang telah di pelajari pada situasi atau suatu kondisi yang nyata.

4) Analisis (*analysis*)

Analisis adalah suatu kemampuan untuk menjabarkan suatu objek ke dalam komponen-komponen, tetapi di dalam satu struktur organisasi dan masih ada kaitannya satu sama lainnya yang dapat di nilai dan di ukur dengan penggunaan kata kerja seperti dapat menggambarkan (membuat bagan), membedakan, memisahkan, mengelompokkan, dan sebagainya.

5) Sintesis (*syntesis*)

Sintesis merupakan suatu kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian di dalam suatu bentuk keseluruhan

yang baru atau menyusun formulasi baru dari formulasi-formulasi yang telah ada.

6) Evaluasi (*evaluation*)

Evaluasi adalah suatu kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek yang didasari pada suatu kriterian yang telah di tentukan sendiri atau menggunakan kriteria-kriteria yang telah ada.

c. Faktor-faktor yang mempengaruhi Pengetahuan

Faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang antara lain sebagai berikut²⁹:

1) Usia

Usia mempengaruhi daya tangkap dan pola fikir seseorang, semakin bertambahnya usia maka semakin berkembang puladaya tangkap dan pola fikir seseorang. Setelah melewati usia madya (40-60 tahun), daya tangkap dan pola fikir sesorang akan menurun.

2) Pendidikan

Tingkat pendidikan dapat menentukan tingkat kemampuan seseorang dalam memahami dan menyerap pengetahuan yang telah di peroleh. Umumnya, pendidikan mempengaruhi suatu proses pembelajaran, semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka semakin baik tingkat pengetahuannya.

3) Pengalaman

Pengalaman adalah suatu proses dalam memperoleh kebenaran pengetahuan dengan cara mengulang kembali pengetahuan yang telah di peroleh dalam memecahkan masalah yang di hadapi saat masa lalu dan dapat di gunakan dalam upaya memperoleh pengetahuan.

4) Informasi

Jika seseorang memiliki tingkat pendidikan yang rendah, namun mendapatkan informasi yang baik dari berbagai media seperti televisi, radio, surat kabar, majalah dan lain-lain, maka hal tersebut dapat meningkatkan pengetahuan seseorang.

5) Sosial budaya dan ekonomi

Tradisi atau kebiasaan yang sering dilakukan oleh masyarakat dapat meningkatkan pengetahuannya selain itu, status ekonomi juga dapat mempengaruhi pengetahuan dengan trsediannya suatu fasilitas yang di butuhkan oleh seseorang.

6) Lingkungan

Lingkungan sangat berengaruh dalam proses penyerapan pengetahuan yang berada dalam suatu lingkungan. Hal ini terjadi karena adanya interaksi yang akan di respon sebagai pengetahuan oleh setiap individu.

d. Pengukuran Pengetahuan

Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket yang menanyakan tentang isi materi yang akan diukur dari subjek atau responden ke dalam pengetahuan yang ingin diukur dan disesuaikan dengan tingkatannya, adapun jenis pertanyaan yang dapat digunakan untuk pengukuran pengetahuan secara umum di bagi menjadi 2 jenis yaitu³¹:

1) Pertanyaan subjektif

Penggunaan pertanyaan subjektif dengan jenis pernyataan esay digunakan dengan penilaian yang melibatkan faktor subjektif dari penilai, sehingga hasil nilai akan berbeda dari setiap penilai dari waktu ke waktu.

2) Pertanyaan objektif

Jenis pertanyaan objektif seperti pilihan ganda (multiple choice), betul salah dan pertanyaan menjodohkan dapat di nilai secara pas oleh penilai. Pengukuran bobot pengetahuan seseorang ditetapkan antara lain:

- a) Bobot I: Tahap tahu dan pemahaman
- b) Bobot II: Tahap tahu, pemahaman, aplikasi dan analisis
- c) Bobot III: Tahap tahu, pemahaman, aplikasi, analisis, sintesis dan evaluasi

Kategori tingkat pengetahuan seseorang menjadi tiga tingkatan yang didasarkan pada nilai persentase sebagai berikut:

- a) Tingkat pengetahuan kategori baik jika nilainya $\geq 75\%$.
- b) Tingkat pengetahuan kategori cukup jika nilainya 56-74%.
- c) Tingkat pengetahuan kategori kurang jika nilainya $\leq 55\%$

6. Sikap

a. Definisi Sikap

Sikap adalah juga respons tertutup seseorang terhadap stimulus atau objek tertentu, yang sudah melibatkan faktor pendapat dan emosi yang bersangkutan (senang - tidak senang, setuju - tidak setuju, baik - tidak baik, dan sebagainya).³² Sikap adalah keadaan mental dari kesiapan, yang diatur melalui pengalaman yang memberikan pengaruh dinamik atau terarah terhadap respon individu pada semua obyek dan situasi yang berkaitan dengannya.³³

Jadi sikap dapat didefinisikan sebagai perasaan, pikiran, dan kecenderungan seseorang yang kurang lebih bersifat permanen mengenai aspek-aspek tertentu dalam lingkungannya. Melalui sikap kita dapat memahami proses kesadaran yang menentukan tindakan nyata yang mungkin dilakukan individu dalam kehidupan sosial.³³

b. Komponen Sikap

Ada 3 (Tiga) komponen sikap yaitu¹⁴:

- 1). Komponen kognitif merupakan representasi apa yang dipercayai oleh individu pemilik sikap, komponen kognitif berisi kepercayaan stereotipe yang dimiliki individu mengenai sesuatu dapat

disamakan penanganan (opini) terutama apabila menyangkut masalah isu atau problem yang kontroversial.

- 2). Komponen afektif merupakan perasaan yang menyangkut aspek emosional. Aspek emosional inilah yang biasanya berakar paling dalam sebagai komponen sikap dan merupakan aspek yang paling bertahan terhadap pengaruh-pengaruh yang mungkin adalah mengubah sikap seseorang komponen afektif disamakan dengan perasaan yang dimiliki seseorang terhadap sesuatu.
- 3). Komponen konatif merupakan aspek kecenderungan berperilaku tertentu sesuai dengan sikap yang dimiliki seseorang. Dan berisi tendensi atau kecenderungan untuk bertindak / beraksi terhadap sesuatu dengan cara-cara tertentu. Dan berkaitan dengan objek yang dihadapinya adalah logis untuk mengharapkan bahwa sikap seseorang adalah dicerminkan dalam bentuk tendensi perilaku.

c. Tingkatan Sikap

Sikap terdiri dari berbagai tingkatan yakni³²:

1) Menerima (*receiving*)

Menerima diartikan bahwa orang atau subjek mau menerima stimulus yang diberikan (objek).

2) Menanggapi (*responding*)

Menanggapi diartikan memberikan jawaban atau tanggapan terhadap pertanyaan atau objek yang dihadapi.

3) Menghargai (*valuing*)

Menghargai diartikan subjek atau seseorang memberikan nilai yang positif terhadap objek atau stimulus, dalam arti membahasnya dengan orang lain, bahkan mengajak atau mempengaruhi atau menganjurkan orang lain merespon.

4) Bertanggung jawab (*responsible*)

Sikap yang paling tinggi tingkatnya adalah bertanggung jawab terhadap apa yang telah diyakininya.

d. Struktur Sikap

Struktur sikap terdiri atas 3 (tiga) komponen yang saling menunjang yaitu¹⁴:

- 1) Komponen kognitif, merupakan representasi apa yang dipercayai oleh individu pemilik sikap. Komponen kognitif berisi kepercayaan stereotipe yang dimiliki individu mengenai sesuatu yang dapat disamakan penanganannya (opini), terutama apabila menyangkut masalah isu atau problem yang kontroversial.
- 2) Komponen afektif (komponen emosional), merupakan komponen yang berhubungan dengan rasa senang atau tidak senang terhadap objek sikap. Rasa senang merupakan hal yang positif, sedangkan rasa tidak senang merupakan hal yang negatif. Komponen ini menunjukkan arah sikap, yaitu positif dan negatif.
- 3) Komponen konatif (komponen perilaku atau action component), merupakan komponen yang berhubungan dengan kecenderungan

bertindak terhadap objek sikap. Komponen ini menunjukkan intensitas sikap, yaitu menunjukkan besar kecilnya kecenderungan bertindak atau berperilaku seseorang terhadap objek sikap. Ketiga komponen ini secara bersama-sama membentuk sikap yang utuh (total attitude). Dalam penentuan sikap yang utuh ini, pengetahuan, berpikir, keyakinan, dan emosi memegang peranan penting.

e. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Sikap

Faktor-faktor yang mempengaruhi sikap antara lain¹⁴:

1) Pengalaman Pribadi

Untuk dapat menjadi dasar pembentukan sikap, pengalaman pribadi haruslah meninggalkan kesan yang kuat. Karena itu, sikap akan lebih mudah terbentuk apabila pengalaman pribadi tersebut terjadi dalam situasi yang melibatkan faktor emosional.

2) Pengaruh orang lain yang dianggap penting

Pada umumnya, individu cenderung untuk memiliki sikap yang konformis atau searah dengan sikap orang yang dianggap penting.

3) Pengaruh kebudayaan

Tanpa didasari kebudayaan telah menanamkan garis pengaruh sikap kita terhadap berbagai masalah.

4) Media Massa

Dalam pemberitaan surat kabar, radio atau media komunikasi lainnya, berita yang seharusnya faktual disampaikan secara obyektif

cenderung dipengaruhi oleh sikap penulisannya, akibatnya berpengaruh terhadap sikap konsumennya.

5) Lembaga Pendidikan dan Lembaga Agama

Konsep moral dan ajaran dari lembaga pendidikan dan lembaga agama sangat menentukan system kepercayaan tidaklah mengherankan jika kalau pada gilirannya konsep tersebut mempengaruhi sikap.

6) Faktor Emosional

Suatu bentuk sikap merupakan pernyataan yang didasari emosi yang berfungsi sebagai semacam penyaluran frustrasi atau pengalihan bentuk mekanisme pertahanan ego.

Terdapat beberapa macam skala sikap yang umum digunakan adalah¹⁴:

- 1) Skala likert : mengukur sikap, pendapat dan persepsi tentang kejadian (SS,S,TS,STS)
- 2) Skala Gutmantt : digunakan untuk menjawab yang tegas dan konsisiten (ya- tidak, B-S)
- 3) Skala bertingkat (rating Scale) : suatu ukuran subjektif yang dibuat berskala. Data mentah yang didapatkan berupa angka kemudian ditafsirkan dalam pengertian kualitatif (total skor-kuat,cukup,lemah)
- 4) Skala thurstone : meminta responden memilih pernyataan yang disetujui dari beberapa pandangan yang berbeda. Setiap item ada nilainya, tetapi tidak diketahui oleh responden

7. Tindakan

Tindakan adalah suatu sikap otomatis terwujud dalam suatu tindakan (*overt behavior*). Untuk mewujudkan sikap menjadi suatu perbuatan nyata diperlukan faktor pendukung atau suatu kondisi yang memungkinkan, antara lain adalah fasilitas.¹³

Praktik ini mempunyai beberapa tingkatan yaitu¹³:

a. Respon terpimpin (*Guided response*)

Dapat melakukan sesuatu sesuai dengan praktik tingkat pertama.

b. Mekanisme (*Mecanism*)

Apabila seseorang telah dapat melakukan sesuatu dengan benar secara otomatis, atau sesuatu itu sudah merupakan kebiasaan, maka ia sudah mencapai praktik tingkat kedua.

c. Adopsi (*adoption*)

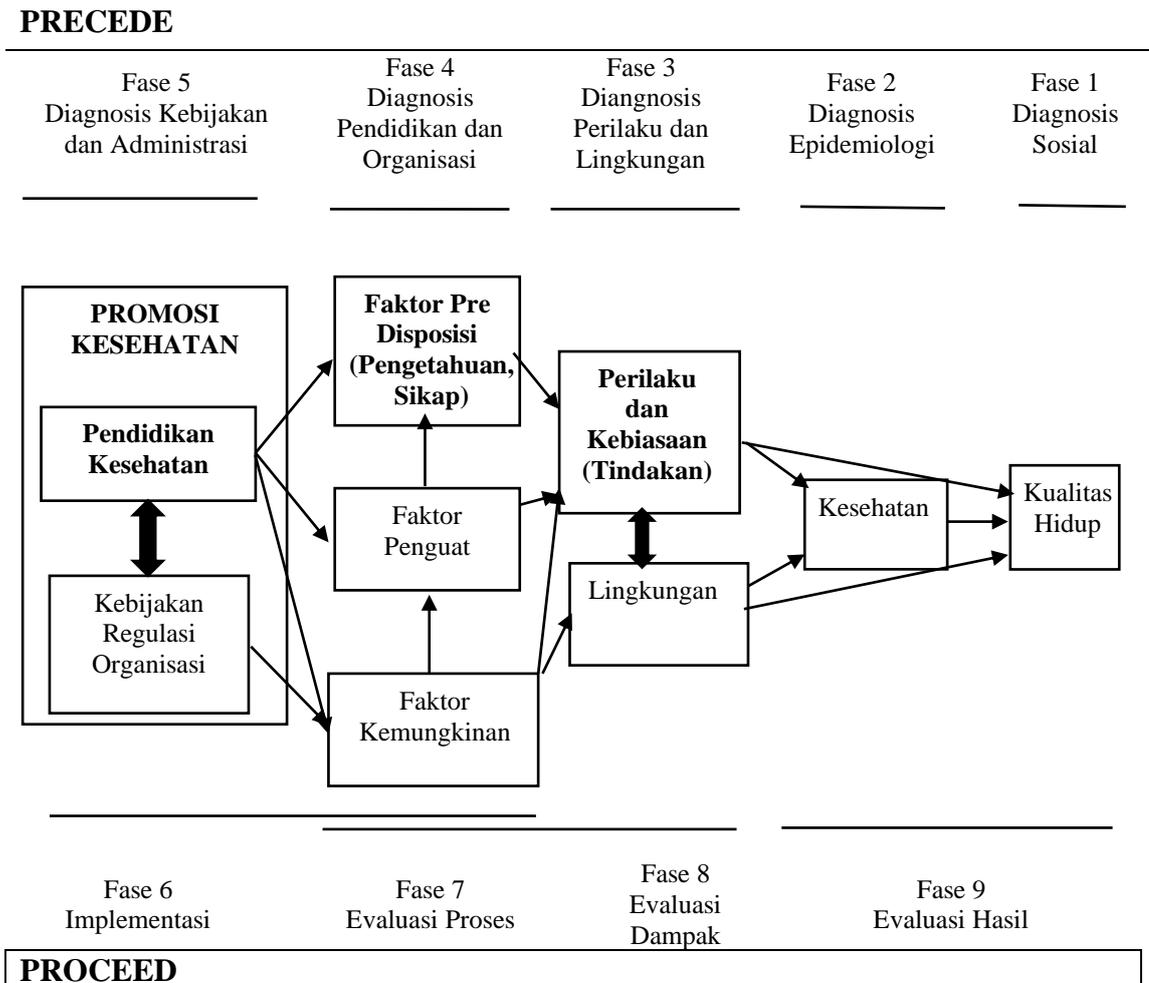
Adopsi adalah suatu praktek atau tindakan yang sudah berkembang dengan baik artinya, tindakan itu sudah dimodifikasikannya tanpa mengurangi kebenaran tindakan tersebut.

Tindakan merupakan perilaku terbuka yang dengan mudah dapat diamati atau dilihat orang lain.³⁴

a) Tingkat tindakan dikatakan baik jika respondeen mampu menjawab pernyataan pada kuisisioner dengan benar 76 – 100%

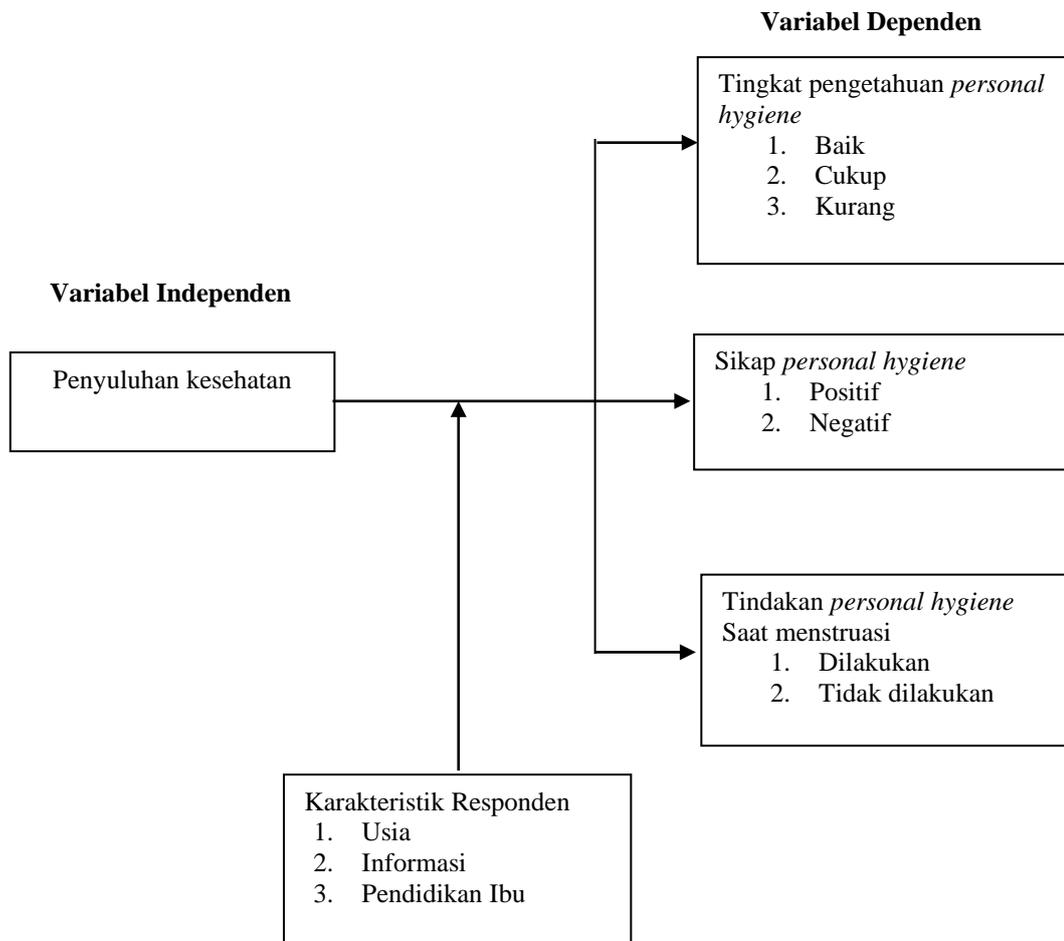
b) Tingkat tindakan dikatakan buruk jika responden mampu menjawab pernyataan pada kuisisioner dengan benar > 76% dari seluruh pernyataan dalam kuisisioner.

B. Kerangka Teori



Gambar 1. Kerangka Teori Precede Proceed
 Sumber : Green, Lawrence and Marshall W Kreuter (1991)²⁷

C. Kerangka Konsep



Gambar 2. Kerangka Konsep

D. Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini adalah : Ada pengaruh yang signifikan penyuluhan kesehatan terhadap peningkatan pengetahuan, sikap dan tindakan *personal hygiene* saat menstruasi pada siswi SMP Negeri 1 Seyegan.