

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Telaah Pustaka

1. Remaja

a. Pengertian Remaja

Remaja atau adolescence diartikan sebagai “tumbuh menjadi dewasa”. Pada masa ini individu melakukan eksplorasi psikologis untuk menentukan identitas diri. Remaja adalah masa terjadinya perubahan- perubahan dalam aspek kognitif, emosi, sosial, dan moral. Menurut WHO, remaja didefinisikan sebagai periode usia 10 sampai 19 tahun. Remaja adalah masa transisi dari anak-anak menuju dewasa, antara usia 10-24 tahun (Rosyida, 2020). Menurut Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 25 Tahun 2014, remaja merupakan kelompok rentang usia 10 sampai 18 tahun.

Masa remaja adalah peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Pada masa transisi dari anak-anak menuju remaja, individu akan mulai mengembangkan ciri-ciri abstrak dan konsep diri menjadi lebih berbeda. Remaja mulai menilai diri dengan penilaian dan standar sendiri dan kurang memperhatikan interpretasi perbandingan sosial. Pada masa ini, remaja memiliki sifat yang unik. Remaja mempunyai keinginan meniru sesuatu hal yang dilihat, kepada keadaan, serta lingkungan disekitarnya (Rosyida, 2020).

b. Klasifikasi Remaja

1) Remaja awal (*Early adolescence*)

Yaitu remaja usia 10-12 tahun, pada masa ini remaja masih merasa heran terhadap perubahan yang terjadi pada tubuhnya dan dorongan yang mengikuti perubahan tersebut.

2) Remaja tengah (*Middle adolescence*)

Yaitu remaja usia 13-15 tahun. Masa ini remaja cenderung bingung dalam menentukan keputusan, sehingga pada masa ini remaja membutuhkan kehadiran teman.

3) Remaja Akhir (*Late adolescence*)

Yaitu remaja usia 16-19 tahun, pada masa ini remaja memiliki minat yang lebih mantab, munculnya ego untuk bersama dengan orang lain mencari pengalaman baru dan identitas seksual mulai terbentuk dan menetap serta terjadi banyak perubahan besar pada diri remaja, Sarwono (2011) dalam (Nabila, 2022).

c. Pertumbuhan Remaja

Pertumbuhan merupakan perubahan yang ditandai dengan peningkatan ukuran fisik dan dapat diukur. Remaja mengalami pertumbuhan termasuk dalam fungsi fisiologis yang dipengaruhi oleh kondisi lingkungan dan gizi. Lingkungan dapat memberikan pengaruh terhadap percepatan perubahan. Perubahan dipengaruhi oleh hipotalamus dan hipofisis yang kemudian akan merangsang kelenjar

gondok, kelenjar anak ginjal, dan kelenjar organ reproduksi (Rosyida, 2020).

Perubahan dapat dipengaruhi oleh hormon pada tubuh. Hormon pada perempuan yaitu estrogen dan progesteron. Perubahan hormon tersebut dapat menimbulkan menstruasi pada perempuan. Perubahan fisik yang diakibatkan oleh hormon pada perempuan seperti tinggi badan yang bertambah, tumbuh rambut di sekitar kelamin dan ketiak, kulit lebih halus, suara lebih halus dan tinggi, payudara membesar, pinggul melebar, paha membulat, serta mengalami menstruasi. (Rosyida, 2020).

d. Perkembangan Remaja

Perkembangan merupakan perubahan yang berkaitan dengan aspek kualitatif dan kuantitatif, dapat bersifat progresif, teratur, berkesinambungan, serta akumulatif. Perkembangan yang dialami remaja yaitu terdiri dari beberapa aspek perkembangan. Dalam aspek perkembangan sosial, remaja harus dapat menyesuaikan diri dengan peran orang dewasa dan meninggalkan peran anak-anak (Rosyida, 2020).

Selanjutnya, remaja juga akan menyesuaikan emosinya. Perkembangan emosi pada masa remaja seperti emosi lebih mudah bergejolak, jenis emosi lebih bervariasi dan kondisi emosional berlangsung lama, muncul ketertarikan lawan jenis, peka terhadap cara orang lain melihat diri mereka. Emosi yang sering dihadapi oleh remaja

seperti perasaan bahagia, senang, sayang, cinta, ingin tahu, frustrasi, cemburu, iri, dan duka cita (Rosyida, 2020).

Menurut Piaget, remaja harus bisa mempertimbangan kemungkinan dalam menyelesaikan masalah dan mempertanggungjawabkannya. Dalam perkembangan kognitif, remaja mempunyai tingkah laku kritis, rasa ingin tahu kuat, egosentris, *imagery audience*, dan *personal fable*. Remaja juga akan mengalami perubahan dalam perkembangan moralitas seperti memberontak dengan nilai-nilai yang ada, pandangan moral kurang abstrak dan nyata, keyakinan moral lebih berfokus pada apa yang benar bukan yang salah, remaja semakin kritis dalam menganalisis norma dan berani mengambil keputusan sendiri, serta cenderung melibatkan beban emosi dan menimbulkan ketegangan psikologis (Rosyida, 2020).

Dalam perkembangannya, konsep diri remaja akan turut berubah. Ciri yang menunjukkan adanya perkembangan konsep diri yaitu perubahan perkembangan fisik yang cukup drastis, terpengaruh oleh pandangan orang lain, aspirasi sangat tinggi mengenai segala hal, memandang diri lebih rendah atau tinggi daripada kondisi objektifnya, dan selalu merasa menjadi pusat perhatian. Remaja juga akan mencoba belajar memerankan peran sesuai jenis kelamin (Rosyida, 2020).

2. Menarche

a. Pengertian Menarche

Menarche adalah menstruasi pertama kali yang terjadi pada rentang usia 10-16 tahun. Menstruasi merupakan proses keluarnya darah dari vagina yang terjadi diakibatkan siklus bulanan alami pada tubuh perempuan (Aidina, 2022). Usia menarche remaja putri rata-rata terjadi pada usia 12-14 tahun. Di Indonesia, usia remaja mengalami menarche beragam antara usia 10-16 tahun (Puspita, 2019). Menarche pada perempuan menjadi tanda perubahan status sosial dari masa anak-anak menuju remaja. Terjadinya menarche menandakan telah terjadinya kematangan organ reproduksi perempuan, sehingga pada perempuan yang telah mengalami menarche atau menstruasi dapat terjadi kehamilan apabila melakukan hubungan seksual (Adlina, 2022).

b. Gejala menarche

Gejala yang dapat muncul saat terjadinya menarche adalah rasa tidak nyaman akibat berkurangnya volume air di dalam tubuh selama menstruasi. Selain itu, gejala yang dapat dirasakan adalah sakit kepala dan pusing, pegal-pegal di kaki dan pinggang untuk beberapa jam, kram perut, dan sakit perut, muncul jerawat, payudara tegang, keputihan, sulit tidur.

Sebelum periode ini biasanya terjadi beberapa perubahan emosional seperti perasaan suntuk, marah dan sedih yang disebabkan adanya pelepasan beberapa hormon. Perempuan yang mengalami

menarche selalu diikuti perasaan bingung, gelisah, dan tidak nyaman (Lestari, 2022). Perubahan emosional lainnya seperti rasa cemas yaitu terkejut, trauma, takut, bersikap irasional, dan mudah tersinggung (Hayati, 2020).

c. Klasifikasi Menarche

1) Menarche dini

Menarche dini adalah menstruasi pertama perempuan yang terjadi pada perempuan usia dibawah 12 tahun (Larasati *et al.*, 2019). Perempuan yang mengalami menstruasi lebih dini berarti hormon estrogen diproduksi lebih awal dibandingkan perempuan yang belum mengalami menstruasi. Kejadian menarche dini dipengaruhi oleh beberapa aspek meliputi status gizi, aktifitas fisik, genetik, dan keterpaparan pornografi. Perempuan yang sudah mengalami menarche itu berarti telah terjadi kematangan pada organ reproduksi sehingga tanpa bekal yang cukup dan tepat pada perempuan dapat menimbulkan kehamilan diluar nikah, kehamilan muda, dan aborsi (Rois *et al.*, 2019).

2) Menarche tarda

Menarche tarda adalah menstruasi pertama pada perempuan setelah umur 14 tahun. Menarche yang terlambat dapat diakibatkan oleh faktor keturunan, gangguan kesehatan, atau kurang gizi. Keterlambatan dalam memperoleh menarche dapat berisiko mempunyai keturunan pendek, gangguan kesehatan reproduksi

yaitu menopause terlalu cepat, dan kegagalan penimbunan mineral pada tulang yaitu osteoporosis (Sari, 2020).

d. Faktor yang Mempengaruhi Menarche

1) Status Gizi

Status gizi remaja perempuan sangat berpengaruh terhadap kejadian menarche. Tingkat kualitas gizi yang lebih baik memicu terjadinya menarche dini. Berdasarkan penelitian, terdapat hubungan antara status gizi dengan umur menarche. Didapatkan sebanyak 48 perempuan dengan gizi baik dan 56,25% mengalami menarche tidak normal (10-11 tahun). Asupan makanan yang bergizi, beragam, dan seimbang sesuai angka kecukupan gizi (AKG) akan mempercepat perkembangan dan kematangan organ reproduksi sehingga semakin baik status gizi seseorang maka dapat mempengaruhi umur menarche lebih dini, begitu pula sebaliknya status gizi yang kurang juga dapat menyebabkan umur menarche lebih dini. Menurut Astuti, menarche dini bisa terjadi akibat konsumsi protein hewani yang tinggi (Alam *et al.*, 2021).

2) Genetik

Genetik merupakan faktor turun temurun yang tidak dapat diubah. Genetik dalam pengaruhnya terhadap menarche yaitu usia menarche ibu. Usia menarche ibu yang cepat berpengaruh terhadap usia menarche anak perempuan. Berdasarkan penelitian, sebanyak

45 orang (70,3%) mengalami menarche *prekoks* (kurang dari 12 tahun) dengan usia menarche ibu yang cepat (Rois *et al.*, 2019).

3) Aktifitas Fisik

Aktifitas fisik adalah kegiatan yang bermanfaat bagi tumbuh kembang remaja. Dengan aktifitas fisik dapat mempengaruhi pertumbuhan tinggi badan dan produktifitas hormon-hormon seksual. Latihan dapat meningkatkan produksi hormon prolaktin yang dihasilkan hipofisis anterior. Selain memproduksi ASI, hormon ini dapat mempengaruhi kematangan ovarium sehingga menekan dan menghambat kematangan ovarium yang dilakukan hormon lain yaitu FSH dan ini menyebabkan keterlambatan menarche sama seperti ibu *postpartum* yang menyusui . Penelitian Rois *et al* (2018), terdapat hubungan antara aktifitas fisik dengan kejadian menarche lebih dini, yaitu perempuan yang melakukan aktifitas fisik tidak aktif lebih banyak mengalami menarche lebih awal (63,2%) daripada yang melakukan aktifitas fisik secara aktif (31,6%).

4) Keterpaparan Pornografi

Remaja perempuan yang mendapatkan rangsangan-rangsangan dari luar dapat berupa tayangan sinetron dengan adegan dewasa, film tentang seks, buku bacaan, dan majalah bergambar seks, godaan dan rangsangan dari laki-laki serta pengamatan langsung. Rangsangan tersebut diubah dalam korteks serebri dan

melalui nukleus amigdala kemudian disalurkan menuju hipotalamus, selanjutnya merangsang GnRH yang merangsang hipofisis anterior untuk menghasilkan FSH dan LH mengirimkan sinyal melalui gonadotropin menuju ovarium untuk memproduksi hormon estrogen. Estrogen merangsang kematangan organ-organ reproduksi dan perubahan organ seks sekunder. Endometrium yang lama terpapar estrogen akan mengalami perdarahan yang disebut menarche atau menstruasi pertama. Penelitian Rois *et al* (2018), usia menarche perempuan lebih muda pada perempuan yang pernah terpapar pornografi (63,4%) dibandingkan yang tidak terpapar.

3. Menstruasi

a. Pengertian Menstruasi

Menstruasi adalah keluarnya darah secara teratur dari uterus sebagai tanda telah berfungsinya organ kandungan secara matang. Proses menstruasi merupakan proses yang alamiah terjadi pada setiap perempuan. Menstruasi merupakan perdarahan secara periodik dan siklik dari uterus, disertai pelepasan (*deskuamasi*) endometrium, menurut Proverawati (2009) dalam (Rosyida, 2020).

Menstruasi merupakan proses hormonal yaitu terjadi penurunan hormon estrogen dan progesteron yang menimbulkan respon dari dinding rahim untuk melepaskan dan meluruhkan dinding tersebut. Dinding rahim yang terlepas akan luruh dan keluar dalam bentuk darah setiap bulan. Menstruasi menandakan perempuan memasuki masa

pubertas ditandai dengan pertumbuhan fisik dan berfungsinya organ reproduksi yang berarti alat kandungan dalam tubuh perempuan menjalankan fungsinya.

Sebagian besar perempuan mengalami menstruasi pada rentang usia 12-14 tahun, namun dapat juga terjadi sebelum atau sesudah itu. Siklus menstruasi perempuan bervariasi, normalnya yaitu 28 hari. Namun, dapat juga terjadi antara 21-35 hari. Lama menstruasi setiap perempuan berbeda-beda. Biasanya menstruasi terjadi 2-7 hari, adapula yang lebih dari itu.

Menstruasi biasanya terjadi secara teratur setiap bulan, tetapi karena menstruasi berhubungan dengan hormon sehingga ketidakseimbangan hormon dapat mempengaruhi siklus menstruasi seseorang. Ketidakteraturan siklus menstruasi pada awal-awal yaitu beberapa bulan atau tahun setelah memperoleh menstruasi pertama (menarche) merupakan kondisi normal sampai hormon-hormon mencapai keseimbangan (Haryono, 2016).

b. Fisiologi Menstruasi

Menurut (Rosyida, 2020), tahapan menstruasi terbagi menjadi empat yaitu:

1) Stadium menstruasi

Endometrium (selaput rahim) dilepaskan sehingga menyebabkan timbulnya perdarahan. Hormon-hormon ovarium

memiliki kadar paling rendah. Fase atau stadium ini terjadi selama tiga sampai tujuh hari.

2) Stadium proliferasi

Fase proliferasi terjadi setelah menstruasi berakhir, yaitu setelah berhentinya darah menstruasi sampai hari ke-14. Fase ini terjadi pada tujuh sampai sembilan hari. Pada fase ini, rahim dipersiapkan untuk perlekatan janin dan endometrium menebal kembali. Sehingga pada hari ke 12 sampai 14 dapat terjadi pelepasan sel telur dari indung telur atau disebut ovulasi.

3) Stadium sekresi

Sekresi merupakan masa yang terjadi setelah ovulasi. Produksi hormon progesteron menyebabkan pertumbuhan endometrium sehingga kondisi rahim siap untuk implantasi (melekatnya janin ke rahim). Fase ini terjadi selama 11 hari.

4) Stadium premenstruasi

Fase ini terjadi selama tiga hari. Terdapat infiltrasi sel-sel darah putih. Stroma mengalami disintegrasi dengan hilangnya cairan dan secret sehingga menyebabkan kolaps dari kelenjar dan arteri. Terjadi vasokonstriksi, selanjutnya pembuluh darah relaksasi dan kemudian pecah.

c. Siklus Menstruasi

Proses terjadinya menstruasi dimulai dengan pertumbuhan dan perkembangan folikel primer akibat rangsangan hormon FSH, terjadi

pada hari ke 1-14. Pada tahap tersebut, sel oosit primer membelah dan menghasilkan sel ovum haploid. Folikel kemudian berkembang menjadi *folikel de graaf* atau folikel yang matang, kemudian folikel tersebut menghasilkan hormon estrogen yang menyebabkan produksi LH dari hipofisis. Estrogen yang dihasilkan merangsang perbaikan dinding uterus atau endometrium yang mengelupas saat terjadi menstruasi. Estrogen juga berperan menghambat pembentukan FSH dan meneruskan perintah ke hipofisis untuk menghasilkan LH yang berfungsi merangsang folikel yang sudah matang dan siap berovulasi untuk mengadakan ovulasi pada hari ke-14 (Rosyida, 2020).

LH berperan merangsang folikel yang telah kosong menjadi badan kuning (*corpus luteum*) yang menghasilkan hormon progesteron yang berperan dalam mempertebal lapisan endometrium yang kaya akan pembuluh darah untuk mempersiapkan pertumbuhan embrio. Fase ini disebut fase luteal. Progesteron juga berperan menghambat pembentukan FSH dan LH, sehingga korpus luteum mengecil dan menghilang. Progesteron berhenti diproduksi sehingga pemberian nutrisi terhadap endometrium terhenti. Endometrium kemudian mengering dan terkelupas sehingga terjadi perdarahan atau yang disebut dengan menstruasi. Fase menstruasi ini terjadi pada hari ke-28. Adanya progesteron kembali merangsang produksi FSH dan kembali terjadi proses oogenesis (Rosyida, 2020).

d. Faktor yang Mempengaruhi

1) Hormon

Menstruasi yang terjadi pada perempuan dipengaruhi oleh hormon-hormon dalam tubuh seperti *Follicle Stimulating Hormone* (FSH) dan *Luteinizing Hormone* (LH) yang dihasilkan oleh hipofisis, hormon estrogen dan progesteron yang dihasilkan oleh ovarium.

2) Enzim

Enzim hidrolitik yang ada dalam endometrium merusak sel yang berfungsi dalam sistem protein, yang mengganggu metabolisme sehingga menyebabkan regresi endometrium serta perdarahan.

3) Vaskular

Fase proliferasi menstruasi terjadi pembentukan sistem vaskularisasi dalam lapisan fungsional endometrium. Saat pertumbuhan endometrium ikut tumbuh pada arteri-arteri, vena-vena, dan hubungan diantara keduanya. Melalui regresi endometrium, timbul statis dalam vena dan saluran yang menghubungkan dengan arteri dan menimbulkan nekrosis serta perdarahan dengan pembentukan hematoma, yang terjadi dari arteri maupun vena.

4) Prostaglandin

Prostaglandin E_2 dan F_2 terdapat dalam endometrium. Adanya desintegrasi endometrium, prostaglandin terlepas dan mengakibatkan kontraksi miometrium sebagai faktor untuk membatasi perdarahan pada menstruasi.

e. Gangguan Menstruasi

Gangguan menstruasi merupakan kelainan yang terjadi pada siklus menstruasi. Gangguan menstruasi yang kerap terjadi yaitu nyeri haid, siklus haid yang tidak lancar, perdarahan yang berlebihan dan lain-lain (Humas Sardjito, 2022). Gangguan menstruasi bisa mengakibatkan timbulnya risiko patologis jika dikaitkan dengan banyaknya kehilangan darah, terganggunya aktivitas sehari-hari, indikasi inkompatibel ovarium pada saat konsepsi atau adanya tanda gejala kanker. Gangguan menstruasi yang dapat terjadi (Rosyida, 2020), antara lain:

1) *Amenorrhea*

Amenorrhea merupakan tidak adanya menstruasi, selama enam bulan atau sebanyak tiga kali tidak menstruasi sepanjang siklus sebelumnya. Berdasarkan penelitian, dikategorikan sebagai *amenorrhea* apabila tidak terjadi menstruasi dalam kurun waktu 90 hari. *Amenorrhea* diklasifikasikan menjadi dua yaitu *amenorrhea* primer (belum terjadinya menstruasi pada perempuan usia 16 tahun) dan *amenorrhea* sekunder (tidak terjadinya menstruasi

setelah sebelumnya pernah menstruasi). *Amenorrhoea* primer terjadi akibat kelainan genetik, gangguan pada otak, atau masalah pada indung telur. Sedangkan *amenorrhoea* sekunder disebabkan oleh kehamilan, menyusui, menopause, penurunan berat badan berlebih, penyakit tertentu, stres berat, penggunaan kontrasepsi, gangguan rahim, dan lain-lain (Agustin, 2023).

2) *Oligomenorrhoea*

Oligomenorrhoea merupakan tidak terjadinya menstruasi dalam interval yang normal. Pada gangguan menstruasi ini, jarak siklus menstruasi antara 35-90 hari.

3) *Menorrhagia*

Menorrhagia adalah perdarahan yang terjadi regular dengan interval yang normal, namun darah haid yang keluar dalam jumlah yang berlebihan dan dapat disertai rasa nyeri.

4) *Metrorrhagia*

Metrorrhagia merupakan perdarahan dalam interval irreguler dan darah yang keluar dalam jumlah yang berlebihan.

5) *Polymenorrhoea*

Polymenorrhoea merupakan siklus perdarahan menstruasi yang terjadi dalam jarak kurang dari 21 hari atau dalam sebulan dapat terjadi menstruasi sebanyak dua kali.

6) *Dysmenorrhea*

Dysmenorrhea atau disebut nyeri yang terjadi saat menstruasi. Nyeri menstruasi adalah fenomena simptomatik meliputi nyeri abdomen, kram, dan sakit punggung. Nyeri saat menstruasi sendiri dibedakan menjadi dua yaitu primer dan sekunder. Nyeri menstruasi primer muncul sejak menstruasi pertama dan akan pulih seiring berjalannya waktu. Nyeri ini biasanya tidak berhubungan dengan kandungan. Sedangkan nyeri menstruasi sekunder berhubungan dengan adanya penyakit kandungan, biasanya terlihat kemudian yaitu jika ada penyakit seperti kista, infeksi rahim, tumor, dan lainnya.

Nyeri saat menstruasi dapat diatasi dengan mengompres air hangat dapat dengan botol pada bagian yang terasa kram (perut atau pinggang belakang), mandi air hangat, mengonsumsi minuman hangat, menggosok perut atau pinggang yang sakit, relaksasi nafas dalam, olahraga ringan, dan menggunakan obat pereda nyeri.

4. Kebersihan Organ Reproduksi

Kebersihan organ reproduksi merupakan hal penting dan perlu diperhatikan. Perawatan yang tidak benar dapat menimbulkan berbagai macam akibat kesehatan yang merugikan, seperti infeksi. Cara pemeliharaan dalam menjaga kebersihan organ reproduksi perempuan secara umum (Rosyida, 2020), yakni:

- a. Mengganti celana dalam setidaknya dua kali sehari.

- b. Membersihkan kotoran alat kelamin atau cebok dari arah depan (vagina) ke arah belakang (anus), untuk mencegah kotoran dari anus masuk ke vagina.
- c. Tidak menggunakan air kotor untuk membilas vagina.
- d. Mencukur rambut kemaluan untuk mencegah pertumbuhan jamur yang dapat mengganggu dan menimbulkan rasa gatal.
- e. Tidak memasukkan benda asing ke dalam vagina.
- f. Penggunaan celana dalam dengan bahan yang dapat menyerap keringat.
- g. Menghindari penggunaan celana yang terlalu ketat.

Pada saat menstruasi, kebersihan area organ reproduksi harus lebih dijaga. Kuman dan bakteri akan lebih mudah masuk dan menimbulkan infeksi atau masalah pada saluran reproduksi. Kebersihan dan pemeliharaan saat menstruasi seperti (Haryono, 2016):

- a. Sebaiknya pembalut diganti 2-4 jam sekali atau harus diganti sesering mungkin bila sudah terasa penuh. Pembalut tidak boleh digunakan lebih dari empat jam (Rahayu, 2022). Pembalut yang jarang diganti saat menstruasi akan menjadi sumber bakteri berkembang dan menimbulkan reaksi seperti gatal-gatal kemudian digaruk, lecet dan menyebabkan iritasi atau infeksi pada area kemaluan.
- b. Membasuh area kemaluan dengan air bersih.
- c. Mengeringkan area kemaluan dengan handuk atau tisu setelah dibersihkan.

- d. Tidak membuang pembalut kotor sembarangan, sebaiknya dibungkus rapat kemudian dibuang pada tempat sampah.
 - e. Mandi secara rutin dan keramas.
 - f. Mengonsumsi buah dan sayur, ikan, daging, membatasi konsumsi garam dan lemak.
 - g. Memperbanyak konsumsi minum air putih dan makanan yang mengandung zat besi dan berserat
5. Pengetahuan

a. Pengertian Pengetahuan

Tindakan seseorang atau disebut *overt behaviour* dipengaruhi oleh salah satunya pengetahuan. Pengetahuan didefinisikan sebagai hasil “tahu” terhadap suatu objek. Pengetahuan dapat diperoleh setelah terjadinya proses penginderaan terhadap suatu objek tertentu atau objek yang ingin diketahui. Penginderaan dapat terjadi dengan melibatkan pancaindra manusia, meliputi penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan perabaan. Pengetahuan seseorang sebagian besar didapatkan melalui indera mata dan telinga (Notoatmodjo, 2014b). Menurut Green, pengetahuan termasuk dalam *predisposing factor* yang merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi perilaku kesehatan seseorang (Priyoto, 2014).

b. Tingkatan Pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (2014), terdapat enam tingkatan pengetahuan yang termasuk dalam domain kognitif.

1) Tahu (*know*)

Tahu didefinisikan sebagai mengingat suatu materi atau mengingat kembali (*recall*) memori yang telah ada atau telah dipelajari sebelumnya. Diantara tingkatan pengetahuan lainnya, tahu merupakan tingkatan paling dasar atau rendah. Pengetahuan seseorang dalam tingkat tahu misalnya seorang remaja perempuan mengetahui bahwa menarche merupakan kejadian keluarnya darah dari vagina untuk yang pertama kalinya atau remaja perempuan dapat menyebutkan gejala menarche.

2) Memahami (*comprehension*)

Taraf memahami tidak sama dengan tahu. Memahami bukan sekedar tahu terhadap suatu objek tertentu atau dapat menyebutkan tentang objek tertentu, namun harus dapat menginterpretasikan tentang objek yang diketahui secara tepat. Sebagai contoh, seseorang yang paham akan mampu menjelaskan pentingnya memahami tentang menarche sebelum mengalami menarche.

3) Aplikasi (*aplication*)

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk menggunakan materi yang telah dipelajari dalam kehidupan nyata. Contohnya, remaja perempuan yang telah paham cara menjaga kebersihan organ reproduksi maka orang tersebut akan merawat kebersihan organ reproduksinya dengan benar.

4) Analisis (*analysis*)

Analisis diartikan sebagai kemampuan seseorang dalam menjabarkan tentang suatu objek yang diketahui. Penjabaran disini dapat berupa kemampuan seseorang untuk mengelompokkan, memisahkan, atau membedakan, dan membuat bagan tentang pengetahuan yang dimiliki tentang suatu objek. Sebagai contoh, remaja perempuan dapat mengelompokkan ciri-ciri menstruasi normal dan tidak normal.

5) Sintesis (*synthesis*)

Sintesis merujuk pada kemampuan seseorang dalam membentuk formulasi baru dari formulasi yang telah ada, dengan meletakkan atau menghubungkan komponen-komponen pengetahuan tentang suatu objek. Misalnya, remaja perempuan ingin mempunyai kesiapan diri dalam menghadapi menarche dengan cara mempelajari tentang menarche dan berdiskusi dengan orangtua atau orang yang mampu memberikan informasi terkait menarche secara benar.

6) Evaluasi (*evaluation*)

Evaluasi dikaitkan dengan kemampuan seseorang melakukan penilaian terhadap suatu objek tertentu, baik berdasarkan kriteria sendiri maupun kriteria yang telah ada. Contohnya, remaja perempuan mampu membandingkan menstruasi normal dan tidak normal.

c. Faktor yang Mempengaruhi

Pengetahuan yang dimiliki seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor. Menurut Wawan dan Dewi (2018), faktor yang dapat mempengaruhi pengetahuan yaitu:

1) Faktor internal

a) Pendidikan

Pendidikan merupakan usaha untuk mengembangkan kepribadian dan kemampuan diri yang didapatkan melalui bimbingan dari seseorang yang lebih menguasai tentang suatu hal. Melalui pendidikan, seseorang dapat memperoleh informasi yang dibutuhkan termasuk informasi tentang kesehatan. Informasi akan lebih mudah diterima oleh seseorang seiring dengan bertambahnya tingkat pendidikan.

b) Pekerjaan

Pekerjaan yang dimiliki seseorang dapat berdampak pada pengetahuan seseorang. Melalui pekerjaan, seseorang akan mendapatkan pengetahuan dan pengalaman secara langsung maupun tidak langsung.

c) Umur

Semakin bertambahnya umur seseorang maka kematangan dan kekuatan dalam berfikir akan lebih berkembang. Dengan begitu, pengetahuan yang didapatkan akan semakin baik diterima.

2) Faktor eksternal

a) Lingkungan

Lingkungan adalah segala sesuatu yang berada disekitar manusia. Lingkungan dapat berpengaruh terhadap perkembangan seseorang termasuk dalam proses penerimaan sebuah informasi.

b) Sosial Budaya

Sistem sosial budaya yang ada pada kehidupan masyarakat dapat mempengaruhi sikap seseorang dalam menerima sebuah informasi. Oleh karena itu, perbedaan sosial budaya dapat menyebabkan informasi yang diterima berbeda-beda setiap individu.

c) Informasi

Menurut Notoatmodjo (2014), semakin baik informasi yang dimiliki seseorang, maka semakin baik pula pengetahuan orang tersebut. Pengetahuan seseorang dapat ditingkatkan melalui berbagai sumber informasi (Mahmudah and Daryanti, 2021). Informasi dapat diperoleh dari orangtua, guru, teman sebaya, atau masyarakat sekitar (Juwita, 2019). Informasi juga dapat diperoleh melalui sumber media massa.

Media massa berperan membawa informasi yang mungkin dibutuhkan seseorang sehingga informasi tersebut dapat dijadikan sebagai landasan dalam berpikir dan kemudian

timbul perilaku dari pengetahuan yang dimiliki (Rofiani, 2021). Selain itu, informasi dapat diperoleh dari pendidikan kesehatan salah satunya melalui penyuluhan. Pendidikan kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan individu terhadap suatu objek (Novita, 2020). Kurangnya sumber informasi tentang menarche dapat menyebabkan pengetahuan yang dimiliki siswi tentang menarche menjadi kurang.

d. Manfaat Pengetahuan

Berdasarkan pengalaman dan penelitian terbukti bahwa perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih langgeng daripada perilaku yang tidak didasari dengan pengetahuan. Perilaku baru dapat diadopsi seseorang setelah terjadi serangkaian proses yang berurutan (Notoatmodjo, 2014b), yaitu:

- 1) *Awareness* (kesadaran), kesadaran yang dimaksud dalam tahap ini adalah orang tersebut menyadari, yaitu terlebih dahulu mengetahui terhadap stimulus (objek) tertentu.
- 2) *Interest* (ketertarikan) terhadap stimulus (objek) tertentu setelah mengetahui tentang stimulus tersebut.
- 3) *Evaluation* (menimbang), yakni menimbang-nimbang tentang stimulus tersebut baik dan tidaknya bagi dirinya. Pada tahap ini, sikap responden sudah lebih baik lagi.

- 4) *Trial* (mencoba), yaitu setelah menimbang baik dan tidaknya suatu stimulus, maka orang tersebut akan mulai mencoba perilaku baru sesuai yang dikehendaki.
- 5) *Adoption* (mengadopsi) yakni subjek telah mengadopsi sebuah perilaku sehingga subjek berperilaku baru sesuai dengan pengetahuan, kesadaran, dan sikap yang dimiliki terhadap stimulus. Perilaku baru seseorang yang melalui tahap-tahapan ini akan bersifat lebih lama (*long lasting*) melekat pada diri seseorang.

e. Pengukuran Pengetahuan

Pengukuran pengetahuan seseorang dapat diukur melalui wawancara atau angket kuesioner yang menanyakan tentang isi materi yang ingin diukur dari subjek penelitian atau responden sehingga dapat diklasifikasikan kedalaman pengetahuannya berdasarkan tingkatan (Notoatmodjo, 2014b). Pengukuran dapat dilakukan dengan menggunakan rumus:

$$P = \frac{f}{n} \times 100\%$$

Keterangan:

P= Skor nilai

f= Skor jawaban benar

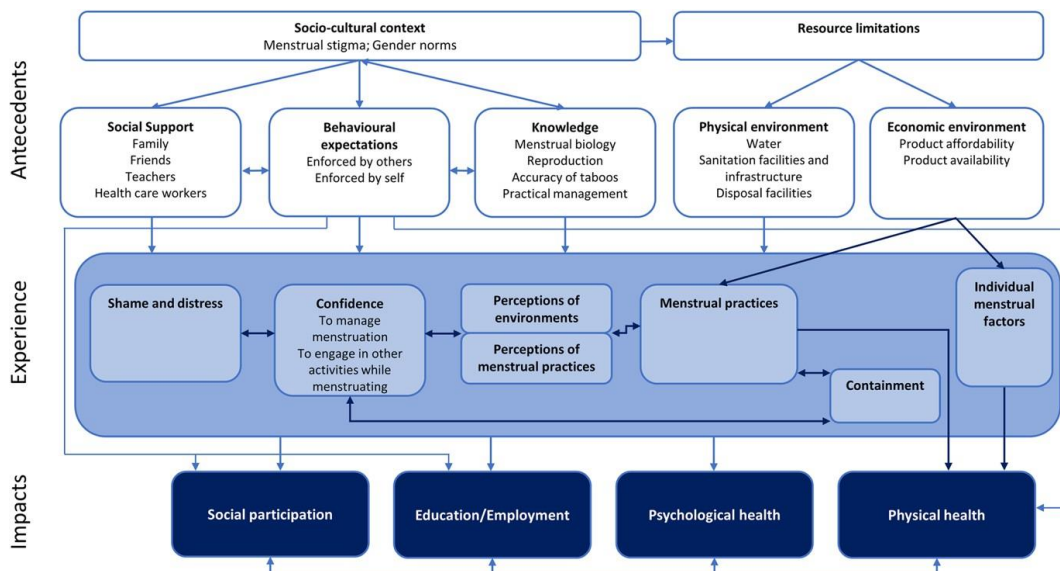
n= Skor tertinggi

Pengetahuan seseorang dapat diketahui melalui klasifikasi berikut (Arikunto,2013):

- 1) Baik : Pengetahuan seseorang dikatakan baik apabila subjek atau responden dapat menjawab kuesioner dengan persentase benar 76-100% dari seluruh pernyataan pada kuesioner.
- 2) Cukup: Pengetahuan seseorang dikatakan cukup apabila subjek atau responden dapat menjawab kuesioner dengan persentase benar 56-75% dari seluruh pernyataan pada kuesioner
- 3) Kurang: Pengetahuan seseorang dikatakan kurang apabila subjek atau responden dapat menjawab kuesioner dengan persentase benar <56% dari seluruh pernyataan pada kuesioner.

B. Kerangka Teori

Gambar 1 Kerangka Teori



Sumber: *Integrated Model of Menstrual Experience* (Mantsebo, 2021).

C. Kerangka Konsep

Gambar 2 Kerangka Konsep

Tingkat Pengetahuan tentang menarache pada siswi kelas V,VI a. Baik b. Cukup c. Kurang

D. Pertanyaan Penelitian

Bagaimana tingkat pengetahuan tentang menarache pada siswi kelas V,VI SD

N Nglemping, Sleman, Yogyakarta Tahun 2023?