

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### A. Tinjauan Teori

##### 1. Menarche dan Menstruasi

###### a. Pengertian Menarche dan Menstruasi

Menstruasi adalah proses biologis bulanan yang dialami oleh lebih dari 1,8 miliar anak perempuan, dimana terjadi pengeluaran darah dan peluruhan dinding rahim yang banyak mengandung pembuluh darah (endometrium) melalui vagina sebagai bagian dari siklus menstruasi. Siklus menstruasi merupakan jarak hari pertama menstruasi sampai menstruasi berikutnya yang berlangsung kurang lebih 28 hari ( antara 21-35 hari ) tetapi pada masa remaja biasanya siklus ini belum teratur<sup>27</sup>. Perempuan mengalami menstruasi setiap bulan yang berlangsung selama kurang lebih 3-7 hari kecuali pada perempuan hamil. *Menarche* merupakan menstruasi pertama kali yang dialami perempuan yang menjadi tanda kemampuan untuk bereproduksi<sup>16</sup>.

###### b. Proses menstruasi

Terdiri dari dua siklus yaitu:

###### 1) Siklus endometrium

###### a) Fase menstruasi

Fase menstruasi adalah fase dimana terjadinya pendarahan disertai lepasnya lapisan endometrium dari dinding uterus. Fase ini berlangsung dalam rentang 2-8 hari, rata-rata perempuan mengalami fase ini selama lima hari. Kadar hormon estrogen, progesteron, dan LH (*Lutenizing Hormon*) pada kadar paling rendah pada awal fase menstruasi, sedangkan kadar hormone FSH (*Folikel Stimulating Hormon*) baru akan meningkat<sup>28</sup>.

###### b) Fase proliferasi

Fase proliferasi adalah fase dimana terjadinya proses pembentukan dan pematangan ovum pada ovarium sejak hari

kelima sampai hari keempat belas dari siklus menstruasi. Pada hari keempat atau mendekati pendarahan berhenti sampai saat ovulasi, permukaan endometrium mulai tumbuh dan kembali normal dengan tebal kurang lebih 3,5 mm atau sekitar 8-10 kali lipat dari saat terjadinya menstruasi. Kadar hormon estrogen pada fase ini mengalami peningkatan karena stimulasi dari folikel ovarium<sup>28</sup>.

c) Fase sekresi/luteal

Fase sekresi adalah fase yang terjadi dari ovulasi sampai tiga hari sebelum menstruasi berikutnya dimana akhir fase ini endometrium matang sempurna, kaya dengan darah dan sekresi kelenjar, memiliki ketebalan seperti beludru yang tebal dan halus, serta kondisi rahim siap untuk implantasi. Pada fase ini hormone FSH, LH, estrogen, dan progesterone mengalami peningkatan<sup>28</sup>.

2) Siklus ovarium

a) Fase folikular

Sebelum ovulasi, satu sampai tiga puluh folikel yang berisi ovum mulai matang di dalam ovarium karena pengaruh hormon FSH dan estrogen. Akibat kenaikan hormon LH, terpilih satu folikel yang disebut folikel de Graaf. Sisa folikel yang kosong di dalam ovarium berubah menjadi korpus luteum<sup>27</sup>.

b) Fase luteal

Fase luteal adalah fase yang terjadi selama 14 hari yang dimulai dari ovulasi. Korpus luteum berfungsi mensekresi hormon estrogen dan progesteron sampai 8 hari setelah ovulasi. Jika tidak terjadi implantasi, korpus luteum berkurang, sehingga kadar hormone progesteron menurun yang menyebabkan lapisan endometrium luruh<sup>27</sup>.

## 2. *Menstrual Hygiene*

### a. *Pengertian menstrual hygiene management*

*Menstrual hygiene management* menurut UNICEF adalah manajemen kebersihan yang terkait dengan proses menstruasi meliputi pemakaian bahan yang bersih dan menyerap darah menstruasi, memiliki privasi untuk mengganti bahan menstruasi sesering yang diperlukan selama periode menstruasi, menggunakan sabun dan air untuk mencuci tubuh sesuai kebutuhan, memiliki fasilitas untuk membuang bahan menstruasi yang terdapat darah menstruasi, serta memiliki pengetahuan mengenai menstruasi<sup>12</sup>.

### b. *Cara menjaga kebersihan diri*

Saat menstruasi sebaiknya mandi 2 kali sehari menggunakan sabun mandi dan air mengalir, dengan membersihkan organ reproduksi luar setiap mandi. Penggunaan air hangat saat menstruasi diperbolehkan terutama jika sedang mengalami nyeri haid, karena air hangat dapat melenturkan otot serta merilekskan tubuh. Produksi keringat pada wajah akan meningkat saat menstruasi sehingga diperlukan cuci muka dua sampai tiga kali dalam sehari untuk mencegah timbulnya jerawat. Akibat perubahan hormone di kulit kepala, sehingga perempuan harus menjaga kebersihan kulit kepala<sup>28</sup>.

### c. *Cara membersihkan kemaluan*

Sebelum membersihkan kemaluan, sebaiknya kita mencuci tangan terlebih dahulu menggunakan sabun dan air mengalir agar kuman tidak berpindah dari tangan ke kemaluan. Cara membersihkan kemaluan perempuan yaitu dari arah depan ke belakang yaitu dari vagina ke anus agar kuman dari anus tidak masuk ke dalam vagina. Membersihkan kemaluan tidak perlu menggunakan cairan pembersih karena akan merangsang bakteri penyebab infeksi, sehingga cukup dibersihkan dengan air bersih mengalir. Vagina memiliki pH asam yaitu 3,5-4,5 yang memungkinkan untuk memelihara bakteri baik. Sehingga jika menggunakan sabun sebaiknya menggunakan sabun

dengan pH 3,5 (asam) atau pH netral, dibersihkan dengan air bersih, dan dikeringkan menggunakan tissue<sup>28</sup>.

d. Penggunaan pembalut

Pembalut merupakan bahan atau produk yang digunakan untuk menampung darah yang keluar dari vagina saat menstruasi. Ketika menstruasi, rahim mudah terinfeksi sehingga diperlukan pemilihan dan penggantian pembalut. Pembalut yang sebaiknya digunakan adalah pembalut yang dapat menyerap darah dengan baik, memiliki permukaan yang halus, ringan, dan tidak menggunakan pewangi agar vulva tetap kering dan terjaga sirkulasi udaranya. Pembalut harus diganti setiap 4 jam sekali meskipun darah yang keluar hanya sedikit karena darah yang keluar saat menstruasi mengandung bakteri yang dalam waktu 30 menit sudah duplikasi. Kurangnya penjagaan kebersihan pembalut dapat menyebabkan infeksi saluran reproduksi, saluran kencing, dan iritasi kulit. Selain itu yang harus selalu diperhatikan bahwa perlu untuk selalu mencuci tangan sebelum dan sesudah mengganti pembalut menggunakan air mengalir dan sabun<sup>9</sup>.

Terdapat dua jenis pembalut yang digunakan yaitu pembalut sekali pakai dan pembalut yang dapat dipakai ulang. Pembalut sekali pakai dapat langsung digunakan tidak perlu dicuci dan dikeringkan terlebih dahulu, memiliki lapisan bahan penyerap sehingga memberikan perasaan kering saat dipakai, setelah pemakaian pembalut dicuci, digulung, dibungkus kertas, dimasukkan ke kantong plastik dan dibuang ke tempat sampah. Sedangkan pembalut yang dapat dipakai ulang terbuat dari kain, bisa dicuci, dan dapat digunakan kembali. Pembalut yang dapat dipakai ulang harus dicuci terlebih dahulu pada pemakaian pertama, dikeringkan, kemudian disetrika<sup>9</sup>.

e. Penggunaan celana dalam

Celana dalam yang baik adalah celana dalam bersih, kering, kain yang digunakan dapat menyerap keringat dan tidak ketat, dapat menutupi daerah pinggul agar dapat menopang pembalut. Setelah

dicuci dan di jemur sebaiknya disetrika dan disimpan di tempat yang bersih dan kering serta dipakai secara individu, jangan dipakai bersama dengan oranglain<sup>9</sup>.

f. Risiko kesehatan jika tidak melakukan *menstrual hygiene*

Pembalut yang tidak bersih dan dibiarkan terlalu lama, menyeka daerah kewanitaan dari belakang ke depan, serta kurang dalam menjaga kebersihan daerah kewanitaan dapat menyebabkan iritasi kulit yang kemudian dapat menimbulkan Infeksi Saluran Reproduksi<sup>29</sup>. Infeksi saluran reproduksi adalah infeksi pada sistem reproduksi, yang merupakan salah satu penyebab paling umum penyakit pada wanita usia reproduksi di seluruh dunia terutama di negara berkembang. Seorang wanita dengan ISR dapat mengalami berbagai gejala mulai dari sakit punggung sederhana hingga nyeri perut bagian bawah, tukak kelamin, gatal pada vulva, pembengkakan inguinal, keputihan abnormal, sensasi terbakar, dan nyeri saat berhubungan seksual<sup>30</sup>. Infeksi Saluran Reproduksi (ISR) yang berhubungan dengan *menstrual hygiene*, seperti:

1) Keputihan

Keputihan adalah cairan yang keluar dari vagina yang tidak berupa darah. Terdapat dua keputihan yaitu keputihan fisiologis dan keputihan patologis. Keputihan fisiologis adalah keputihan normal yang disebabkan hormone diantara siklus menstruasi. Keputihan fisiologos berwarna bening, memiliki bau yang tidak menyengat dan berjumlah sedikit. Sedangkan keputihan patologis adalah keputihan yang disebabkan oleh kuman, jamur, virus, dan parasit. Keputihan patologis berwarna kuning, hijau, putih susu, kental, berbau amis dan busuk, cairan berjumlah banyak, dan terasa gatal atau nyeri pada daerah kewanitaan<sup>31 32</sup>.

2) Kandidiasis

Kandidiasis adalah infeksi yang disebabkan oleh jamur *Candida albicans* pada vagina. Infeksi ini menyebabkan gejala

seperti rasa gatal dan rasa terbakar yang mengganggu aktivitas, iritasi, dan terdapat bercak keputihan pada dinding vagina. Faktor yang dapat meningkatkan resiko terjadinya kandidiasis pada vagina seperti : alat kontrasepsi (seperti spermisida), kurangnya dalam menjaga daerah kewanitaan tetap bersih dan kering, dan pemakaian cairan antiseptik atau sabun kewanitaan<sup>31</sup>.

### 3) Bakteri Vaginosis

Bakteri Vaginosis adalah keadaan dimana terjadinya gangguan pada flora normal vagina yang merupakan penyebab keputihan patologis yang sering terjadi pada wanita. Bacterial vaginosis disebabkan karena kenaikan pH pada lingkungan vagina sehingga bakteri baik digantikan oleh bakteri patogen yang dapat menimbulkan keputihan patologis. Terdapat beberapa faktor penyebab ketidakseimbangan flora normal vagina seperti : Kurang menjaga vagina agar tetap bersih dan kering termasuk pada saat menstruasi dan setelah melakukan hubungan seksual, Penggunaan larutan pembersih vagina yang terlalu sering untuk membasuh daerah kewanitaan<sup>31</sup>.

### 4) Infeksi Saluran Kemih (ISK)

Infeksi Saluran Kemih adalah peradangan pada saluran kemih baik ginjal, ureter, kandung kemih, maupun uretra yang merupakan akibat dari adanya bakteri, virus, dan jamur. Keadaan ini ditandai dengan ditemukannya peningkatan jumlah bakteri dan leukosit dalam urin diikuti dengan gejala sering dan tidak dapat menahan buang air kecil serta adanya rasa nyeri pada saat buang air kecil<sup>31</sup>.

### 5) Trikomonas Vaginalis

Trikomonas Vaginalis adalah infeksi yang disebabkan oleh protozoa *Trichomonas Vaginalis*. Gejala dari infeksi ini yaitu mengalami keputihan, sakit saat melakukan hubungan seksual, gejala infeksi saluran kemih, gatal-gatal pada vagina, atau nyeri

panggul. Parasit ini muncul saat terjadi peningkatan pH vagina kearah basa<sup>33</sup>.

6) *Pelvic Inflammatory Disease (PID)*

*Pelvic Inflammatory Disease* adalah suatu kumpulan radang pada saluran genitalia bagian atas seperti endometrium, saluran tuba, ovarium, dan peritoneum panggul. Infeksi ini disebabkan oleh bakteri *streptococcus*, bakteri *staphylococcus*, *Chlamydia trachomatis*, *Neisseria gonorrhoeae*, dan virus. Gejala umum yang sering terjadi adalah keputihan yang meningkat, nyeri saat buang air kecil, nyeri perut bagian bawah, nyeri panggul, dan nyeri saat berhubungan seksual<sup>34</sup>.

g. Faktor-faktor yang mempengaruhi *menstrual hygiene management*

1) Informasi dan pengetahuan

Informasi merupakan data yang telah di proses sedemikian rupa sehingga meningkatkan pengetahuan seseorang yang mendapatkan. Pemberian informasi melalui pendidikan dan penyuluhan akan meningkatkan pengetahuan remaja terkait *menstrual hygiene management*, sehingga akan menimbulkan kesadaran mengenai manfaat tindakan tersebut bagi dirinya. Kemudian remaja akan berperilaku sesuai dengan pengetahuan yang dimiliki<sup>35</sup>.

2) Sarana WASH (*Water, Hygiene, and Sanitation*)

Kemampuan perempuan untuk menjaga kebersihan diri selama menstruasi bergantung pada fasilitas air dan sanitasi yang bersih, memiliki toilet yang bersih, pembalut yang bersih dan bebas kuman, handuk atau tissue yang bersih dan kering, sabun pencuci tangan, dan tempat pembuangan sampah terutama sampah pembalut. Kurangnya fasilitas tersebut dapat berdampak negatif terhadap kesehatan dan kesejahteraan perempuan<sup>16</sup>.

### 3. Remaja

Remaja adalah masa peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Masa ini dimulai dari awal pubertas sampai tercapainya kematangan. Menurut WHO remaja adalah orang yang memiliki rentang usia 10 sampai 19 tahun. Menurut Hurlock, masa remaja diawali saat anak mulai matang secara seksual dan berakhir saat mencapai usia dewasa menurut hukum<sup>36</sup>.

Menurut Smetana (2011) masa remaja dikategorikan menjadi tiga tahapan yaitu:

#### a. Masa remaja awal (*early adolescence*)

Masa remaja awal dialami oleh orang dengan rentang usia 11-13 tahun. Remaja pada usia ini bersifat memiliki ketertarikan terhadap kehidupan sehari-hari, ingin mempelajari berbagai hal, dan masih bersikap kekanakan, tidak mampu melihat akibat jangka panjang dari suatu keputusan yang dibuat sekarang. Pada tahap awal ini, remaja lebih banyak memperhatikan keadaan tubuhnya secara seksual ditandai dengan terjadinya peningkatan ketertarikan pada anatomi seksual. Selain itu, remaja akan merasa cemas dan timbul banyak pertanyaan mengenai perubahan alat kelamin dan ukurannya. Selain itu, remaja akan merasa lebih dekat dengan teman sebaya dan bersifat egosentris serta ingin bebas<sup>18</sup>.

#### b. Masa remaja pertengahan (*middle adolescence*)

Masa remaja pertengahan dialami oleh orang dengan rentang usia 14-17 tahun. Remaja pada masa ini cenderung berperilaku agresif ditandai dengan emosi yang berlebihan dalam merespon suatu kejadian. Selain itu, remaja mencoba bersikap mandiri yang terlihat dalam bentuk penolakan karena merasa kurang percaya pada orang dewasa. Pada masa ini remaja sedang mencari identitas diri, mulai memiliki keinginan untuk berkencan dengan lawan jenis, serta berkhayal tentang aktivitas seks. Selain itu, perkembangan intelektual semakin baik dengan mengetahui dan menggali kemampuan diri,

memiliki jiwa sosial yang mulai tinggi seperti keinginan untuk menolong orang lain dan belajar bertanggung jawab<sup>18</sup>.

c. Masa remaja akhir (*late adolescence*)

Masa remaja akhir dialami oleh orang dengan rentang usia 18-21 tahun. Pada masa ini, remaja lebih hati-hati dalam mencari teman sebaya, mempunyai persepsi terhadap tubuhnya sendiri, dapat mewujudkan rasa cinta, dan belajar menyesuaikan diri dengan norma-norma yang berlaku. Remaja mulai merasakan beban atau tanggung jawab dalam mencari pendidikan yang baik atau pekerjaan yang lebih mapan. Sifat khas remaja akhir yaitu mandiri dan bertanggung jawab<sup>18</sup>.

4. Metode pendidikan kesehatan

a. Pengertian

Pendidikan kesehatan adalah proses dalam memunculkan kesadaran dari dalam individu, kelompok, atau masyarakat itu sendiri untuk membuat keputusan berdasarkan pengetahuan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan diri sendiri dan oranglain. Metode pendidikan kesehatan adalah pendekatan yang digunakan untuk menyampaikan pesan kepada sasaran pendidikan kesehatan yaitu individu, kelompok atau keluarga, dan masyarakat<sup>37</sup>.

Menurut percobaan Ebbinghus dalam buku *Theorist of Learnnigs* tentang fungsi waktu yang berlaku sejak proses belajar awal<sup>38</sup>.

Gambar 1. Retensi Pengetahuan pada Percobaan Ebbinghus

Waktu sejak pertama belajar	Presentase bahan yang diingat	Presentse bahan yang terlupakan
Setelah 20 menit	58%	42%
Setelah 1 jam	54%	46%
Setelah 9 jam	36%	64%
Setelah 1 hari	33%	67%
Setelah 2 hari	28%	72%
Setelah 6 hari	25%	75%
Setelah 31 hari	21%	79%

b. Prinsip metode pendidikan yang baik

Prinsip-prinsip metode pendidikan yang baik yaitu:

- 1) Metode dapat memberikan motivasi, menciptakan kebutuhan, minat dan keinginan peserta untuk memperoleh informasi.
- 2) Mencapai tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan.
- 3) Sesuai dengan tahap kematangan, perkembangan, dan perubahan peserta.
- 4) Menjaga perbedaan-perbedaan individu dalam peserta.
- 5) Adanya peluang peserta untuk berpartisipasi aktif, sehingga menjadi keterampilan, adat kebiasaan, sikap dan nilai.
- 6) Memperhatikan kepekaan dan pengalaman peserta dan memberikan kebebasan berpikir.
- 7) Memberikan pengalaman yang menyenangkan bagi peserta<sup>24</sup>.
- 8) Semakin banyak indra yang terlibat saat penyuluhan maka penyampaian pesan semakin baik. Ini dikarenakan 75-87% pengetahuan diperoleh dan diberikan melalui mata dan 13-25% dari indra lain<sup>22</sup>.

c. Jenis-jenis metode dalam pendidikan kesehatan

1) Metode individual

Metode pendidikan individual pada pendidikan kesehatan digunakan untuk membina perilaku baru dan membina perilaku individu yang mulai tertarik pada perubahan perilaku sebagai proses inovasi. Metode pendidikan individual yang dapat digunakan adalah bimbingan dan konsultasi pribadi, serta wawancara<sup>37</sup>.

2) Metode kelompok

Metode pendidikan kelompok harus dipilih berdasarkan besarnya kelompok dan tingkat pendidikan formal sasaran. Metode kelompok dibagi menjadi dua yaitu kelompok besar dan kecil. Metode kelompok besar memiliki peserta 15 orang atau lebih, dengan jenis metode yang digunakan adalah ceramah dan seminar.

Sedangkan metode kelompok kecil memiliki peserta kurang dari 15 orang, dengan contoh jenis metode yang digunakan antara lain diskusi kelompok, curah pendapat atau *brainstorming*, bola salju atau *snowballing*, kelompok-kelompok kecil atau *buzz group*, memainkan peran atau *role play*, dan permainan simulasi<sup>37</sup>.

### 3) Metode massa

Metode pendidikan masa digunakan pada sasaran yang bersifat massal yang bersifat umum dan tidak membedakan sasaran dari umur, jenis kelamin, pekerjaan, status sosial ekonomi, tingkat pendidikan. Pendidikan kesehatan dengan menggunakan metode pendidikan massa tidak dapat diharapkan sampai pada terjadinya perubahan perilaku, namun mungkin hanya mungkin sampai tahap sadar (*awareness*). Beberapa bentuk metode pendidikan massa adalah ceramah umum, pidato, simulasi, artikel di majalah, film cerita dan papan reklame<sup>37</sup>.

### d. Metode Ceramah

Metode ceramah adalah penyampaian informasi dan pengetahuan yang dilakukan secara langsung melalui komunikasi lisan. Metode ini efektif digunakan untuk menyampaikan banyak informasi pada sasaran yang berjumlah banyak<sup>39</sup>.

#### 1) Kelebihan metode ceramah

- a) Metode ceramah termasuk memerlukan biaya yang murah karena dapat menampung kelas besar dan tiap siswa mempunyai kesempatan yang sama untuk mendengarkan.
- b) Metode ceramah mudah dilakukan karena informasi diberikan secara lisan dapat dilakukan tanpa persiapan yang rumit, serta tidak adanya alat bantu tidak menghambat dalam pemberian informasi.
- c) Fleksibel, artinya jika waktu hanya sedikit maka penjelasan dipersingkat, hanya diambil yang penting-penting saja.

Sebaliknya, jika ada waktu banyak dapat menyampaikan informasi sebanyak-banyaknya.

- d) Dapat mencakup informasi yang banyak dan luas.
  - e) Guru dapat memberi tekanan terhadap hal-hal yang penting hingga waktu dan energi dapat digunakan sebaik mungkin.
  - f) Keadaan kelas dapat terkontrol<sup>39</sup>.
- 2) Kekurangan metode ceramah
- a) Minimnya kesempatan untuk berdiskusi memecahkan masalah dan mengembangkan keberanian dalam mengemukakan pendapat.
  - b) Proses penyerapan pengetahuan kurang dikarenakan bertumpu pada satu arah, informasi yang diperoleh sasaran hanya terbatas pada apa yang dikuasai guru.
  - c) Kurang memberi ruang bagi siswa untuk mengembangkan kreativitas sehingga situasi kelas menjadi monoton.
  - d) Sulit mendeteksi sejauh mana tingkat pemahaman seluruh siswa.
  - e) Siswa mudah lupa atas apa yang sudah disampaikan.
  - f) Tidak merangsang siswa untuk membaca<sup>39</sup>.
- e. Metode Diskusi

Metode diskusi adalah metode yang mendorong penerima informasi untuk berpikir kritis, memiliki kebebasan mengutarakan pendapatnya, mengambil satu atau beberapa alternatif jawaban untuk memecahkan masalah berdasarkan pertimbangan yang seksama<sup>37</sup>.

- 1) Kelebihan metode diskusi
- a) Memberikan pemahaman kepada peserta bahwa masalah dapat dipecahkan dengan berbagai jalan.
  - b) Peserta dapat memberikan pendapat sehingga diperoleh keputusan yang lebih baik.
  - c) Membiasakan peserta untuk aktif<sup>37</sup>.

2) Kekurangan metode diskusi

- a) Tidak dapat dipakai dalam kelompok yang besar.
- b) Peserta diskusi mendapat informasi yang terbatas.
- c) Dapat dikuasai oleh orang-orang yang suka berbicara.
- d) Biasanya orang menginginkan pendekatan yang lebih formal<sup>37</sup>.

f. Metode *snowball throwing*

*Snowball* artinya bola salju, dan *throwing* artinya melempar, sehingga *snowball throwing* dapat diartikan melempar bola salju. Dalam metode *snowball throwing*, bola salju adalah sekumpulan kertas yang berisi pertanyaan yang dibuat siswa kemudian dilempar kepada temannya untuk di jawab. Metode *snowball throwing* adalah model pembelajaran aktif (*active learning*) dimana guru hanya sebagai pemberi arahan awal dan menjaga ketertiban jalannya pembelajaran<sup>40</sup>.

Metode ini diawali dengan membagi para siswa dalam beberapa kelompok, setiap kelompok memiliki satu ketua. Seluruh ketua kelompok dikumpulkan terlebih dahulu untuk diberikan pembagian topik pertanyaan kelompok, kemudian kembali ke kelompok masing-masing. Masing-masing anggota kelompok membuat satu pertanyaan pada selembar kertas lalu dikumpulkan dibentuk seperti bola kemudian bola tersebut dilempar ke teman yang lain. Penerima bola harus menjawab pertanyaan dari bola tersebut<sup>40</sup>.

Langkah-langkah metode pembelajaran *snowball throwing* yaitu:

- 1) Guru menyampaikan materi yang akan disajikan.
- 2) Guru membagi siswa-siswa dalam beberapa kelompok, setiap kelompok memiliki satu ketua.
- 3) Seluruh ketua kelompok dikumpulkan terlebih dahulu kemudian guru memberikan penjelasan tentang materi bagian kelompoknya.
- 4) Setiap ketua kelompok kembali kekelompoknya masing-masing, kemudian memberi penjelasan materi kepada temannya.

- 5) Setiap siswa di berikan satu lembar kertas kosong untuk menuliskan satu pertanyaan terkait materi yang sudah dijelaskan ketua kelompok.
- 6) Kemudian kertas tersebut dibuat seperti bola dan dilemparkan ke siswa lain dengan waktu kurang lebih 15 menit.
- 7) Setelah siswa dapat sebuah pertanyaan kemudian diberikan kesempatan untuk menjawab pertanyaan yang tertulis dalam kertas secara bergantian.
- 8) Guru membahas bersama peserta mengenai materi yang telah dibahas kemudian penutup<sup>40</sup>.

#### Kelebihan dan kekurangan metode *snowball throwing*

##### 1) Kelebihan metode *snowball throwing*

- a) Siswa seperti sedang bermain dengan melempar bola kertas kepada siswa lain sehingga suasana pembelajaran menyenangkan.
- b) Siswa memiliki kesempatan untuk mengembangkan kemampuan berpikir karena diberi kesempatan untuk membuat soal.
- c) Siswa siap dengan berbagai kemungkinan karena siswa tidak mengetahui seperti apa soal yang dibuat temannya.
- d) Siswa terlibat aktif dalam pembelajaran.
- e) Ketiga aspek kognitif, afektif, dan psikomotor dapat tercapai<sup>40</sup>.

##### 2) Kekurangan metode *snowball throwing*

- a) Informasi yang dikuasai hanya sedikit karena tergantung pada kemampuan siswa dalam memahami materi.
- b) Ketua kelompok yang tidak mampu menjelaskan dengan baik akan menjadi penghambat bagi anggota lain untuk memahami materi sehingga diperlukan waktu diskusi untuk peserta.
- c) Memerlukan waktu yang Panjang.
- d) Siswa yang nakal cenderung membuat onar.

e) Kelas terdengar berisik<sup>40</sup>.

## 5. Pengetahuan

### a. Pengertian

Pengetahuan merupakan hasil dari penginderaan terhadap suatu objek. Penginderaan terjadi melalui panca indra manusia yaitu penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba. Pengetahuan manusia sebagian besar diperoleh melalui mata dan telinga. Pengetahuan digunakan manusia sebagai dasar pengambilan keputusan dan tindakan atas masalah yang sedang dihadapi<sup>37</sup>.

### b. Tingkatan pengetahuan

Menurut Knollmueller and Blum (1975), Badura and Kickbusch (1991), Gochman (1988), dan Irwan (2017), pengetahuan memiliki 6 tingkatan, yaitu:

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

Tahu merupakan tingkat pengetahuan yang paling rendah. Tahu adalah mengingat kembali (*recall*) sesuatu telah dipelajari sebelumnya secara spesifik dan keseluruhan. Untuk mengukur bahwa orang tahu tentang apa yang dipelajari antara lain dapat menyebutkan, menguraikan, mendefinisikan, menyatakan, dan sebagainya<sup>37</sup>.

#### 2) Memahami (*comprehension*)

Memahami merupakan kemampuan untuk menjelaskan dengan benar objek yang diketahui, serta dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar. Untuk mengukur apakah seseorang sudah paham terhadap objek atau materi harus dapat menjelaskan, menyebutkan contoh, menyimpulkan, meramalkan, dan sebagainya terhadap objek yang dipelajari<sup>37</sup>.

#### 3) Aplikasi (*application*)

Aplikasi merupakan kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi sebenarnya. Aplikasi

diartikan sebagai penggunaan hukum-hukum, rumus, metode, prinsip, dan sebagainya dalam konteks atau situasi yang lain<sup>37</sup>.

4) Analisis (*analysis*)

Analisis merupakan kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu objek kedalam komponen – komponen, tetapi masih di dalam satu struktur organisasi, dan masih ada kaitannya satu sama lain. Kemampuan analisis ini dapat dilihat dari penggunaan kata kerja, seperti dapat menggambarkan (membuat bagan), membedakan, memisahkan, mengelompokkan, dan sebagainya<sup>37</sup>.

5) Sintesis (*synthesis*)

Sintesis merupakan kemampuan untuk menghubungkan bagian-bagian di dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru. Sintesis juga dapat diartikan sebagai kemampuan untuk menyusun formulasi baru dari formulasi-formulasi yang ada. Misalnya, dapat menyusun, dapat merencanakan, dapat meringkaskan dapat menyesuaikan, dan sebagainya terhadap suatu teori atau rumusan-rumusan yang sudah ada<sup>37</sup>.

6) Evaluasi (*evaluation*)

Evaluasi merupakan kemampuan untuk melakukan penilaian terhadap suatu materi atau objek yang didasarkan pada kriteria yang ditentukan sendiri, atau menggunakan kriteria-kriteria yang sudah ada<sup>37</sup>.

Menurut Siregar (2020), Aulia Faris Akbar (2012), dan Notoatmodjo, (2007), 6 tingkatan pengetahuan yaitu:

1) Menghafal (*remember*)

Mengingat merupakan tingkat pengetahuan yang paling rendah. Mengingat adalah menarik kembali informasi yang tersimpan dalam memori jangka panjang. Tugas mengingat harus dikaitkan dengan aspek pengetahuan yang lebih luas agar dapat menjadi bagian belajar yang bermakna. Mengingat mencakup dua macam

proses kognitif yaitu mengenali (*recognizing*) dan mengingat (*recalling*)<sup>37</sup>.

2) Memahami (*understand*)

Memahami adalah kemampuan mengaitkan informasi yang baru dengan pengetahuan yang telah dimiliki, atau menggabungkan pengetahuan yang baru ke dalam skema yang telah ada dalam pikiran. Skema adalah konsep, sehingga pengetahuan konseptual merupakan dasar pemahaman. Kategori memahami mencakup tujuh proses kognitif: menafsirkan (*interpreting*), memberikan contoh (*exemplifying*), mengklasifikasikan (*classifying*), meringkas (*summarizing*), menarik inferensi (*inferring*), membandingkan (*comparing*), dan menjelaskan (*explaining*)<sup>37</sup>.

3) Mengaplikasikan (*applying*)

Mengaplikasikan merupakan penggunaan suatu pengetahuan prosedural guna menyelesaikan masalah atau mengerjakan tugas. mengaplikasikan mencakup dua macam proses kognitif yaitu: menjalankan (*executing*) dan mengimplementasikan (*implementing*)<sup>37</sup>.

4) Menganalisis (*analyzing*)

Menganalisis merupakan kemampuan untuk menguraikan suatu permasalahan atau objek ke unsur-unsurnya dan menentukan bagaimana saling keterkaitan antar unsur-unsur tersebut dan struktur besarnya. Ada tiga macam proses kognitif yang tercakup dalam menganalisis yaitu: membedakan (*differentiating*), mengorganisir (*organizing*), dan menemukan pesan tersirat (*attributing*)<sup>37</sup>.

5) Mengevaluasi (*evaluate*)

Evaluasi adalah kemampuan untuk membuat suatu pertimbangan berdasarkan kriteria dan standar yang ada. Ada dua macam proses kognitif yang tercakup dalam mengevaluasi yaitu: memeriksa (*checking*) dan mengkritik (*critiquing*)<sup>37</sup>.

#### 6) Membuat (*create*)

Membuat adalah kemampuan untuk menggabungkan beberapa unsur menjadi suatu bentuk kesatuan. Ada tiga macam proses kognitif yang tergolong dalam kategori ini, yaitu: membuat (*generating*), merencanakan (*planning*), dan memproduksi (*producing*)<sup>37</sup>.

#### c. Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan

##### 1) Umur

Umur adalah lamanya hidup seseorang. Semakin bertambah umur, maka semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikirnya sehingga pengetahuan yang diperolehnya semakin membaik. Selain itu, pengetahuan juga diperoleh dari pengalaman. Semakin bertambahnya umur, semakin banyak pengalaman yang diperoleh sehingga pengetahuan yang dimiliki juga bertambah<sup>37</sup>.

##### 2) Pengalaman

Pengalaman merupakan salah satu cara untuk memperoleh kebenaran pengetahuan. Ini dilakukan dengan cara mengulang kembali pengetahuan yang diperoleh dalam memecahkan permasalahan yang dihadapi pada masa lalu. Pengalaman belajar yang dikembangkan akan melahirkan pengetahuan dan keterampilan profesional, selain itu dapat mengembangkan kemampuan dalam pengambilan keputusan<sup>37</sup>.

##### 3) Pendidikan

Pendidikan yaitu suatu proses untuk mengembangkan seluruh kemampuan, perilaku, dan sikap seseorang melalui pengetahuan, baik pendidikan formal maupun nonformal yang terjadi seumur hidup. Tingkat pendidikan mempengaruhi persepsi seseorang dalam menerima informasi<sup>37</sup>.

##### 4) Informasi/ media masa

Informasi adalah data yang sudah diolah sehingga meningkatkan pengetahuan seseorang. Sedangkan menurut undang-undang

Teknologi Informasi merupakan suatu teknik mengumpulkan, menyiapkan, memanipulasi, mengumumkan, menganalisis dan menyebarkan informasi dengan tujuan tertentu. Melalui berbagai media massa baik cetak maupun elektronik maka berbagai informasi dapat diterima oleh masyarakat sehingga seseorang yang lebih sering terpapar media massa akan memperoleh informasi yang lebih banyak sehingga tingkat pengetahuan yang dimiliki juga semakin baik<sup>37</sup>.

5) Status ekonomi

Keluarga dengan status ekonomi yang tinggi akan lebih mudah dalam memenuhi kebutuhan primer maupun sekunder keluarga dibandingkan dengan status ekonomi rendah. Tinggi rendahnya status ekonomi akan mempengaruhi kebutuhan akan pengetahuan. Selain itu, semakin tinggi status ekonomi seseorang semakin mudah dalam mendapatkan pengetahuan<sup>37</sup>.

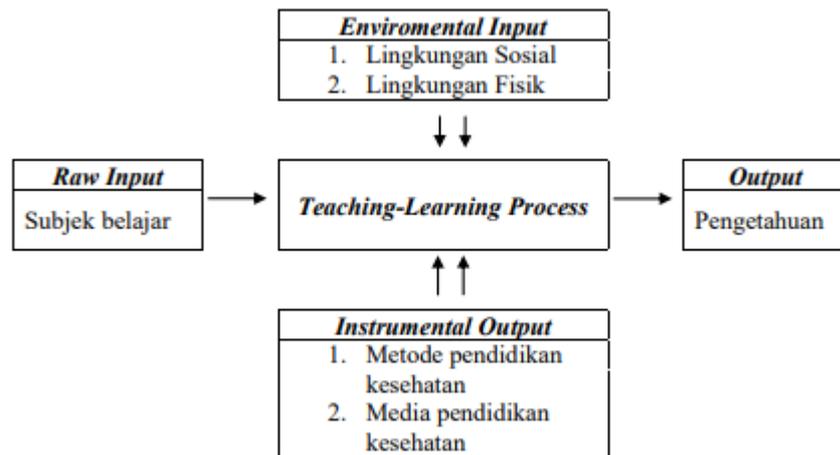
6) Hubungan sosial

Hubungan sosial mempengaruhi kemampuan seseorang dalam menerima informasi. Orang yang berinteraksi secara berkelanjutan akan lebih banyak mendapatkan informasi<sup>37</sup>.

d. Pengukuran pengetahuan

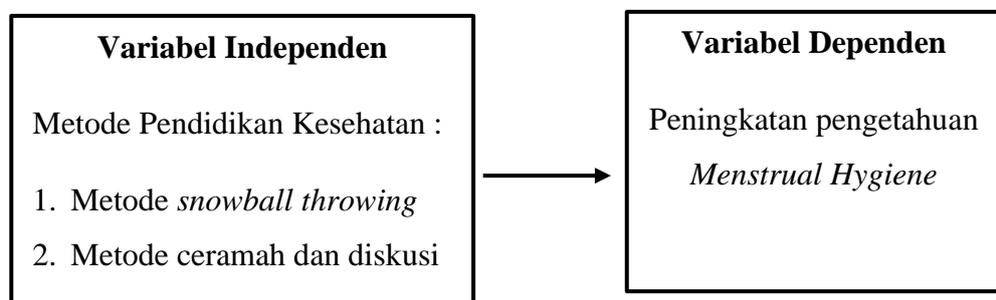
Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket yang menanyakan tentang isi materi yang ingin diukur dari subjek penelitian atau responden<sup>37</sup>.

## B. Kerangka Teori



Gambar 2. Kerangka Teori Penelitian *Teaching-Learning Process*  
Menurut J. Guilbert

## C. Kerangka Konsep



Gambar 3. Kerangka Konsep Penelitian

## D. Hipotesis

Hipotesis dari penelitian ini adalah pendidikan kesehatan dengan metode *snowball throwing* dapat meningkatkan pengetahuan *menstrual hygiene* siswi di Pondok Pesantren Bina Umat.