

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Teori

1. Menarke dan Menstruasi

a. Menarke

Menurut Jane Coad dkk (2006), menarke adalah dimulainya menstruasi pertama kali pada seorang wanita. Usia rerata menarke adalah 12-13 tahun.²⁵ Menurut Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2012, dari 8.419 responden wanita usia 15-24 tahun, rata-rata mengalami menarke pada usia 13-14 tahun. Sedangkan menurut Riskesdas tahun 2010, rata-rata remaja di Indonesia mengalami menarke terbanyak pada usia 12-13 tahun.²⁶

b. 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.²⁵

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.²⁵

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.²⁵

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.²⁵

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.²⁵

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.²⁵

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.²⁵

2. Menstrual Hygiene

a. Pengertian

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.²⁷

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).²⁸

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.²⁸

b. Kesehatan Organ Kewanitaan

Ekosistem vagina dipengaruhi oleh 2 faktor yaitu estrogen dan bakteri laktobasilus. Bakteri ini merupakan bakteri baik. Sebanyak 95 % di vagina merupakan bakteri baik dan sisanya bakteri pathogen. Jika keseimbangan ekosistem terganggu maka bakteri laktobasilus akan mati dan bakteri pathogen yang akan tumbuh sehingga dapat menyebabkan infeksi. Agar ekosistem vagina seimbang dibutuhkan tingkat keasaman (pH balance) pada kisaran 3.8 – 4.2. Pada tingkat keasaman tersebut bakteri baik akan subur dan bakteri pathogen akan mati.²⁹

Dalam keadaan normal vagina memiliki bau khas. Tetapi jika ada infeksi atau keputihan yang tidak normal akibat jamur, bakteri, atau kuman lainnya maka akan menimbulkan bau vagina yang mengganggu, tidak sedap, menyengat, dan amis.³⁰

c. Aspek-Aspek dalam *Menstrual Hygiene Management*

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.³⁰

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.³¹

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.³¹

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.^{30,31}

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.³¹

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.³¹

4) Penggunaan Pembalut

Pembalut wanita adalah produk yang berbentuk lembaran/pad terbuat dari bahan selulosa atau sintetik yang digunakan untuk menyerap cairan menstruasi atau cairan dari vagina. Penggunaan pembalut saat menstruasi berkaitan langsung

dengan permukaan organ kewanitaannya 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.³¹

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.³¹

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.³¹

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.^{30,31}

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.³¹

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 disebarkan tempat sampah.³¹

5) Merawat Rambut Kemaluan

Rambut kemaluan yang panjang dan lebat dapat membuat area kewanitaan menjadi lembab. Namun, bulu kemaluan yang dicukur sampai habis akan menghilangkan bakteri baik dan menimbulkan iritasi. Sebaiknya mencukur rambut kemaluan cukup dipendekkan dan dirapikan. Memastikan alat yang digunakan untuk mencukur khusus, bersih, dan steril.³⁰

6) Penggunaan *Pentyliner*

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.³⁰

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 pentyliner terutama yang berparfum karena dapat menyebabkan iritasi dan alergi pada sebagian orang.³⁰

7) 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.³⁰

8) 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.³⁰

d. Gangguan Reproduksi Terkait *Menstrual Hygiene*

Perempuan lebih mudah terkena Infeksi Saluran Reproduksi (ISR) dibanding laki-laki karena saluran reproduksi perempuan lebih pendek dan lebih dekat ke anus atau saluran kencing. Pada perempuan ISR dapat terjadi akibat dari sisa kotoran yang tertinggal karena kurang bersih saat membasuh daerah kewanitaan saat buang air besar, dan kurangnya higienitas terutama saat menstruasi. ISR merupakan infeksi yang timbul akibat jamur, bakteri, maupun virus. ISR yang berlarut-larut dan tidak diobati dapat menimbulkan komplikasi penyakit radang panggul (*pelvic inflammatory disease* atau PID) serta menimbulkan kemandulan atau infertilitas karena kerusakan dan tersumbatnya saluran telur.³²

Macam-macam Infeksi Saluran Reproduksi (ISR) terkait dengan *menstrual hygiene*, antara lain :

1) Keputihan

Sifat dan banyaknya keputihan dapat memberikan petunjuk ke arah etiologinya. Keputihan fisiologis merupakan keputihan normal yang muncul

diantara siklus menstruasi karena faktor hormonal. Cairan yang dikeluarkan biasanya tidak terlalu banyak, berwarna bening, dan tidak memiliki bau yang menyengat. Sedangkan keputihan patologis biasanya banyak, berwarna putih susu dan kental, berwarna kekuningan atau kehijauan, disertai dengan rasa nyeri atau gatal.³²

2) Kandidiasis

Suatu infeksi yang disebabkan oleh jenis mikroorganisme yaitu jamur *Candida albicans*. Gejala kandidiasis bervariasi, infeksi pada vagina menyebabkan rasa gatal yang parah, rasa terbakar, iritasi, dan menimbulkan bercak keputihan pada dinding vagina seperti keju. Faktor yang dapat meningkatkan resiko kandidiasis vaginalis antara lain: alat kontrasepsi, higienitas alat kelamin, keketatan celana, bahan celana, cara bercebok yang salah, dan pemakaian cairan antiseptik atau deodorant khusus vagina.³²

3) Bacterial Vaginosis

Suatu gangguan pada flora saluran vagina yang menyebabkan secret berbau, encer, berwarna putih atau keabu-abuan. Bacterial vaginosis disebabkan karena ketidakseimbangan pH pada lingkungan vagina sehingga keadaan basa mendorong pertumbuhan bakteri pathogen yang akan menghasilkan secret.³³

4) Trikomoniasis Vaginalis

Suatu infeksi yang disebabkan oleh protozoa parasite *Trichomonas Vaginalis*. Parasit ini muncul saat terjadi peningkatan pH vagina kearah basa. Gejala yang ditimbulkan : secret kuning-kehijauan berbusa, berbau, dan dyspareunia.³³

5) *Pelvic Inflammatory Disease* (PID)

Suatu kumpulan radang pada saluran genitalia bagian atas. Mekanisme infeksi ini biasanya menjalar saat menstruasi, persalinan, dan abortus. Infeksi ini disebabkan oleh bakteri streptococcus, bakteri staphylococcus, jamur chlamidia, dan virus. Gejala umum yang sering terjadi adalah keputihan, nyeri saat BAK, nyeri panggul, dan nyeri saat berhubungan seksual.³³

6) Infeksi Saluran Kencing (ISK)

Inflamasi pada kandung kemih atau lebih dikenal dengan sistitis, merupakan akibat dari reaksi radang yang terjadi akibat invasi mikrobiologis pada infeksi saluran kemih bagian bawah. Keadaan ini ditandai dengan ditemukannya peningkatan jumlah kuman dan leukosit dalam urin diikuti dengan gejala klinik sering dan tidak dapat menahan berkemih serta adanya rasa nyeri pada saat berkemih.³³

e. 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.³⁰

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

Sarana WASH (*Water, Hygiene, and Sanitation*) merupakan segala sesuatu yang dapat digunakan sebagai alat dalam menunjang tercapainya praktik menstruasi hygiene yang ideal dan memadai. Apabila sarana ini tidak memadai maka akan mengganggu praktik menstruasi hygiene bagi perempuan akibatnya akan merugikan kesehatan reproduksi. Sarana Sarana WASH (*Water, Hygiene, and Sanitation*) antara lain, seperti : terdapat kamar mandi perempuan harus terpisah dengan laki-laki, terdapat air bersih yang dapat mengalir, terdapat sabun untuk mencuci tangan, terdapat tissue atau handuk toilet, terdapat tempat sampah untuk membuang pembalut bekas.³⁰

3) Sumber Informasi

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

3. Remaja

a. Pengertian

Remaja atau "*adolescence*" berasal dari bahasa latin "*adolescere*" yang berarti tumbuh kearah kematangan. Kematangan bukan hanya kematangan fisik saja tetapi juga kematangan sosial dan psikologis. Masa remaja adalah masa transisi yang ditandai oleh adanya perubahan fisik, emosi, dan psikis.³⁴

Menurut WHO adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun. Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, meliputi semua perkembangan yang dialami sebagai persiapan memasuki masa dewasa.³⁴

b. Tahap Perkembangan Remaja

1) Remaja Awal (*Early Adolescence*) : Umur 10 – 12 Tahun

Pada tahap remaja awal, remaja masih adaptasi dengan perubahan yang terjadi pada tubuhnya sendiri dan dorongan yang menyertai perubahan-perubahan tersebut. Mereka mengembangkan pikiran-pikiran baru, cepat tertarik pada lawan jenis dan mudah terangsang secara erotis.³⁵

2) Remaja Madya (*Middle Adolescent*) : Umur 13 – 15 Tahun

Pada tahap remaja madya, remaja sangat membutuhkan teman. Remaja senang jika punya banyak teman yang menyukainya. Ada kecenderungan narsistik yaitu mencintai diri sendiri dengan menyukai teman teman yang memiliki sifat sifat yang sama dengan dirinya.³⁵

3) Remaja akhir (*Late Adolescent*) : Umur 16 – 19 Tahun

Pada tahap remaja akhir yaitu masa menuju periode dewasa dengan ditandai pencapaian 5 hal yaitu : minat yang makin mantap terhadap fungsi intelektual, egonya mencari kesempatan untuk bersatu dengan orang lain dan dalam pengalaman-pengalaman baru, terbentuk identitas seksual yang tidak akan berubah lagi, egosentrisme berganti dengan keseimbangan antara kepentingan diri sendiri dengan orang lain, tumbuh dinding yang memisahkan diri pribadinya (*private self*) dan masyarakat umum.³⁵

4. Pengetahuan

a. Pengertian

Pengetahuan adalah hasil tahu dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu, pengetahuan terjadi melalui pancaindera manusia, yakni indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba. Sebagian besar pengetahuan diperoleh melalui media mata dan telinga. Pengetahuan atau ranah kognitif merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang.³⁶

Proses yang didasari oleh pengetahuan kesadaran dan sikap yang positif, maka perilaku tersebut akan bersikap langgeng. Sebaliknya apabila perilaku tersebut tidak didasari oleh pengetahuan dan kesadaran maka tidak akan berlangsung lama.³⁶

b. Tingkat pengetahuan

Pengetahuan tercakup dalam domain kognitif mempunyai 6 tingkatan³⁶:

1) Tahu (*know*)

Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Termasuk kedalam pengetahuan tingkat ini adalah mengingat kembali (*recall*) terhadap suatu yang spesifik dari seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima. Oleh sebab itu tahu adalah tingkat pengetahuan yang paling rendah.³⁶

2) Memahami (*comprehension*)

Memahami diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui, dan dapat menginterpretasikan materi

tersebut secara benar. Orang yang telah paham terhadap objek atau materi harus dapat menjelaskan, menyebutkan contoh, menyimpulkan, meramalkan dan sebagainya terhadap objek yang dipelajari.³⁶

3) Aplikasi (*application*)

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi *real* (sebenarnya). Aplikasi disini dapat diartikan aplikasi atau penggunaan hukum-hukum, rumus, metode, prinsip dan sebagainya dalam konteks atau situasi yang lain.³⁶

4) Analisis (*analysis*)

Analisis adalah suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu objek kedalam komponen-komponen, tetapi masih dalam suatu struktur organisasi, dan masih ada kaitannya satu sama lain. Kemampuan analisis ini dapat dilihat dari penggunaan kata kata kerja: dapat menggambarkan (membuat bagan), membedakan, memisahkan, mengelompokkan dan sebagainya.³⁶

5) Sintesis (*synthesis*)

Selain menunjuk pada suatu kemampuan untuk meletakkan bagian-bagian di dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru. Dengan kata lain sintesis untuk suatu kemampuan untuk menyusun formulasi baru dari formulasi-formulasi yang ada.³⁶

6) Evaluasi (*evaluating*)

Evaluasi yang berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek. Penilaian-penilaian itu didasarkan

pada suatu kriteria yang ditentukan sendiri, atau menggunakan kriteria-kriteria yang telah ada.³⁶

c. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan antara lain³⁶:

1) Umur

Umur adalah lamanya hidup seseorang, maka semakin bertambah pula ilmu atau pengetahuan yang dimiliki karena pengetahuan seseorang diperoleh dari pengalaman sendiri maupun pengalaman yang diperoleh dari orang lain.³⁶

2) Pendidikan

Pendidikan merupakan proses menumbuh kembangkan seluruh kemampuan dan perilaku manusia melalui pengetahuan, sehingga dalam pendidikan perlu dipertimbangkan umur (proses perkembangan klien) dan hubungan dengan proses belajar. Tingkat pendidikan juga merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi persepsi seorang atau lebih mudah menerima ide-ide dan teknologi.³⁶

3) Paparan media massa

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 dan dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan yang dimiliki.³⁶

4) Sosial ekonomi (pendapatan)

Dalam memenuhi kebutuhan primer, maupun sekunder keluarga, status ekonomi yang baik akan lebih mudah tercukupi dibanding orang dengan status

ekonomi rendah, semakin tinggi status sosial ekonomi seseorang semakin mudah dalam mendapatkan pengetahuan, sehingga menjadikan hidup lebih berkualitas.³⁶

5) Hubungan sosial

Faktor hubungan sosial mempengaruhi kemampuan individu sebagai komunikasikan untuk menerima pesan menurut model dengan individu baik, maka pengetahuan yang dimiliki juga akan bertambah.³⁶

6) Pengalaman

Pengalaman adalah suatu sumber pengetahuan atau suatu cara untuk memperoleh kebenaran pengetahuan. Hal ini dilakukan dengan cara mengulang kembali pengalaman yang diperoleh dalam memecahkan permasalahan yang dihadapi pada masa lalu.³⁶

d. Cara Mengukur Pengetahuan

Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket yang menanyakan tentang isi materi yang ingin diukur dari subyek penelitian atau responden. Kedalaman pengetahuan yang ingin kita ketahui atau kita ukur dapat kita sesuaikan dengan tingkatan-tingkatan pengetahuan. Adapun beberapa tingkatan kedalaman pengetahuan, yaitu³⁶:

- 1) Pengetahuan baik, responden berpengetahuan 76%-100%
- 2) Pengetahuan cukup, responden berpengetahuan 60%-75%
- 3) Pengetahuan baik, responden berpengetahuan <60%

e. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Proses Belajar

Teaching learning process merupakan proses belajar yang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Ahli pendidikan J. Guilbert mengelompokkan faktor-faktor yang mempengaruhi proses belajar yaitu³⁶

1) Faktor materi

Faktor materi atau hal yang dipelajari ikut menentukan proses dan hasil belajar. Misalnya, belajar pengetahuan dan belajar sikap (keterampilan), akan menentukan perbedaan proses belajar.³⁶

2) Faktor lingkungan

Faktor lingkungan dikelompokkan menjadi 2, yakni lingkungan fisik yang antara lain terdiri dari suhu, kelembaban udara, dan kondisi tempat belajar serta lingkungan sosial yakni manusia dengan segala interaksinya serta representasinya seperti keramaian atau kegaduhan, lalu lintas, dan sebagainya.³⁶

3) Faktor instrumental

Faktor instrumental terdiri dari perangkat keras seperti perlengkapan belajar, alat-alat peraga dan perangkat lunak seperti kurikulum, metode belajar, media belajar.³⁶

4) Faktor kondisi subjek

Faktor kondisi dibedakan menjadi 2, yaitu kondisi fisik pancaindra (terutama pendengaran dan penglihatan) dan kondisi psikologis (intelegensi, motivasi).³⁶

5. Penyuluhan Kesehatan

a. Pengertian penyuluhan kesehatan

Penyuluhan kesehatan adalah kegiatan pendidikan yang dilakukan dengan menyebarkan pesan, menanamkan keyakinan, sehingga masyarakat tidak hanya sadar, tahu dan mengerti, tetapi juga mau dan bisa melakukan suatu anjuran yang ada hubungannya dengan kesehatan.³⁷

Penyuluhan kesehatan adalah gabungan berbagai kegiatan dan kesempatan yang berlandaskan perinsip-prinsip belajar untuk mencapai suatu keadaan dimana individu, keluarga, kelompok, atau masyarakat secara keseluruhan ingin hidup sehat, tahu bagaimana caranya dan melakukan apa yang bisa dilakukan, secara kelompok dan meminta pertolongan.³⁷

b. Sasaran Penyuluhan Kesehatan

Sasaran penyuluhan kesehatan mencakup individu, keluarga, kelompok, dan masyarakat. Penyuluhan kesehatan pada individu dapat dilakukan di rumah sakit, klinik, puskesmas, keluarga binaan dan masyarakat binaan. Penyuluhan kesehatan pada keluarga diutamakan pada keluarga berisiko tinggi, seperti keluarga yang menderita penyakit menular, keluarga dengan sosial ekonomi rendah, keluarga dengan status gizi buruk, keluarga dan sebagainya. Penyuluhan pada sasaran kelompok dapat dilakukan pada kelompok ibu hamil, kelompok ibu yang memiliki balita, kelompok masyarakat yang rawan terhadap masalah kesehatan seperti kelompok lansia, kelompok yang ada di berbagai institusi pelayanan kesehatan seperti anak sekolah, pekerja dalam perusahaan, dan lain lain penyuluhan kesehatan dengan sasaran masyarakat dapat dilakukan pada

masyarakat binaan puskesmas, masyarakat pedesaan, masyarakat nelayan, masyarakat yang terkena wabah dan lain lain.³⁷

c. Metode Penyuluhan

Berdasarkan percobaan Ebbinghus dalam buku *Theorist of Learnings* (2008) tentang fungsi waktu yang berlalu sejak proses belajar awal.³⁷

Tabel 2. 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%

Sumber: *Theorist of Learning* (2008)

Metode penyuluhan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi tercapainya suatu hasil promosi kesehatan secara optimal. Metode yang dikemukakan antara lain³⁷:

1) Metode individual (perorangan)

Dalam promosi kesehatan metode ini digunakan untuk membina perilaku baru atau seseorang yang telah mulai tertarik pada suatu perubahan perilaku atau inovasi. Dasar digunakan pendekatan individual ini karena setiap orang mempunyai masalah atau alasan yang berbeda beda sehubungan dengan penerimaan atau perilaku baru tersebut. Metode yang dikemukakan antara lain metode bimbingan dan wawancara.³⁷

2) Metode kelompok

Dalam memilih metode penyuluhan pada kelompok harus mengingat besarnya kelompok sasaran serta tingkat pendidikan formal pada sasaran. Untuk kelompok yang besar metodenya akan berbeda dengan kelompok kecil. Efektifitas suatu metode akan tergantung pula pada besarnya sasaran penyuluhan. Metode ini mencakup ceramah dan seminar.³⁷

3) Metode massa

Dalam metode ini penyampaian informasi ditujukan kepada masyarakat yang sifatnya massa atau publik. Oleh karena sasaran bersifat umum dalam arti tidak membedakan golongan umur, pekerjaan, status ekonomi, tingkat pendidikan dan sebagainya, maka pesan kesehatan harus dirancang sedemikian rupa sehingga dapat ditangkap oleh massa tersebut. Beberapa contoh dari metode ini adalah ceramah umum, berbincang-bincang (*talk show*) tentang kesehatan melalui media elektronik, simulasi, tulisan majalah atau koran, spanduk, poster atau sebagainya.³⁷

d. Media Penyuluhan Kesehatan

Media penyuluhan kesehatan adalah semua sarana atau alat bantu yang diupayakan untuk menyampaikan informasi kesehatan dan mempermudah penerimaan pesan-pesan kesehatan bagi masyarakat atau klien. Berdasarkan fungsinya sebagai penyaluran informasi kesehatan, media dibagi menjadi tiga yaitu³⁷:

1) Media cetak

Media ini mengutamakan pesan-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, rubric*, poster dan foto yang mengungkapkan informasi kesehatan. Kelebihan media cetak ini yaitu tahan lama, mencakup banyak orang, dapat dibawa kemana-mana. Kelemahan media cetak yaitu media ini tidak dapat menstimulir efek suara dan efek gerak.³⁷

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. Kelebihan media ini sudah dikenal masyarakat, mengikutkan panca indera dan lebih menarik. Kekurangan dari media ini yaitu perlu persiapan matang, biaya tinggi, sedikit rumit dan perlu keterampilan penyimpanan.³⁷

3) Media luar ruang

Media ini menyampaikan pesannya diluar ruang, biasanya melalui media cetak maupun elektronik misalnya papan reklame, spanduk, pameran, banner, dan televisi layar lebar. Kelebihan media luar ruang yaitu sebagai informasiumum dan hiburan, lebih mudah dipahami, lebih menarik, bertatap muka, penyajian dikendalikan dan sebagai alat diskusi serta dapat diulang-ulang. Kelemahan media ini yaitu biaya tinggi, rumit, perlu listrik, perlu alat canggih, perlu persiapan matang, dan peralatan selalu berkembang dan berubah.³⁷

e. Media *Booklet*

1) Pengertian media *booklet*

Booklet adalah buku berukuran kecil, tipis, tidak lebih dari 30 lembar bolak balik yang berisi tulisan dan gambar. Istilah *booklet* berasal dari buku dan *leaflet* artinya media *booklet* merupakan perpaduan antara leaflet dan buku dengan format yang kecil.

Struktur isi *booklet* menyerupai buku, hanya saja isinya jauh lebih singkat dari buku. Sehingga, *booklet* merupakan media cetak yang berbentuk buku kecil yang berisi tulisan dan gambar.³⁷

2) Kelebihan *booklet*³⁷

- a. Praktis digunakan untuk media belajar mandiri setiap saat
- b. Isinya dapat dipelajari dengan mudah
- c. Mudah dibuat, diperbanyak, disesuaikan
- d. Dapat dibuat sederhana tetapi menarik
- e. Biaya pembuatan relatif murah
- f. Dapat dibawa kemana-mana dan tidak memakan tempat

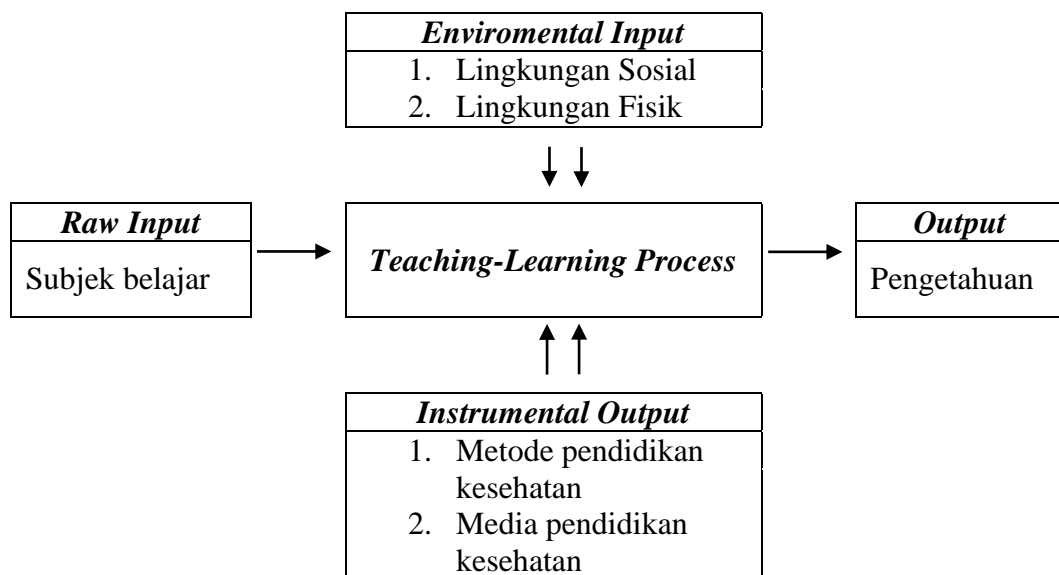
3) Kekurangan *booklet*³⁷

- a. Jika terlalu banyak tulisan akan mengurangi daya tarik baca
- b. Perlu perawatan yang baik agar *booklet* tidak rusak atau hilang
- c. Perlu waktu untuk mencetak dan menggandakan *booklet*

f. Media *Leaflet*

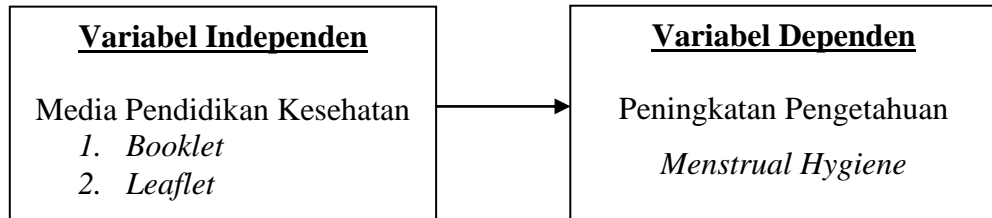
Leaflet merupakan media cetak berbentuk selebaran kertas yang membentuk lipatan dengan r cetakan 2 muka. Berisi penyampaian informasi atau pesan-pesan, isi informasi dapat berbentuk kombinasi tulisan dan gambar. Kelebihan *leaflet* dapat dibuat untuk orang banyak dengan biaya yang relatif murah dan dalam jangka waktu yang cepat. Kekurangannya tampilan visual minimalis sehingga kurang menarik, serta mudah rusak dan hilang.³⁷

B. Kerangka Teori



Gambar 1. Kerangka Teori Penelitian *Teaching-Learning Process* Menurut J. Guilbert

C. Kerangka Konsep



Gambar 2. Kerangka Konsep Penelitian

D. Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini adalah ada perbedaan peningkatan pengetahuan *menstrual hygiene* menggunakan media *booklet* dan *leaflet* pada remaja putri di Pondok Pesantren An-Nur, Sewon, Bantul.