

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Telaah Pustaka

1. Pengetahuan

a. Pengertian pengetahuan

Pengetahuan adalah hasil tahu seseorang dan terjadi setelah seseorang melakukan pengindraan suatu objek melalui pancaindra yang dimilikinya, yaitu indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba. Sebagian besar pengetahuan seseorang diperoleh melalui indra pendengaran dan penglihatan. Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting dalam terbentuknya tindakan seseorang. Pengetahuan seseorang terkait objek yang dilihatnya mempunyai intensitas atau tingkatan yang beraneka ragam (Notoatmodjo, 2012).

b. Tingkat pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (2012), tingkatan pengetahuan mempunyai 6 tingkatan, yaitu :

1) Tahu (*know*)

Tahu memiliki pengertian sebagai mengingat materi yang telah ada sebelumnya setelah dipelajari. Termasuk kedalam pengetahuan tingkat ini adalah mengingat kembali (*recall*) terhadap suatu yang spesifik dari seluruh bagian yang telah

terhadap suatu yang spesifik dari seluruh bagian yang telah dipelajari atau rangsangan yang diterima. Oleh karena itu, tahu merupakan tingkatan yang paling rendah.

2) Memahami (*comprehension*)

Memahami memiliki pengertian sebagai suatu kemampuan menjelaskan secara benar mengenai objek yang diketahui dan dapat menginterpretasikan secara benar mengenai objek yang diketahui tersebut.

3) Aplikasi (*application*)

Aplikasi memiliki pengertian sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi dan kondisi yang sebenarnya. Aplikasi dapat diartikan sebagai dapat menggunakan atau mengaplikasikan hukum-hukum, rumus, metode, prinsip, dan sebagainya yang telah diketahui dalam situasi yang lain.

4) Analisis (*analysis*)

Analisis adalah suatu kemampuan seseorang untuk menjabarkan materi kedalam komponen-komponen, tetapi masih didalam suatu struktur organisasi dan masih terdapat kaitannya satu dengan lainnya. Tingkat analisis dapat dilihat dari penggunaan kata kerja, dapat membedakan, memisahkan, mengelompokkan, dapat menggambarkan, membuat bagan mengenai objek yang diketahui.

5) Sintesis (*synthesis*)

Sintesis menunjukkan suatu kemampuan seseorang untuk meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru atau suatu kemampuan untuk menyusun formula yang baru dari formula yang telah ada.

6) Evaluasi (*evaluation*)

Evaluasi merupakan suatu kemampuan untuk melakukan penilaian terhadap suatu materi atau objek. Penilaian ini berdasarkan kriteria yang ditentukan sendiri atau menggunakan kriteria-kriteria yang telah ada.

c. Cara memperoleh pengetahuan

Menurut Notoatmodjo 2012, cara memperoleh pengetahuan, yaitu :

1) Cara tradisional atau non ilmiah

a) Cara coba salah (*trial and error*)

Cara ini telah dipakai orang sebelum adanya peradaban. Cara coba salah dilakukan dengan menggunakan kemungkinan dalam memecahkan masalah dan apabila kemungkinan tersebut tidak berhasil, dicoba kemungkinan yang lain sampai masalah tersebut dapat terpecahkan.

b) Cara kekuasaan atau otoritas

Sumber pengetahuan cara ini dapat diperoleh dari pemimpin-pemimpin masyarakat baik formal maupun informal, para pemuka agama, pemegang pemerintahan, dan berbagai prinsip yang dikemukakan oleh orang yang mempunyai otoritas, tanpa menguji terlebih dahulu atau membuktikan kebenarannya, baik berdasarkan fakta empiris maupun berdasarkan penalaran sendiri. Hal ini disebabkan karena orang yang menerima pendapat tersebut beranggapan bahwa yang dikemukakan adalah benar.

c) Berdasarkan pengalaman pribadi

Pengalaman pribadi dapat digunakan sebagai upaya untuk memperoleh pengetahuan. Cara memperoleh pengetahuan berdasarkan pengalaman dapat dilakukan dengan cara mengulang kembali pengalaman yang diperoleh dalam memecahkan permasalahan yang dihadapi pada masa lalu.

2) Cara modern atau cara ilmiah

Cara baru dalam memperoleh pengetahuan pada dewasa ini lebih sistematis, logis, dan ilmiah. Cara memperoleh pengetahuan ini disebut metode penelitian ilmiah, atau lebih populer disebut metode penelitian (*research methodology*).

d. Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan

Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan menurut Notoatmodjo (2012) terdiri atas :

1) Pendidikan

Pendidikan adalah suatu usaha atau kegiatan untuk mengembangkan kepribadian dan meningkatkan kemampuan tertentu di dalam dan di luar sekolah baik formal maupun nonformal dan berlangsung seumur hidup. Tingkat pendidikan juga turut menentukan mudah tidaknya seseorang untuk menyerap dan memahami pengetahuan yang diperolehnya. Semakin tinggi pendidikan seseorang, semakin mudah pula seseorang untuk menerima informasi.

2) Usia

Usia dapat mempengaruhi pola pikir dan daya tangkap seseorang. Semakin tinggi usia seseorang akan semakin tinggi juga tingkat pengetahuannya. Pengetahuan ini dapat diperoleh dari pengalamannya dan akan berpengaruh terhadap apa yang akan dilakukan seseorang.

3) Sumber informasi atau media massa

Informasi yang didapat baik dari pendidikan formal maupun nonformal dapat memberikan pengaruh jangka pendek (*immediate impact*) sehingga menghasilkan peningkatan atau perubahan pengetahuan. Sebagai sarana, berbagai bentuk media

massa seperti televisi, radio, surat kabar, dan majalah. Dalam penyampaian informasi, media massa membawa pesan-pesan yang berisi sugesti yang dapat memberikan pengaruh yang besar terhadap pembentukan opini seseorang.

4) Sosial budaya dan ekonomi

Tradisi dan kebiasaan yang dilakukan seseorang tanpa melalui penalaran apakah yang dilakukan baik atau buruk dapat berpengaruh terhadap tingkat pengetahuan seseorang walaupun tidak melakukan. Status ekonomi seseorang juga akan menentukan tersedianya suatu fasilitas yang diperlukan untuk kegiatan tertentu, sehingga status sosial ekonomi akan mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang.

5) Lingkungan

Lingkungan adalah segala sesuatu yang ada di sekitar individu, baik itu lingkungan fisik, biologis, maupun sosial. Lingkungan dapat berpengaruh terhadap proses masuknya pengetahuan seseorang yang berada dalam lingkungan tersebut. Hal ini terjadi karena adanya interaksi timbal balik yang akan direspon sebagai pengetahuan oleh setiap individu.

6) Pengalaman

Pengalaman merupakan suatu cara untuk mendapatkan kebenaran pengetahuan, baik dari pengalaman diri sendiri maupun orang lain. Hal tersebut dapat dilakukan dengan cara

mengulang kembali pengalaman yang diperoleh dari pemecahan masalah yang pernah dihadapi. Bila cara yang dilakukan berhasil maka orang akan menggunakan cara tersebut dan bila cara yang dilakukan gagal maka tidak akan menggunakan cara tersebut.

e. Pengukuran pengetahuan

Pengukuran tingkat pengetahuan menurut Notoatmodjo (2012) dapat diukur melalui wawancara atau angket yang menanyakan tentang isi materi suatu objek yang akan diukur dari subjek penelitian. Pertanyaan yang digunakan untuk mengukur tingkat pengetahuan dapat dikelompokkan menjadi dua jenis, yaitu:

- 1) Pertanyaan subjektif, yaitu jenis pertanyaan esai. Hal ini dikarenakan pertanyaan melibatkan faktor subjektif dari penilaian, sehingga nilainya akan berbeda dari setiap seorang penilai.
- 2) Pertanyaan objektif, yaitu pertanyaan pilihan ganda dan benar salah. Hal ini dikarenakan pertanyaan dapat dinilai secara pasti tanpa melibatkan faktor subjektivitas dari penilai.

Menurut Arikunto (2013) pengukuran tingkat pengetahuan dapat dilakukan dengan memberikan alat tes atau kuesioner mengenai objek pengetahuan yang akan diukur, selanjutnya dilakukan penilaian dengan ketentuan setiap jawaban benar diberi nilai 1 dan jika jawaban salah diberi nilai 0. Cara melakukan

penilaian dengan cara membandingkan jumlah skor jawaban dengan skor yang diharapkan kemudian dikalikan 100%. Pengkategorian tingkat pengetahuan didasarkan pada nilai persentase dibagi menjadi tiga, yaitu :

- 1) Kategori tingkat pengetahuan baik jika nilainya 76-100%
- 2) Kategori tingkat pengetahuan cukup jika nilainya 56-75%
- 3) Kategori tingkat pengetahuan kurang jika nilainya < 55 %

2. Remaja

a. Pengertian remaja

Masa remaja merupakan masa yang penting dalam perjalanan hidup seseorang. Masa remaja adalah masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa, yang meliputi seluruh perkembangan yang dialaminya sebagai persiapan menuju masa dewasa. Usia remaja merupakan usia penting karena masa peralihan antara masa anak-anak yang bebas menuju masa dewasa yang menuntut tanggung jawab (Kusmiran, 2016).

Menurut Kusmiran (2016) masa remaja terdapat tiga tahap berdasarkan ciri atau sifat perkembangannya, yaitu : masa remaja awal (10-12 tahun), masa remaja tengah (13-15 tahun), dan masa remaja akhir (16-19 tahun). Definisi ini kemudian disatukan dalam kelompok terminologi kaum muda (*young people*) yang mencakup usia 10-24 tahun.

Definisi remaja bila ditinjau dari tiga sudut pandang, yaitu (Putro, 2013) :

- 1) Secara kronologis, remaja merupakan seseorang yang berusia antara 11-12 tahun hingga 20-21 tahun.
- 2) Secara fisik, remaja ditandai dengan perubahan ciri penampilan fisik dan fungsi fisiologis, terutama yang berkaitan dengan kelenjar seksual.
- 3) Secara psikologis, remaja merupakan masa individu dimana mengalami perubahan-perubahan dalam aspek kognitif, sosial, moral, dan emosi, diantara masa kanak-kanak menuju dewasa.

b. Karakteristik perkembangan remaja

Karakteristik perkembangan remaja menurut Sarwono (2016) meliputi :

1) Perkembangan sosial

Remaja diharuskan dapat menyesuaikan diri dengan peran orang dewasa dan melepaskan diri dari peran kanak-kanak. Kondisi tersulit yang dihadapi remaja adalah terjadinya tumpang tindih pola tingkah laku anak dan pola tingkah laku dewasa. Oleh sebab itu, remaja dituntut dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan disekitarnya.

2) Perkembangan emosi

Perkembangan emosi pada remaja, remaja terkadang bingung dengan keadaan emosinya sendiri karena muncul

emosi yang bertentangan dengan suatu waktu, misalnya rasa benci dan rasa sayang, mulai muncul ketertarikan dengan lawan jenis, dan remaja umumnya peka terhadap cara memandang orang lain terhadap mereka. Akibatnya, remaja akan lebih mudah merasa malu dan mudah tersinggung. Hal ini berkaitan dengan perkembangan konsep diri.

3) Perkembangan kognitif

Perkembangan kognitif pada tahap ini remaja diharapkan mampu mempertimbangkan semua kemungkinan untuk menyelesaikan masalah dan dapat mempertanggungjawabkannya. Pada umumnya remaja akan menampilkan tingkah laku seperti rasa ingin tahu yang tinggi, krisis, jalan pemikiran egosentris, *personal fables* dan *imagery audience*.

4) Perkembangan moral

Perubahan mendasar dalam perkembangan moral pada masa remaja meliputi mereka mulai memberontak terhadap orang tua dan orang dewasa lainnya, pandangan moral menjadi lebih abstrak dan kurang nyata, mulai menentukan nilai-nilai dirinya, keyakinan moral berdasarkan apa yang benar bukan apa yang salah, lebih kritis sehingga remaja lebih berani, serta berani mengambil keputusan yang mereka sedang hadapi.

5) Perkembangan konsep diri

Konsep diri adalah semua pemikiran dan perasaan seseorang mengenai dirinya sendiri. Penilaian diri dan penilaian sosial terhadap dirinya sendiri merupakan gambaran pribadi remaja. Penilaian diri merupakan pandangan diri terhadap hal-hal seperti dorongan dari dalam dirinya, pengendalian keinginan, suasana hati yang sedang dihadapi, bayangan orang lain terhadap dirinya, dan merasa seperti orang lain sedang memperhatikan atau mengamati dirinya. Sedangkan penilaian sosial berisi bagaimana remaja menerima penilaian lingkungan pada dirinya. Selain itu, citra diri merupakan gambaran dari hal-hal mengenai siapa dirinya (*extant self*) dan ingin menjadi apa dirinya (*desired self*).

6) Perkembangan heteroseksual

Perkembangan heteroseksual ini, remaja mempelajari perilaku orang dewasa sesuai jenis kelamin untuk menarik perhatian dari lawan jenis, minat terhadap lawan jenis semakin kuat disertai keinginan untuk memperoleh dukungan dari lawan jenis, remaja mulai mencari informasi berkaitan dengan kehidupan seksual orang dewasa, dan minat terhadap kehidupan sosial. Dengan adanya dorongan ketertarikan dengan lawan jenis dan dorongan seksual, perilaku remaja akan mulai diarahkan untuk menarik lawan jenis.

c. Karakteristik pertumbuhan remaja

Fungsi fisiologis remaja menurut Kusmiran (2016) dipengaruhi oleh kondisi lingkungan dan gizi. Pengaruh kuat dalam mempercepat perubahan fisiologis remaja adalah faktor lingkungan.

Perubahan remaja dipengaruhi tiga organ penting, yaitu : kelenjar organ reproduksi, kelenjar gondok, dan kelenjar anak. Ketiga kelenjar tersebut saling bekerja sama dan berinteraksi dengan faktor genetik maupun faktor lingkungan. Pada perempuan hormon yang mempengaruhi adalah hormon estrogen dan progesterone yang ditandai dengan menstruasi. Perubahan fisik yang dialami pada perempuan, yaitu penambahan tinggi badan, pertumbuhan rambut di ketiak dan di sekitar alat genitalia, suara menjadi lebih halus, kulit menjadi lebih halus, payudara membesar, pinggul melebar, dan mengalami menstruasi. Pada laki-laki hormon yang mempengaruhi adalah hormon testosterone yang ditandai dengan mengalami mimpi basah. Perubahan fisik yang dialami pada laki-laki, yaitu penambahan tinggi badan, badan lebih berotot terutama bahu dan dada, pertumbuhan rambut disekitar alat kemaluan, ketiak, kaki, tangan, dan dada, tumbuhnya kumis dan berjambang, suara bertambah besar, buah zakar menjadi lebih besar, dan mengalami mimpi basah.

d. Tugas perkembangan remaja

Menurut Putro (2017) mengatakan bahwa dalam perkembangan remaja terdapat tugas yang harus diselesaikan dengan baik. Tugas perkembangan merupakan hal yang harus dilakukan atau dipenuhi oleh remaja dan dapat dipengaruhi oleh harapan sosial. Deskripsi tugas perkembangan yang berisi harapan yang menjadi tuntutan dalam bertingkah laku bagi remaja. Adapun tugas perkembangan sebagai berikut :

- 1) Menerima penampilan fisik dan keadaan diri, serta menggunakan tubuh secara efektif.
- 2) Belajar berperan sesuai jenis kelamin, sebagai laki-laki atau sebagai perempuan.
- 3) Mencapai hubungan relasi yang lebih matang dan baru dengan teman sebaya, baik sejenis maupun dengan lawan jenis.
- 4) Mencapai perilaku sosial yang bertanggung jawab.
- 5) Mencapai kemandirian emosional terhadap orang tua atau orang dewasa lainnya.
- 6) Mempersiapkan kemandirian dan karier secara ekonomi.
- 7) Menyiapkan diri baik fisik maupun psikis dalam menghadapi perkawinan dan kehidupan berkeluarga.
- 8) Mengembangkan keterampilan dan kemampuan intelektual untuk hidup bermasyarakat.
- 9) Mencapai nilai kedewasaan.

3. Menstruasi

a. Pengertian

Menstruasi atau haid adalah suatu kondisi normal atau fisiologis. Menstruasi merupakan peristiwa keluarnya darah, sisa-sisa sel, dan lendir yang terjadi secara berkala berasal dari mukosa uterus dan terjadi secara teratur mulai dari *menarche* hingga menopause, kecuali pada masa hamil dan laktasi. Lama perdarahan menstruasi bervariasi, pada umumnya terjadi selama 4-6 hari, tetapi 2-9 hari masih dianggap fisiologis (Mandang, 2016).

Menstruasi adalah proses alamiah yang terjadi pada perempuan. Menstruasi adalah perdarahan yang terjadi secara rutin setiap bulan sebagai tanda bahwa organ kandungan telah berfungsi secara matang (Kusmiran, 2016).

Menurut Indriyani (2013) menstruasi adalah perdarahan periodik pada uterus yang dimulai sekitar 14 hari setelah ovulasi, panjang siklus menstruasi rata-rata 28 hari, lamanya siklus dihitung dari hari pertama menstruasi sampai hari pertama menstruasi berikutnya. Hari pertama kali menstruasi atau *menarche* terjadi rata-rata pada usia 12-13 tahun dengan rentang usia 10-16 tahun.

b. Siklus menstruasi

Panjang siklus menstruasi adalah jarak antara tanggal mulai terjadinya menstruasi yang lalu dan mulainya menstruasi berikutnya. Siklus menstruasi terjadi rata-rata setiap 28 hari. Siklus

menstruasi dapat terjadi karena pertumbuhan dan pengelupasan lapisan endometrium uterus. Pada akhir fase menstruasi, endometrium mengalami penebalan lagi atau fase proliferasi. Setelah masa ovulasi pertumbuhan endometrium akan berhenti, glandula atau kelenjar akan menjadi lebih aktif atau fase sekresi (Prawirohardjo, 2014)

Hormon estrogen, progesterone, FSH (*follicle stimulating hormone*), LH (*luteinizing hormone*), dan GnRH (*gonadotropin releasing hormone*) merupakan hormon yang mengatur siklus menstruasi. Empat fase siklus menstruasi berdasarkan perubahan kondisi rahim dan konsentrasi hormon, yaitu (Fadella & Didi, 2019):

1) Fase Menstruasi

Fase awal dari siklus menstruasi adalah fase menstruasi. Fase menstruasi ditandai dengan peluruhan dinding rahim yang berisi banyak pembuluh darah serta lendir dengan persentase 2/3 berbentuk darah kotor serta 1/3 berbentuk lendir.

2) Fase folikuler

Fase folikuler terjadi pada saat hipotalamus di otak menghasilkan hormon GnRH yang mempunyai fungsi untuk memicu kelenjar hipofisis (pituitari) untuk menghasilkan hormon FSH. Hormon FSH juga dapat memicu ovarium (indung telur) untuk membentuk folikel- folikel yang berisi sel

telur yang belum matang. Folikel tersebut berkembang selama kurang lebih 16-20 hari. Folikel yang sudah matang akan menghasilkan hormon estrogen yang menyebabkan penebalan pada dinding rahim.

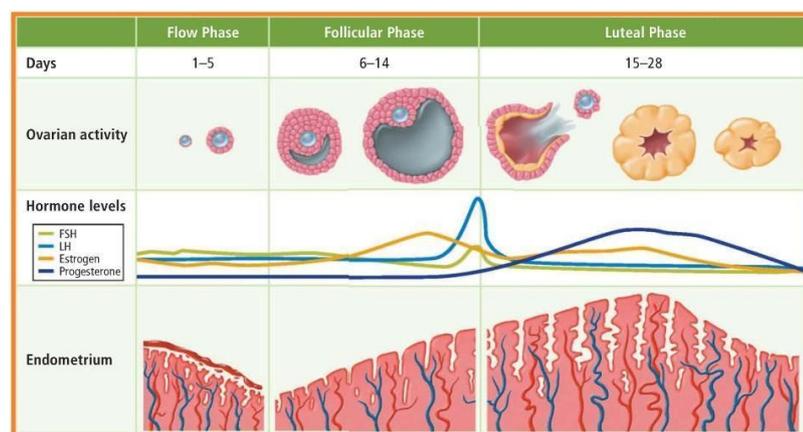
3) Fase ovulasi

Pelepasan sel telur yang sudah matang dari ovarium disebut fase ovulasi. Sel telur yang sudah matang akan keluar dari ovarium disaat kadar hormon LH dalam tubuh mencapai optimal. Sel telur yang keluar akan menuju rahim untuk siap dibuahi oleh sperma. Apabila sel telur tersebut tidak dibuahi, sel telur akan melebur dalam waktu 24 jam. Waktu ovulasi berlangsung kira-kira 13-15 hari setelah masa menstruasi.

4) Fase luteal

Folikel yang sudah mengeluarkan sel telur yang matang akan berubah menjadi jaringan korpus luteum disebut fase luteal. Hormon estrogen serta progesteron yang keluar dari korpus luteum berfungsi untuk melindungi dinding rahim tetap dalam kondisi tebal sehingga, uterus tetap kuat untuk menampung sel telur jika dibuahi. Jika terjadi proses pembuahan, tubuh akan memproduksi hormon HCG (*human chorionic gonadotropin*) yang berperan untuk mencegah terjadinya peluruhan korpus luteum pada dinding rahim. Namun, korpus luteum akan meluruh apabila tidak terjadi

pembuahan. Peluruhan korpus luteum pada dinding rahim akan menyebabkan terjadinya menstruasi. Fase luteal terjadi umumnya dalam waktu 11-17 hari dengan rata-rata terjadi 14 hari. Masa menstruasi yang normal terjadi sekitar 3-7 hari namun, siklus menstruasi tiap orang berbeda-beda. Siklus menstruasi akan datang lebih cepat ataupun juga lebih lambat. Hal tersebut dapat dipengaruhi oleh faktor usia, pola makan, gaya hidup, dan hormon.



Gambar 1. Siklus Menstruasi
(Fadella & Didi, 2019)

c. Faktor-faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi

Faktor-faktor yang mempengaruhi ketidakteraturan siklus menstruasi pada remaja putri, yaitu (Yolandiani, 2021) :

- 1) Stres dapat mempengaruhi ketidakteraturan siklus menstruasi baik stres sedang hingga stres berat. Keadaan stres dapat mempengaruhi produksi hormon prolaktin yang berhubungan langsung dengan peningkatan kadar hormon kortisol dan

penurunan kadar hormon LH (*luteinizing hormone*) yang berpengaruh dalam siklus menstruasi.

- 2) Status gizi dapat mempengaruhi ketidakteraturan siklus menstruasi baik status gizi kurang maupun gizi lebih. Remaja putri dengan gizi kurang dapat mempengaruhi kadar hormon GnRH (*gonadotropin releasing hormone*) yang disekresikan oleh hormon LH (*luteinizing hormone*) dan FSH (*follicle stimulating hormone*) sehingga kadar hormone estrogen menurun yang dapat berpengaruh dalam siklus menstruasi dan ovulasi. Remaja putri dengan gizi lebih dapat mempengaruhi kadar hormon estrogen meningkat sehingga sekresi hormon GnRH (*gonadotropin releasing hormone*) menjadi terganggu dan menghambat sekresi hormon FSH (*follicle stimulating hormone*) sehingga menyebabkan siklus menstruasi menjadi lebih panjang (*oligomenorea*).
- 3) Durasi tidur dapat mempengaruhi ketidakteraturan siklus menstruasi karena durasi tidur yang kurang dapat berpengaruh dalam sintesis hormon melatonin yang mempengaruhi produksi dan sintesis hormon estrogen sehingga dapat menyebabkan ketidakteraturan siklus menstruasi. Waktu tidur pada malam hari yang baik antara 7-9 jam per hari.
- 4) Aktivitas fisik dapat mempengaruhi ketidakteraturan siklus menstruasi baik intensitas aktivitas fisik rendah maupun

intensitas aktivitas fisik tinggi. Intensitas aktivitas fisik tinggi dapat mempengaruhi hormon LH (*luteinizing hormone*) dan FSH (*follicle stimulating hormone*) sehingga menyebabkan ketidakteraturan siklus menstruasi. Intensitas aktivitas fisik rendah dapat mempengaruhi cadangan energi oksidatif sehingga menyebabkan ketidakteraturan siklus menstruasi. Energi oksidatif dibutuhkan dalam proses reproduksi.

d. Tanda dan gejala menstruasi

Tanda dan gejala menstruasi menurut Haryono (2016), yaitu :

- 1) Perut terasa mulas, panas, dan mual
- 2) Emosi meningkat dan mudah tersinggung
- 3) Nafsu makan menurun
- 4) Sulit tidur
- 5) Tubuh tidak fit
- 6) Demam
- 7) Sakit kepala dan pusing
- 8) Terasa nyeri saat buang air kecil
- 9) Keputihan
- 10) Radang pada vagina

e. Macam-macam gangguan menstruasi

Gangguan menstruasi dapat digolongkan dalam (Kusmiran, 2016) :

- 1) Kelainan siklus menstruasi

a) *Amenorrhea*

Amenorrhea adalah tidak adanya menstruasi. *Amenorrhea* sering terjadi pada perempuan yang sedang menyusui, tergantung dari frekuensi menyusui dan status nutrisi dari perempuan tersebut. Pengkategorian *amenorrhea* dapat dibedakan menjadi *amenorrhea* primer dan *amenorrhea* sekunder. *Amenorrhea* primer adalah jika perempuan di usia 16 tahun belum mengalami menstruasi, sedangkan *amenorrhea* sekunder terjadi setelah menstruasi. Kriteria *amenorrhea* secara klinis adalah tidak adanya menstruasi selama enam bulan atau selama tiga kali tidak mengalami menstruasi sepanjang siklus menstruasi sebelumnya (Kusmiran, 2016).

b) *Oligomenorrhea*

Oligomenorrhea adalah tidak normalnya jarak waktu menstruasi atau tidak adanya menstruasi untuk jarak interval yang pendek yaitu jarak siklus menstruasi 35-90 hari (Kusmiran, 2016).

c) *Polymenorrhea*

Polymenorrhea adalah jarak siklus menstruasi yang pendek kurang dari 21 hari.

- 2) Kelainan dalam lamanya perdarahan dan banyaknya darah yang keluar pada menstruasi

Gangguan perdarahan dapat dibagi menjadi tiga, yaitu perdarahan yang berlebihan atau banyak, perdarahan yang sering, dan perdarahan yang panjang. Terminologi mengenai jumlah perdarahan terdiri dari : fungsi ovarium, kondisi patologis dan pola aktual perdarahan. *Abnormal Uterus bleeding* (AUB) adalah keadaan yang menyebabkan gangguan perdarahan saat menstruasi (Kusmiran, 2016).

Secara umum terdiri dari :

- a) *Menorrhagia* merupakan kondisi perdarahan dalam jarak yang normal, durasi, dan aliran darah lebih banyak.
 - b) *Metrorrhagia* merupakan kondisi perdarahan dalam jarak tidak teratur, durasi, dan aliran darah banyak atau berlebihan.
 - c) *Polymenorrhea* merupakan kondisi perdarahan dalam jarak kurang dari 21 hari.
- 3) Gangguan lain yang berhubungan dengan menstruasi
- a) *Premenstruasi Syndrome* (PMS)

Premenstruasi Syndrome atau gejala premenstruasi dapat terjadi sebelum dan saat menstruasi, seperti perasaan malas bergerak, badan mudah lelah, dan badan lemas. Nafsu makan meningkat dan lebih suka makan makanan yang asam. Emosi lebih labil, biasanya perempuan yang sedang mengalami *Premenstruasi Syndrome* akan mudah

marah, sensitif, perasaan negatif. Gejala yang sering timbul saat PMS yaitu, nyeri kepala, pingsan, perut mengalami kram, berat badan yang bertambah karena tubuh menyimpan air dalam jumlah yang banyak, dan terasa pegal pada pinggang (Yuliani, 2017).

b) *Dysmenorrhea*

Terkadang perempuan mengalami nyeri pada saat menstruasi. Sifat dan tingkat nyeri biasanya bervariasi, mulai dari tingkat ringan hingga tingkat yang berat. Keadaan nyeri yang hebat dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari tersebut dinamakan *dysmenorrhea*. *Dysmenorrhea* merupakan sebuah fenomena simptomatik yang meliputi kram perut, nyeri abdomen, dan sakit pinggang. Gejala gastrointestinal seperti diare dan mual dapat terjadi sebagai gejala dari menstruasi (Kusmiran, 2016).

f. Cara mengatasi nyeri saat menstruasi

Cara mengatasi nyeri saat menstruasi pada umumnya dapat dilakukan menggunakan terapi farmakologi dengan menggunakan obat dan non farmakologi penanganan tanpa menggunakan obat. Terapi secara farmakologi untuk mengatasi nyeri saat menstruasi dapat menggunakan obat analgetika (obat pereda nyeri) dan obat non-steroid anti-inflamasi seperti asam mefenamat, ibuprofen,

piroxicam, dan lain-lain. Namun, terdapat beberapa obat yang tidak boleh diminum saat menstruasi, yaitu obat antikoagulasi yang dapat mencegah penggumpalan darah. Terapi secara non farmakologi untuk mengatasi nyeri saat menstruasi, yaitu melakukan teknik relaksasi, kompres hangat pada daerah perut bagian bawah yang dapat menurunkan kontraksi uterus dan memperlancar aliran pembuluh darah, dan olahraga ringan (Misliani, 2019).

g. *Personal hygiene* saat menstruasi

Personal hygiene merupakan kebersihan dan kesehatan perorangan dengan tujuan untuk mencegah timbulnya penyakit pada diri sendiri maupun orang lain, baik fisik maupun psikis. *Personal hygiene* meliputi perawatan kebersihan kepala, rambut, mata, hidung, telinga, kuku kaki, kuku tangan, kulit, serta genitalia. Faktor yang mempengaruhi *personal hygiene*, yaitu agama, kebudayaan, lingkungan, usia, pengetahuan, kesehatan, status ekonomi, dan kepribadian seseorang. *Personal hygiene* merupakan langkah awal untuk mewujudkan kesehatan perorangan karena tubuh yang bersih dapat meminimalkan risiko seseorang terjangkit suatu penyakit, terutama penyakit yang berhubungan dengan *personal hygiene* yang kurang baik (Silalahi, 2017).

Hygiene saat menstruasi merupakan komponen yang penting dalam status perilaku kesehatan seseorang untuk mencegah

adanya gangguan pada fungsi organ reproduksi. Pembuluh darah dalam rahim akan sangat mudah terjadi infeksi pada saat menstruasi. Oleh sebab itu, kebersihan pada organ reproduksi harus lebih dijaga karena kuman akan mudah sekali masuk dan akan menimbulkan infeksi saluran reproduksi (ISR). Tujuan dari perawatan organ reproduksi saat menstruasi adalah untuk memelihara kebersihan dan kesehatan individu selama masa menstruasi akan memperoleh kesejahteraan fisik, psikis, dan dapat meningkatkan derajat kesehatan seseorang (Yuni, 2015).

Hal-hal yang perlu diperhatikan oleh perempuan saat mengalami menstruasi, yaitu menjaga kebersihan pada rambut karena pada saat menstruasi kulit kepala akan lebih berkeringat dan berminyak sehingga dapat menimbulkan ketombe dan mikroorganisme lainnya. Kebersihan tubuh saat menstruasi juga penting diperhatikan, seperti mandi sebaiknya dua kali sehari, menggunakan sabun, membersihkan daerah kewanitaan menggunakan air bersih terutama setelah buang air kecil (BAK) dan buang air besar (BAB) dari arah depan (vulva) ke arah belakang (anus), pada saat membersihkan organ reproduksi sebaiknya tidak perlu menggunakan cairan pembersih karena cairan pembersih tersebut dapat merangsang bakteri yang akan menyebabkan infeksi, mengeringkan daerah kewanitaan dengan menggunakan tisu atau handuk. Mengganti pakaian setiap hari juga

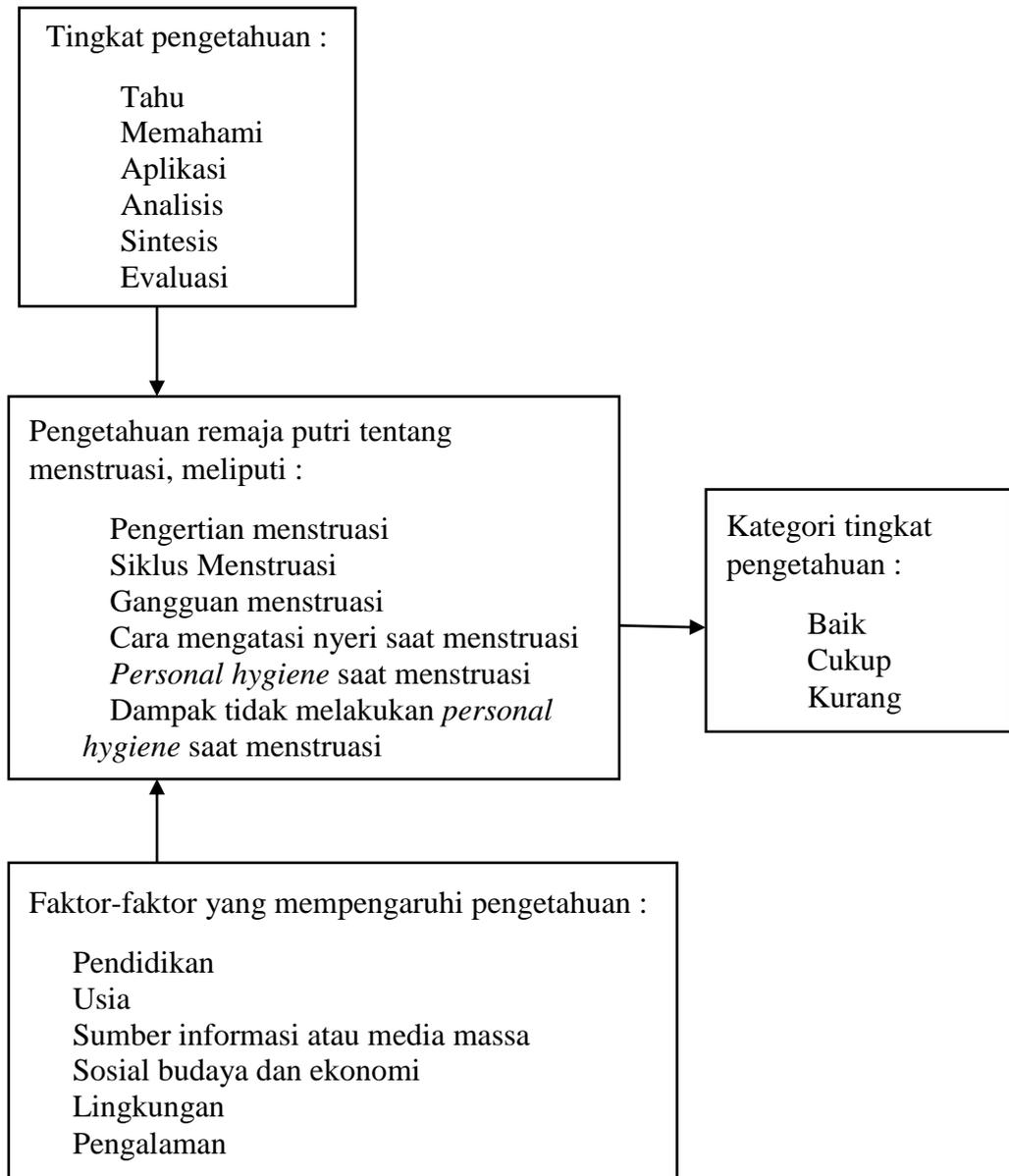
sangat penting terutama pakaian dalam, menggunakan celana dalam yang dapat menyerap keringat dan kering misalnya pakaian dalam yang berbahan katun. Penggunaan pakaian dalam yang basah dan lembab akan mengakibatkan tumbuhnya jamur. Pemakaian celana dalam yang ketat dapat mengakibatkan daerah kewanitaan menjadi lembab dan dapat menimbulkan iritasi. Mengganti pembalut selama menstruasi sebaiknya secara teratur 1-5 jam sekali atau setiap setelah mandi dan buang air kecil. Pemilihan pembalut sebaiknya yang mempunyai daya serap tinggi dan tidak mengandung gel, karena gel dalam pembalut dapat menyebabkan timbulnya rasa gatal dan dapat menyebabkan iritasi (Yuni, 2015).

h. Dampak tidak melakukan *personal hygiene* saat menstruasi

Dampak yang terjadi jika tidak melakukan *personal hygiene* saat menstruasi, yaitu remaja putri tidak dapat memenuhi kebersihan organ reproduksinya, kesehatan dan penampilan saat menstruasi tidak terjaga, sehingga dapat menimbulkan infeksi saluran kemih, infeksi saluran reproduksi, keputihan, kanker serviks, dan kesehatan reproduksi lainnya (Nugroho, 2013).

B. Kerangka Teori

Pengetahuan tentang menstruasi yang dapat diketahui oleh remaja putri agar dapat bertindak secara tepat pada saat mengalami menstruasi dapat dilihat gambar di bawah ini :



Gambar 2. Kerangka Teori

Sumber : Kusmiran (2016), Notoatmodjo (2012), Yuni (2015)

C. Pertanyaan Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif untuk mengetahui gambaran pengetahuan remaja putri tentang menstruasi di SMP N 1 Godean. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah berupa kuesioner tertutup yang terdiri dari 35 butir yang dibagikan secara online dengan *link google form* menggunakan *whatsapp group* dan kuesioner tersebut telah diurus perizinan penelitiannya. Adapun pertanyaan penelitian sebagai berikut :

1. Bagaimana gambaran pengetahuan remaja putri tentang menstruasi di SMP N 1 Godean?