

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Telaah Pustakan**

##### **1. Kebersihan diri**

###### a. Pengertian kebersihan diri

Kebersihan diri atau *Personal hygiene* berasal dari bahasa Yunani, “*personal*” yang artinya individu dan “*hygiene*” yang mempunyai arti sehat atau bersih. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kebersihan diri adalah suatu upaya atau tindakan guna memelihara kebersihan dan meningkatkan kesehatan untuk mencapai tingkat kesejahteraan baik fisik, biologis dan psikologis.

Kebersihan diri memiliki tujuan meningkatkan derajat kesehatan seseorang, memiliki kebersihan diri seseorang, memperbaiki kebersihan diri yang kurang, pencegahan penyakit, meningkatkan percaya diri seseorang dan menciptakan keindahan (Yusiana, Silvianita and Saputri, 2016). Individu atau seseorang dapat dikatakan memiliki kebersihan diri yang baik apabila individu tersebut dapat menjaga kebersihan tubuhnya baik meliputi kebersihan kulit, gigi dan mulut, rambut, telinga, kaki dan kuku serta alat reproduksi salah satunya perawatan organ reproduksi luar selama menstruasi pada remaja putri (Natalia Erlina Yuni, 2015).

*Hygiene* adalah ilmu kesehatan dan pengetahuan tentang pemeliharaan kesehatan. *Hygiene personal* adalah perawatan diri dengan cara melakukan

beberapa fungsi seperti mandi, *toileting*, *hygiene* tentang umum serta berhias (Natalia Erlina Yuni, 2015).

b. Tujuan kebersihan diri

Kebersihan diri saat menstruasi adalah tindakan untuk memelihara kesehatan dan kebersihan pada organ kewanitaan saat menstruasi, dan indikator dalam kebersihan diri saat menstruasi serta memegang peranan penting dalam status perilaku kesehatan seseorang termasuk menghindari adanya gangguan pada fungsi alat reproduksi (Pemiliana, Agustina and Verayanti, 2019).

Perawatan diri selama menstruasi yang dapat dilakukan oleh remaja putri berdasarkan (Wahyuni, 2020) yaitu meliputi :

- 1) Mengganti celana dalam dan pakaian secara teratur.
- 2) Mengganti pembalut setiap 3-4 jam sekali.
- 3) Mandi 2 kali sehari.
- 4) Membersihkan area genitalia setelah BAB ataupun BAK.
- 5) Dilanjutkan melakukan aktivitas sehari-hari.
- 6) Memenuhi kebutuhan nutrisi.
- 7) Penggunaan resep sesuai dari dokter.

Banyak remaja yang masih mempunyai tingkat pengetahuan yang sangat rendah terhadap perawatan diri selama menstruasi yang dapat mengalami resiko terhadap masalah reproduksi. *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) (Flachsbarth M, 2020).

## **2. Kebersihan diri saat menstruasi**

### **a. Pengertian**

Kebersihan diri merupakan perawatan diri sendiri yang dilakukan untuk mempertahankan kesehatan fisik maupun psikologis. Kebersihan diri mempunyai tujuan untuk meningkatkan kesehatan seseorang, memiliki kebersihan diri, memperbaiki kebersihan diri yang kurang, mencegah penyakit, serta menciptakan kepercayaan diri seseorang (Yusiana, Silvianita and Saputri, 2016).

Kebersihan diri saat menstruasi adalah tindakan memelihara kesehatan dan kebersihan pada organ kewanitaan saat menstruasi dan sangat memegang peran penting dalam status perilaku kesehatan termasuk menghindari adanya gangguan serta adanya gangguan fungsi pada alat kesehatan reproduksi (Pemiliana, Agustina and Verayanti, 2019).

Manajemen Kebersihan Menstruasi (MKM) mengacu kepada praktik penggunaan bahan bersih untuk menyerap darah menstruasi yang dapat diganti secara aman, bersih, dengan privasi yang terlindungi, dan sesering yang dibutuhkan selama siklus menstruasi (Reproductive Health dan Johns Hopkins Water Institute, 2020).

Tujuan dari kebersihan menstruasi 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 rendahnya pengetahuan tentang kesehatan reproduksi akan mengakibatkan wanita tidak berperilaku higienis saat menstruasi (Flachsbarth M, 2020).

b. Aspek- aspek kebersihan menstruasi

1) Kebersihan Tubuh

Kebersihan tubuh pada saat menstruasi juga sangat penting diperhatikan, dan sebaiknya mandi 2 kali sehari, pada saat mandi organ reproduksi terluar perlu cermat dibersihkan (Sinaga, 2017).

2) Cara Membersihkan Daerah Kewanitaan

Membersihkan setelah buang air kecil atau besar yaitu dengan membasuhnya dengan air bersih yaitu dari arah depan ke belakang (dari vagina ke arah anus). Karena jika arah sebaliknya, maka bakteri dari daerah anus akan terbawa ke depan dan dapat masuk ke dalam vagina. Memastikan benar-benar bersih karena sisa kotoran buang air besar maupun kecil bisa menyebabkan iritasi dan infeksi. Sebaiknya menggunakan air bersih yang mengalir dari kran terutama saat berada di kamar mandi umum. Hindari menggunakan air dari bak penampungan karena menurut penelitian air dalam bak di kamar mandi umum banyak mengandung jamur dan bakteri (Prawirohadjo S, 2014).

### 3) Penggunaan pakaian dalam

Pemilihan pakaian dalam sebaiknya berbahan katun yang menyerap keringat. Mengganti pakaian dalam sebaiknya minimal 2 kali sehari, pakaian dalam yang tidak diganti biasanya menciptakan kondisi lembab yang bisa menimbulkan bakteri yang mengganggu kesehatan reproduksi. Hindari penggunaan pakaian dalam yang terlalu ketat. Untuk menghindari penularan penyakit yang berkaitan dengan organ reproduksi sebaiknya hindari penggunaan pakaian dalam orang lain serta handuk orang lain. Ketika menstruasi, tak jarang pakaian dalam jauh lebih kotor dari biasanya karena bercak darah yang menempel dan bahkan sudah sulit untuk dihilangkan (Sinaga, 2017).

Untuk mengatasi hal tersebut celana dalam harus direndam dengan air hangat agar bercak darah mudah dihilangkan lalu dicuci menggunakan sabun mandi. Penggunaan detergen tidak disarankan karena dapat mengubah sifat dari celana dalam tersebut dan apabila detergen tersebut masih menempel pada celana dalam dapat berpengaruh pada organ kewanitaan. Sebaiknya pakaian dalam dikeringkan dengan sinar matahari langsung dan disetrika setelahnya (Sinaga, 2017).

### 4) Penggunaan pembalut

Pembalut adalah produk yang berbentuk lembaran terbuat dari bahan selulosa atau sintetis yang digunakan untuk menyerap cairan menstruasi. Penggunaan pembalut saat menstruasi berkaitan langsung dengan permukaan organ reproduksi yang sangat sensitif sehingga kebersihan

harus benar- benar terjaga. Kemasan pembalut harus benar-benar dalam keadaan baik dan utuh. Apabila kemasan terdapat lubang, dapat dimasuki bakteri yang membawa debu (Sinaga, 2017). Selain itu cek tanggal kadaluarsa dari pembalut, penggunaan pembalut yang sudah melebihi tanggal kadaluarsa sudah tidak sehat lagi unuk digunakan, karena pembalut dibuat dengan bahan kimia yang dalam batas waktu tertentu sudah tidak dapat lagi dipertanggungjawabkan lagi keefektivitasannya dan dampak bagi tubuh (Sinaga, 2017).

Pada daerah kewanitaan harus dapat perhatian ekstra, apabila kebersihan tidak terjaga akan menimbulkan rasa gatal. Selain rasa gatal, pemilihan pembalut sebaiknya memiliki permukaan lembut dan lentur, karena jika tidak sesuai dan kasar hingga bergesekan dengan kulit akan menimbulkan lecet. Pada permukaan yang lecet dan terbuka, kondisi tersebut akan diperparah dengan kondisi organ kewanitaan yang lembab karena sedang menstruasi sehingga iritasi yang terjadi dapat memicu bakteri dan jamur masuk dan menimbulkan infeksi (Prawirohadjo S, 2014).

Dalam pemilihan pembalut sebaiknya yang memilki daya serap tinggi, permukaan lembut, kering, serta nyaman saat digunakan sehingga tidak mengganggu aktivitas serta menimbulkan iritasi pada kulit. Hindari penggunaan pembalut yang menggunakan parfum dan memiliki gel karena lebih banyak memilki bahan kimia pada pembalut yang memicu

iritasi dan alergi. Selain itu pembalut yang memiliki gel sulit dicuci dan dibersihkan (Prawirohadjo S, 2014).

Hari pertama menstruasi biasanya lebih banyak darah mentruasi keluar lebih banyak, apabila terlalu lama tidak diganti dan pembalut dalam keadaan lembab maka akan menjadi tempat bakteri dan kuman penyebab infeksi. Penggantian pembalut seharusnya 3-4 jam sekali, tidak boleh membiarkan darah menstruasi terlalu penuh, basah dan lembab. Saat mengganti pembalut sebaiknya pembalut sebelumnya dicuci terlebih dahulu, lalu bersihkan daerah kewanitaannya dengan air bersih dengan cara yang benar, keringkan dan ganti dengan yang baru, setelah mengganti pembalut pastikan cuci tangan setelah itu. Jika menggunakan pembalut sekali pakai maka sebelum dibuang sebaiknya dicuci terlebih dahulu lalu pembalut digulung dengan rapi, kemudian dibungkus dengan kertas atau plastik lalu buang di tempat sampah khusus. Tidak diperkenankan untuk membuang dikloset dan sembarangan tempat (Sinaga, 2017).

##### 5) Penggunaan *Pentyliner*

Menjelang menstruasi biasanya perempuan mengalami keputihan akibat pengaruh dari hormon tubuh, penggunaan *pentyliner* biasanya umum digunakan agar daerah kewanitaannya tetap kering. Seperti penggunaan pembalut, *pentyliner* tidak boleh digunakan terus menerus, apabila sudah lembab segera ganti, apabila tidak segera diganti maka bakteri yang menempel pada *pentyliner* akan kontak kembali dengan

kewanitaan sehingga dapat memicu bakteri yang menimbulkan keputihan (Sinaga, 2017).

Pentyliner untuk sehari-hari tidak dianjurkan apabila tidak dalam keadaan sedang keputihan karena akan menutup sirkulasi sehingga menyebabkan vagina menjadi panas dan semakin lembab. *Pentyliner* yang berparfum bisa menyebabkan iritasi dan alergi pada sebagian orang (Sinaga, 2017).

6) Penggunaan cairan pembersihan dan *deodorant* kewanitaan .

Penggunaan cairan pembersihan kewanitaan sebaiknya dihindari karena akan mengganggu pH pada organ kewanitaan serta mengganggu keseimbangan flora pada vagina. Bila penggunaan terlalu sering maka akan membunuh bakteri baik dalam vagina lalu memicu tumbuhnya bakteri dan jamur penyebab penyakit. Penggunaan *deodorant* vagina tidak dianjurkan karena kemungkinan bedak tersebut akan berkumpul dilipatan vagina sehingga bisa menyebabkan timbulnya infeksi (Sinaga, 2017).

7) Mengeringkan daerah kewanitaan

Mengeringkan daerah kewanitaan setelah buang air besar dan buang air kecil. Tisu yang digunakan sebaiknya yang tidak mengandung parfum dan bahan kimia berbahaya lainnya. Saat daerah kewanitaan terasa gatal sebaiknya jangan digaruk karena akan menimbulkan iritasi. Kompres dengan kain, tisu, atau kapas yang dibasahi dengan air hangat untuk mengurangi rasa gatal (Sinaga, 2017).

c. Faktor- faktor yang mempengaruhi kebersihan menstruasi

1) Pengetahuan Orang Tua

Seorang ibu berperan penting dalam memberikan edukasi atau pengetahuan dasar tentang kesehatan reproduksi anak perempuannya. Apabila seorang anak kurang pengetahuan tentang kesehatan reproduksi ataupun *menarch*, maka akan menimbulkan kesalahan dalam praktik *menstrual hygiene* nantinya, dan akan menimbulkan masalah pada kesehatan reprodukasinya nanti (Sinaga, 2017).

2) Sistem Informasi

Sumber informasi merupakan salah satu faktor penting yang mempengaruhi pengetahuan seseorang. Seseorang yang terpapar informasi lebih banyak akan meningkatkan pengetahuannya (Sinaga, 2017).

d. Gangguan Reproduksi Terkait kebersihan menstruasi

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.

Macam-macam Infeksi Saluran Reproduksi (ISR) terkait dengan kebersihan diri, 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.
- 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.
- 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.

- 4) *Trikomoniiasis 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.
- 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.
- 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.

### **3. Penyuluhan kesehatan**

#### **a. Pengertian Penyuluhan kesehatan**

Penyuluhan kesehatan adalah penambah pengetahuan dan kemampuan seseorang melalui teknik praktik belajar atau instruksi dengan tujuan mengubah atau mempengaruhi perilaku manusia secara individual, kelompok maupun masyarakat untuk dapat lebih mandiri dalam mencapai tujuan hidup sehat.

Penyuluhan kesehatan adalah gabungan berbagai kegiatan dan kesempatan yang berlandaskan prinsip-prinsip belajar untuk mencapai suatu keadaan, dimana individu, keluarga ataupun kelompok secara keseluruhan ingin hidup sehat, tahu bagaimana caranya dan tahu bagaimana caranya dan melakukan apa yang bisa dilakukan, secara perseorangan maupun secara kelompok, dengan meminta pertolongan (Tumurung, 2018).

b. Faktor-faktor yang mempengaruhi penyuluhan.

Penyuluhan kesehatan dipengaruhi oleh faktor penyuluh, sasaran, dan proses penyuluh:

- 1) Faktor penyuluh, apabila seorang penyuluh kurang persiapan, kurang menguasai materi yang diberikan, penampilan yang kurang meyakinkan bagi sasaran, bahasa yang digunakan oleh penyuluh kurang dimengerti oleh sasaran, suara terlalu kecil sehingga sulit didengar serta penyampaian materi yang terlalu monoton dan membosankan.
- 2) faktor sasaran, apabila tingkat pendidikan dari sasaran terlalu rendah akan menimbulkan susah dimengerti materi yang penyuluh berikan, tingkat sosial yang terlalu rendah dan ekonomi yang rendah.
- 3) faktor proses dalam penyuluhan, misalnya waktu yang diberikan tidak sesuai dengan sasaran, tempat penyuluhan terlalu ramai, jumlah sasaran penyuluhan terlalu ramai, alat peraga yang kurang, dan metode yang digunakan kurang sesuai sehingga membosankan.

c. Metode penyuluhan

Metode penyuluhan merupakan hal yang menentukan keberhasilan tercapainya suatu promosi kesehatan secara optimal. Metode penyuluhan dibagi menjadi beberapa, yaitu:

1) Metode Individual (perorangan)

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

2) Metode kelompok

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

b) Seminar, dilakukan untuk membahas suatu isu dengan dipandu seorang ahli pada bidang tersebut.

3) Metode Massa

Ditujukan pada masyarakat yang sifatnya massa atau public, contohnya seperti ceramah umum, *talk show* tentang kesehatan melalui media elektronik, media cetak, atau diluar ruangan.

4) Metode ceramah

Merupakan metode yang memberikan uraian atau penjelasan kepada sejumlah murid pada waktu dan tempat tertentu. Metode ini merupakan metode mengajar dengan menyampaikan informasi dan pengetahuan secara lisan kepada sejumlah siswa (Tumurung, 2018).

d. Alat bantu dan media penyuluhan(Tumurung, 2018)

- 1) Alat bantu lihat (*Visual aids*)
- 2) Alat bantu dengar (*Audio aids*)
- 3) Alat bantu dengar dan lihat (*Audio-Visual aids*)

e. Media promosi kesehatan

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

- 1) Media Cetak Media ini mengutamakan pesan visual, biasanya terdiri dari gambaran sejumlah kata, gambar atau foto dalam tata warna. Yang termasuk dalam media ini yaitu *boolet*, *leaflet*, *flyer*, *flip chart*, *rubic*, poster, dan foto yang mengungkapkan informasi.
- 2) Media Elektronik Media merupakan media yang bergerak dan dinamis, dapat dilihat dan didengar dan penyampaiannya melalui alat bantu elektronik. Yang termasuk media ini merupakan televisi, video, radio, slide, dan strip film.
- 3) Media Luar Ruang Media menyampaikan pesannya diluar ruangan seperti reklame, spanduk, pameran, banner, dan televisi layar lebar (Tumurung, 2018).
- 4) Media slide Power point merupakan media perangkat lunak pengelola presentasi, objek, teks, grafik, video, suara, dan objek lainnya yang dimasukkan dalam beberapa halaman yang efektif, professional dan

mudah. Power point merupakan sebuah program komputer yang merupakan *software* produk Microsoft yang dikembangkan dan difungsikan untuk pembuatan slide agar memudahkan dalam presentasi yang lebih menarik (Rusman, 2022).

#### **4. Teori Perilaku Kesehatan**

##### **a. Pengertian**

Perilaku manusia adalah semua aktivitas manusia baik yang diamati langsung maupun tidak diamati langsung oleh pihak luar. Perilaku merupakan faktor terbesar kedua setelah faktor lingkungan yang mempengaruhi kesehatan individu, kelompok atau masyarakat. Perilaku kesehatan adalah suatu respon seseorang terhadap stimulus yang berkaitan dengan penyakit, stimulus, sistem pelayanan, kesehatan, makanan, minuman, serta lingkungan.

##### **b. Domain perilaku**

Perilaku merupakan bentuk respon atau reaksi terhadap stimulus atau rangsangan dari luar namun dalam memberikan respon sangat tergantung pada karakteristik atau faktor dari orang yang terlibat. Hal ini berarti meskipun stimulusnya sama bagi beberapa orang, namun respon tiap orang bisa berbeda, faktor-faktor yang membedakan respon terhadap stimulus yang berbeda disebut determinan perilaku, determinan perilaku dapat dibagi menjadi dua, yaitu:

- 1) Determinan atau faktor internal, yakni karakteristik orang bersangkutan bersifat bawaan, misalnya tingkat kecerdasan, tingkat emosional, jenis kelamin, dan sebagainya.
- 2) Determinan atau faktor eksternal, yakni lingkungan, baik lingkungan fisik, sosial, budaya, ekonomi, politik, dan sebagainya. Faktor lingkungan ini merupakan faktor dominan yang mewarnai perilaku seseorang (Tumurung, 2018).

c. Teori perubahan perilaku *PRECEDE PROCEED*

Model perencanaan promosi kesehatan yang sering digunakan adalah *PRECEDE – PROCEED*. Model ini memungkinkan suatu struktur komprehensif untuk menilai tingkat kesehatan dan kebutuhan kualitas kehidupan, merancang, mengimplementasikan, dan mengevaluasi program promosi kesehatan dan program kesehatan publik lainnya. *PRECEDE* yang merupakan akronim dari “*Predisposing, Reinforcing, and Enabling Causes in Educational Diagnosis and Evaluation*”, menggambarkan perencanaan proses diagnosis untuk membantu perkembangan program kesehatan atau edukasi kesehatan. *PROCEED* yang merupakan akronim dari “*Policy, Regulatory, Organizational Construct, in Educational and Environmental Development*”, mendampingi proses implementasi dan evaluasi program atau intervensi yang telah dirancang dalam *PRECEDE*. Model *PRECEDE-PROCEED* mengatur perhatian pertama pendidik kesehatan pada *outcome* dan memulai proses perencanaan

pendidikan kesehatan dengan melihat *outcome* yang diinginkan yaitu kualitas hidup yang baik (Rachmawati, 2019).

Menurut Green dan Krueter perilaku dipengaruhi oleh 3 faktor, yaitu:

- 1) *Predisposing Factor* (Faktor Predisposisi) Faktor predisposisi seperti: pengetahuan, sikap, kepercayaan, nilai-nilai, dan persepsi yang diyakini seseorang.
- 2) *Enabling Factor* (Faktor Pemungkin) yaitu faktor lingkungan yang memfasilitasi perilaku seseorang.
- 3) *Reinforcing Factor* (Faktor Penguat) seperti perilaku orang lain yang berpengaruh (tokoh masyarakat, guru, petugas kesehatan, orang tua dan pemegang keputusan) yang dapat mendorong orang untuk berperilaku.

## **5. Pengetahuan**

### **a. Pengertian**

Pengetahuan adalah merupakan hasil “tahu” dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan ini terjadi melalui panca indra manusia. Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting bagi terbentuknya tindakan seseorang. Perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih langgeng daripada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan. Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan adalah ingatan, kesaksian, minat,

rasa ingin tahu, pikiran dan penalaran, logika, bahasa dan kebutuhan manusia (Rachmawati, 2019).

b. Tingkat Pengetahuan

Pengetahuan tercakup dalam 6 tingkatan yaitu sebagai berikut (Tumurung, 2018):

1) Tahu (*know*)

Tahu adalah proses meningkatkan kembali akan suatu materi yang telah dipelajari. Tahu merupakan tingkatan pengetahuan tingkat paling rendah dan alat ukur yang dipakai yaitu kata kerja seperti menyebutkan, menguraikan, mendefinisikan, menyatakan dan sebagainya.

2) Memahami (*comprehension*)

Memahami merupakan suatu pengetahuan untuk menjelaskan secara tepat dan benar tentang objek yang telah diketahui dan dapat menginterpretasikan materi dengan jelas, serta mampu menyebutkan contoh, menyimpulkan, meramalkan dan sebagainya.

3) Aplikasi (*application*)

Kemampuan dalam menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi dan kondisi yang nyata.

4) Analisis (*analysis*)

Merupakan suatu kemampuan untuk menjabarkan suatu objek dalam komponen-komponen, tetapi dalam suatu struktur dan masih terkait satu sama lain yang dapat dinilai dan diukur

dengan menggunakan kata kerja seperti menggambarkan, membedakan, memisahkan, mengelompokan dan sebagainya.

5) Sintesis (*Syntesis*)

Kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru atau menyusun formulasi baru dari formulasi yang telah ada.

6) Evaluasi (*evaluation*)

Kemampuan untuk melakukan penilaian terhadap suatu materi dan objek yang didasari oleh suatu kriteria yang telah ditentukan sendiri atau menggunakan kriteria yang telah ada.

c. Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan

Pengetahuan yang dimiliki oleh individu dipengaruhi oleh banyak faktor. Secara umum faktor yang mempengaruhi pengetahuan dapat diklasifikasikan menjadi dua yaitu faktor internal (berasal dari dalam individu) dan faktor eksternal (berasal dari luar individu), yaitu (Darsini, Fahrurrozi, 2019):

1) Faktor Internal

Daya tangkap seseorang dan pola pikir seseorang dipengaruhi oleh usia, bertambahnya usia, daya tangkap dan pola pikir seseorang menjadi lebih baik, yang berarti pengetahuan yang diperoleh semakin baik. Selanjutnya untuk jenis kelamin, perempuan lebih sering menggunakan otak kanan mereka yang mungkin mereka mereka melihat dari berbagai sudut pandang,

perempuan dapat menyerap informasi lebih cepat dibandingkan laki-laki.

## 2) Faktor Eksternal

Pendidikan merupakan hal yang sangat penting sebagai sarana untuk mendapatkan informasi misalnya di bidang kesehatan sehingga memberikan pengaruh positif bagi kualitas hidup seseorang. Pendidikan mempengaruhi seseorang untuk berperan serta dalam pembangunan dan umumnya semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang akan semakin mudah dalam menerima informasi. Seseorang yang menempuh pendidikan jenjang pendidikan formal, akan terbiasa untuk berpikir secara logis dalam menghapi sesuatu permasalahan. Hal ini dikarenakan dalam proses pendidikan formal, individu akan diajarkan untuk mengidentifikasi masalah, menganalisa suatu permasalahan dan mencoba untuk memecahkan atau mencari solusi atas suatu permasalahan. Selain itu, Lingkungan pekerjaan dapat menjadikan seseorang memperoleh pengalaman dan pengetahuan baik secara langsung maupun secara tidak langsung.

Adakalanya pekerjaan yang dilakukan seorang individu akan memberikan kesempatan yang lebih luas kepada individu untuk memperoleh pengetahuan atau bisa juga aktivitas pekerjaan yang dimiliki malah menjadikan individu tidak mampu mengakses

suatu informasi. Selanjutnya pengalaman pada umumnya kejadian seseorang yang terjadi pada masalah maka semakin banyak pengalaman yang diperoleh dan makin bertambah pula pengetahuan seseorang.

Faktor lainnya yaitu sumber informasi dari media, perkembangan teknologi sekarang semakin memudahkan seseorang dalam memperoleh pengetahuan dengan mengakses semua yang dibutuhkan. Seseorang yang mempunyai banyak sumber informasi memiliki ilmu pengetahuan yang lebih. Informasi yang diperoleh dari pendidikan formal atau non formal dapat memberikan pengaruh jangka pendek pada seseorang sehingga menghasilkan peningkatan pengetahuan sedangkan video animasi diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan perilaku dalam jangka panjang dikarenakan dapat memfokuskan informasi kemudian *pre-test* dan *post-test* akan berselang 7 hari yang akan menguji daya ingat pengetahuan dan perilaku kebersihan diri saat menstruasi.

Selain itu minat juga menjadi faktor yaitu membantu seseorang dan bertindak sebagai pendorong guna mencapai suatu hal hingga menjadikan seseorang tersebut mencoba dan menekuni, hingga bisa menambah pengetahuan seseorang tersebut. Selain itu lingkungan berpengaruh terhadap proses masuknya pengetahuan ke dalam individu yang berada di dalam lingkungan tersebut.

Sistem sosial budaya yang ada pada masyarakat dapat mempengaruhi dari sikap dalam menerima informasi. Seseorang yang berasal dari lingkungan yang tertutup seringkali sulit untuk menerima informasi baru yang akan disampaikan.(Darsini, Fahrurrozi, 2019)

d. Pengukuran Pengetahuan

Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket yang menayakan tentang isi materi yang ingin diukur dari subjek penelitian atau responden. Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket yang yang ingin diketahui atau diukur dapat disesuaikan dengan tingkat pengetahuan responden yang meliputi tahu, memahami, aplikasi, analisis, sintesis, dan evaluasi. Adapun pertanyaan yang dapat dipergunakan untuk pengukuran pengetahuan secara umum dapat dikelompokkan menjadi dua jenis yaitu pertanyaan subjektif, misalnya jenis pertanyaan essay dan pertanyaan objektif, misalnya pertanyaan pilihan ganda, (*multiple choice*), betul-salah dan pertanyaan menjodohkan.

Cara mengukur pengetahuan dengan memberikan pertanyaan-pertanyaan, kemudian dilakukan penilaian 1 untuk jawaban benar dan nilai 0 untuk jawaban salah. Penilaian dilakukan dengan cara membandingkan jumlah skor yang diharapkan (tertinggi) kemudian dikalikan 100% dan hasilnya presentase kemudian digolongkan

menjadi 3 kategori yaitu kategori baik (76 -100%), sedang atau cukup (56 –75%) dan kurang (<55%) (Darsini, Fahrurrozi, 2019).

#### **4. Sikap**

##### **a. Pengertian**

Sikap merupakan reaksi atau respon tertutup dari seseorang terhadap suatu objek. Sikap secara nyata menunjukkan adanya kesesuaian reaksi terhadap stimulus tertentu dalam keadaan sehari-hari yang bersifat emosional terhadap stimulus sosial. Sikap belum tentu suatu tindakan atau aktivitas, akan tetapi tindakan suatu perilaku (Gontor, 2016). Sikap dapat didefinisikan sebagai perasaan, pikiran, dan kecenderungan seseorang yang kurang lebih bersifat permanen mengenai aspek tertentu dalam lingkungannya. Melalui sikap kita memahami proses kesadaran yang menentukan tindakan yang nyata yang mungkin bisa dilakukan oleh seseorang dalam lingkungan sosial.

Sikap terdiri dari beberapa komponen yang paling banyak yaitu sikap kognitif, afektif, dan konatif.

##### **1) Komponen Kognitif (*cognitive*)**

Komponen kognitif yaitu kepercayaan persepsi dan informasi.

##### **2) Komponen Afektif (*affective*)**

Komponen afektif yaitu berkenaan dengan emosi, suasana hati perasaan senang ataupun tidak senang.

### 3) Komponen Konatif (*conative*)

Komponen konatif yaitu berkenaan dengan satu kebijaksanaan yang berorientasi kepada sikap obyektif.

## b. Tingkatan Sikap

Terdapat beberapa tingkatan sikap, diantaranya(Gontor, 2016):

### 1) Menerima (*Receiving*)

Menerima berarti mau dan menerima, misalnya sikap orang terhadap gizi dapat dilihat dari kesediaan dan perhatian orang itu terhadap ceramah-ceramah tentang gizi.

### 2) Merespon (*Responding*)

Memberikan jawaban apabila ditanya, mengerjakan, dan menyelesaikan tugas yang diberikan adalah suatu indikasi dari sikap. Karena dengan suatu usaha untuk menjawab pertanyaan atau mengerjakan tugas yang diberikan, terlepas dari pekerjaan itu benar atau salah, adalah berarti bahwa orang menerima ide tersebut.

### 3) Menghargai (*Valving*)

Mengajak orang lain untuk mengerjakan atau mendiskusikan suatu masalah adalah suatu indikasi sikap tingkat tiga.

### 4) Bertanggung jawab (*Responsible*)

Bertanggung jawab atas segala sesuatu yang telah dipilihnya dengan segala risiko merupakan sikap yang paling tinggi. Misalnya, seorang ibu mau menjadi akseptor KB, meskipun mendapat tantangan dari mertua atau orang tuanya sendiri.

c. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Pembentukan Sikap

Menurut Azwar, faktor yang mempengaruhi pembentukan sikap Diantaranya(Gontor, 2016):

1) Pengalaman pribadi

Sesuatu yang sedang kita alami akan ikut membentuk dan mempengaruhi penghayatan kita terhadap stimulus sosial. Tanggapan akan menjadi salah satu dasar terbentuknya sikap. Untuk dapat mempunyai tanggapan dan penghayatan, seseorang harus mempunyai pengalaman yang berkaitan dengan objek psikologis.

2) Kebudayaan

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

3) Orang lain yang dianggap penting

Pada umumnya, Seseorang yang kita anggap penting, seseorang yang harapkan persetujuannya bagi setiap gerak dan tingkah dan pendapat kita, seseorang yang tidak ingin kita kecewakan atau seseorang yang berarti khusus bagi kita, akan banyak mempengaruhi pembentukan sikap kita terhadap sesuatu.

4) Media massa

Media massa membawa peran atau pengaruh besar dalam pembentukan opini dan kepercayaan orang. Adanya informasi baru

mengenai sesuatu hal memberikan landasan kognitif baru bagi terbentuknya sikap terhadap hal tersebut.

5) Institusi/lembaga pendidikan dan lembaga agama

Lembaga pendidikan serta lembaga agama sebagai suatu sistem yang mempunyai pengaruh dalam pembentukan sikap karena kesuanya meletakkan dasar pengertian dan konsep moral dalam individu. Pemahaman akan baik dan buruk, garis pemisah antara sesuatu yang boleh dan yang tidak boleh dilakukan diperoleh dari pendidikan dan dari pusat keagamaan serta ajaran-ajarannya.

6) Faktor emosi dalam diri individu

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

d. Pengukuran Sikap

Pengukuran sikap dapat dilakukan secara langsung atau tidak langsung. Secara langsung dapat ditanyakan bagaimana pendapat atau pernyataan responden terhadap suatu objek. Secara tidak langsung dapat dilakukan dengan pernyataan-pernyataan hipotesis kemudian ditanyakan pendapat responden melalui kuesioner. Kuesioner mengacu pada skala *likert* dengan bentuk jawaban pertanyaan atau pernyataan terdiri dari jawaban sangat setuju, setuju, tidak setuju, sangat tidak setuju (Gontor, 2016). Sikap dapat bersifat positif dan negatif:

- 1) Sikap positif kecenderungan tindakan adalah mendekati, menyenangkan, mengharapkan objek tertentu.
- 2) Sikap negatif terdapat kecenderungan untuk menjauhi, menghindari, membenci, tidak menyukai objek tertentu.

## **5. Media Video Animasi**

### **a. Pengertian Media Video**

Media berasal dari bahasa latin yang berarti perantara. Dapat diartikan sebagai perantara antara pengirim informasi yang berguna sebagai sumber dan penerima informasi. Media mempunyai peran dalam pembelajaran yaitu sebagai penghubung proses penyampaian dan pengirim informasi, maka penyampaian pesan dan informasi antara pengirim informasi dan penerima informasi akan menjadi lebih efektif (Gontor, 2016). Media video dalam proses pembelajaran mempunyai manfaat dan keuntungan, yaitu video sebagai pengganti alam sekitar, dapat dilihat beberapa kali, meningkatkan motivasi dan keinginan siswa untuk melihat video (Dachmiati and Studi, 2015).

### **b. Pengertian Animasi**

Animasi berasal dari Bahasa Yunani Animasi yang artinya memberi nyawa. Sedangkan animasi sendiri yaitu sebuah film dari benda yang seakan-akan hidup, terbuat dari fotografi, gambar, boneka atau tulisan, dengan perbedaan tipis antar frames, untuk memberi kesan pergerakan saat diproyeksikan. Secara garis besar animasi sebagai sebuah tayangan yang memanfaatkan permainan dari perbedaan gerakan dari beberapa gambar

yang sudah ada sehingga membentuk suatu ilusi gerakan yang dinamis dan nyata. Melalui proses tersebut, gambar yang ada disatukan maka akan memperoleh sebuah gerakan yang alami. Media animasi bermanfaat sebagai berikut:

- 1) Perasaan senang, siswa menyukai dan tidak terpaksa untuk melaksanakan pembelajaran
  - 2) Ketertarikan, daya gerak akan mendorong untuk merasa tertarik pada objek yang terdapat pada video tersebut.
  - 3) Perhatian, konsentrasi dan aktivitas siswa yang memiliki minat pada objek tertentu, maka siswa akan memperhatikan objek tersebut.
  - 4) Keterlibatan siswa, siswa yang tertarik pada suatu objek maka akan melakukan atau mengerjakan pada pembelajaran tersebut.
- c. Keuntungan Media Animasi yaitu dapat menarik perhatian siswa, bahasa mudah dipahami siswa dan memudahkan siswa memahami materi pembelajaran sehingga dapat meningkatkan pengetahuan siswa.
- d. Kekurangan Media Animasi yaitu proses pembuatan menggunakan software Animaker masih sangat terbatas, diperlukan alat khusus untuk membuat video animasi, penyimpanan dan memori cukup besar, perlunya keahlian khusus, terbatasnya alat saat proses pembuatan, kurang pengetahuan untuk membuatnya dan materi yang dapat disampaikan dalam video animas terbatas.

## **6. Media Video Animasi Untuk Peningkatan *Personal Hygiene* Saat Mestruasi.**

Penggunaan teknologi video bisa berguna untuk meningkatkan pengetahuan mengenai kebersihan diri saat menstruasi. Video menampilkan aspek-aspek kebersihan diri saat menstruasi serta efek samping dari tidak terjaganya kebersihan diri saat menstruasi. Keuntungan video animasi bagi para siswi yang mampu memfokuskan pada informasi yang tersedia pada video. Maka dari itu maka dapat meningkatkan pemahaman dari informasi yang disampaikan. selain itu, animasi juga dapat mempertahankan fokus sumber informasi dengan suasana yang lebih seru (Arsyad, 2014).

## **7. Media *Leaflet***

### **a. Pengertian**

*Leaflet* adalah bentuk penyampaian informasi atau pesan-pesan kesehatan melalui lembaran yang dilipat, isi informasi dapat dalam bentuk kalimat maupun gambar, atau kombinasi keduanya.(Notoatmodjo, 2014)

*Leaflet* merupakan selembarnya kertas yang dilipat-lipat, berisi tulisan cetak dan beberapa gambar tertentu mengenai suatu topik khusus untuk sasaran dan tujuan tertentu. *Leaflet* merupakan suatu lembaran kertas berukuran kecil yang mengandung pesan tercetak untuk disebarkan kepada khayalak ramai sebagai informasi mengenai suatu hal atau peristiwa.

b. Tujuan

1) Sebagai alat promosi

Fungsi *Leaflet* adalah sebagai alat untuk mempromosikan suatu bisnis, produk atau jasa dan juga suatu kegiatan atau acara yang akan diselenggarakan kepada target konsumen atau pengunjung disuatu area.

2) Sebagai penyebar informasi

Fungsi lain dari *Leaflet* adalah sebagai alat untuk menyebarkan informasi akan suatu gerakan, bisnis, atau usaha acara dan lain sebagainya sehingga informasi dapat diketahui oleh banyak orang. Informasi-informasi yang umum tercantum didalam *Leaflet* adalah sebagai berikut:

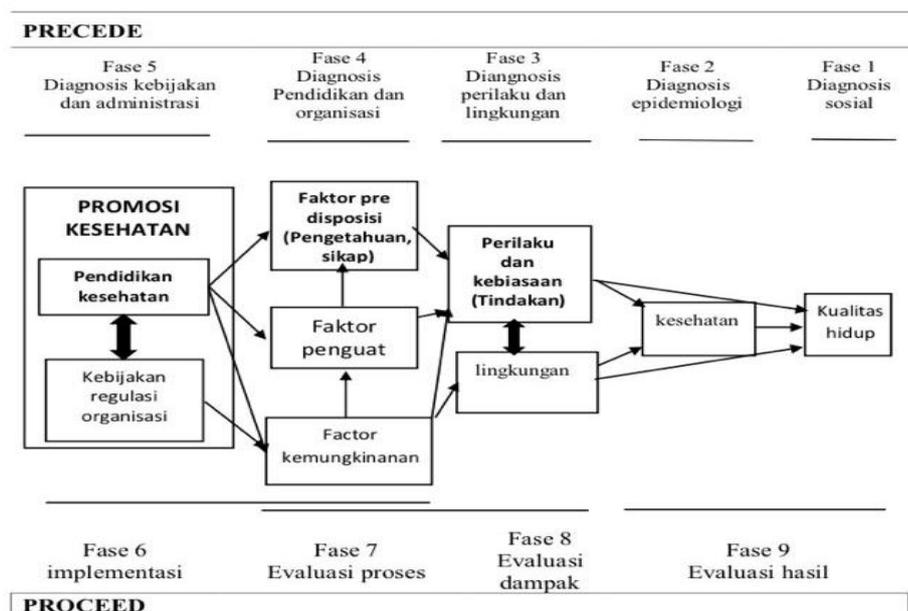
- a) Nama/merk usaha atau nama kegiatan
- b) Produk atau layanan yang ditawarkan beserta penjelasan singkat
- c) Keunggulan dari produk atau jasa yang ditawarkan
- d) Cara pemesanan
- e) Nomor kontak yang bisa dihubungi

3) Sebagai identitas perusahaan/merk *desain* pada *Leaflet* juga menentukan, terutama dalam hal memperkenalkan ciri khas atau identitas dari suatu perusahaan, dan atau suatu merk/brand, misalnya dengan menggunakan warna-warna atau ornamen yang senada dengan alat promosi lainnya yang dimiliki.

4) Sebagai alat promosi yang minim anggaran *Leaflet* adalah salah satu alat pemasaran yang dibidang paling minim anggarannya, sama seperti brosur

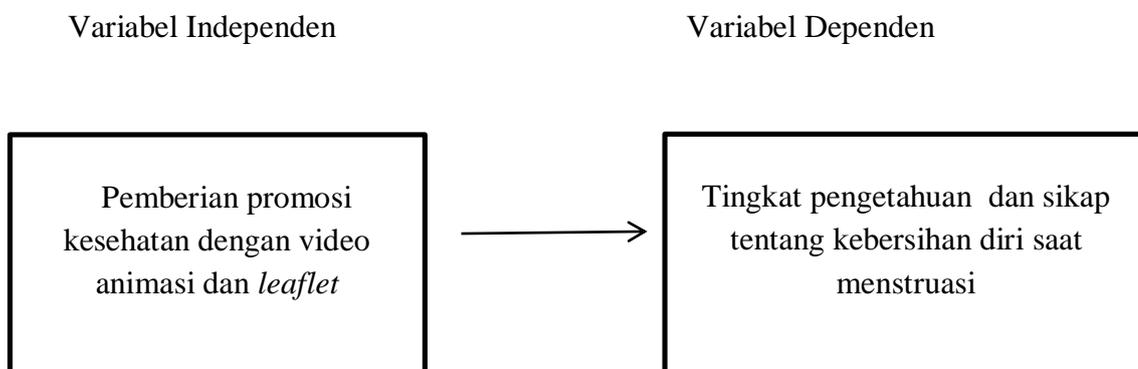
dan flyer, terutama apabila dibandingkan dengan kegiatan pemasaran lainnya seperti memasang iklan di media massa atau di media digital.

## B. Landasan Teori atau kerangka teori



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

## C. Kerangka Konsep



Gambar 2. Kerangka Konsep Penelitian

**D. Hipotesis**

“Ada pengaruh video animasi “HAIDU” terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap siswi di SMAN 1 Gamping tentang kebersihan diri saat menstruasi”