

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Telaah pustaka

1. Konsep pengetahuan

a. Pengetahuan

Pengetahuan adalah hasil penginderaan manusia, atau hasil tahu seseorang terhadap suatu objek melalui indra yang dimilikinya sehingga menghasilkan pengetahuan. Sebagian besar pengetahuan seseorang diperoleh melalui indra pendengaran dan penglihatan. Pengetahuan seseorang terkait objek yang dilihatnya mempunyai intensitas atau tingkatan yang beraneka ragam (Notoatmodjo, 2018).

b. Pengetahuan yang tercakup dalam domain kognitif mempunyai 6 tingkatan (Notoatmodjo, 2021) yaitu :

1) Tahu (*know*)

Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Termasuk ke dalam pengetahuan tingkat ini adalah mengingat kembali (*recall*) terhadap suatu yang spesifik dari seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima.

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.

3) Aplikasi (*application*)

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

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, membedakan, memisahkan, mengelompokkan dan sebagainya.

5) Sintesis (*synthesis*)

Sintesis merupakan pada suatu kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru. Dengan kata lain sintesis itu suatu kemampuan untuk menyusun formulasi baru dari formulasi-formulasi yang ada.

6) Evaluasi (*evaluation*)

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

c. Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi pengetahuan, (Notoatmodjo, 2018) yaitu:

1) Umur

Semakin bertambahnya umur seseorang, akan bertambah pula daya ingat seseorang. Umur seseorang akan berpengaruh pada penambahan pengetahuan yang dimilikinya, tetapi pada tingkatan umur tertentu atau semakin bertambahnya umur perkembangan tidak akan secepat seperti saat berusia belasan tahun.

2) Intelegensi

Merupakan suatu kemampuan untuk berfikir yang berguna untuk beradaptasi disituasi yang baru. Intelegensi merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi hasil dari proses belajar. Setiap orang memiliki perbedaan intelegensi sehingga berpengaruh terhadap tingkat pengetahuan yang dimiliki.

3) Lingkungan

Pengetahuan yang dimiliki seseorang juga dipengaruhi oleh faktor lingkungan. Lingkungan yang kondusif dan baik dengan lingkungan yang buruk akan mempengaruhi pada cara berfikir seseorang.

4) Sosial Budaya

Sosial budaya merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi pengetahuan yang dimiliki seseorang. Kebudayaan yang dimiliki setiap orang beragam sehingga pengetahuan yang dimiliki setiap orang dapat berbeda.

5) Pendidikan

Pendidikan adalah kegiatan atau proses pembelajaran yang diharapkan dapat meningkatkan kemampuan seseorang.

6) Informasi

Pengetahuan seseorang dapat meningkat dan berkembang karena melibatkan informasi yang baik dari berbagai media massa.

7) Pengalaman

Pengalaman merupakan faktor yang penting untuk mempengaruhi pengetahuan seseorang. Permasalahan yang dimiliki setiap orang dapat terpecahkan dengan berbagai pengalaman yang dihadapi pada masa lalu.

8) Pekerjaan

Pekerjaan seseorang akan menentukan gaya hidup serta kebiasaan dari masing-masing individu dalam hal ini pekerjaan mempunyai peranan yang penting dan berkaitan dengan pemikiran seseorang untuk menentukan jenis kontrasepsi yang akan digunakan. Penelitian yang dilakukan menemukan bahwa pekerjaan yang dilakukan akan mempengaruhi dalam penggunaan KB implan (Farlikhatun & Srireni, 2019).

d. Pengukuran Pengetahuan

Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan cara membagikan angket yang menanyakan materi yang ingin diukur dari responden atau melalui wawancara langsung dengan subjek penelitian (Arikanto, 2019). Cara mengukur tingkat pengetahuan adalah memberikan pernyataan, kemudian membuat penilaian nilai 1 untuk jawaban benar dan 0 untuk jawaban yang salah berdasarkan kategori baik, cukup, dan 3 kurang, yang dibagi menjadi kategori:

- 1) Tingkat Pengetahuan Kategori Kurang (<56%)
- 2) Tingkat pengetahuan kategori Cukup (56%-75 %)
- 3) Tingkat Pengetahuan kategori Baik (>76%-100%)

2. Remaja

a. Pengertian

Remaja berasal dari bahasa latin yakni *adolescere* yang artinya tumbuh atau tumbuh untuk mencapai kematangan (Rahayu, 2019). Masa remaja adalah suatu periode dalam perkembangan yang dialami seseorang yang terbentang sejak berakhir masa kanak-kanak sampai dengan awal masa dewasa. Pada masa kanak-kanak itu terjadi proses pertumbuhan biologis misalnya tinggi badan terus bertambah, sedangkan pada masa dewasa terjadi proses kematangan semua organ tubuh termasuk fungsi reproduksi dan kematangan kognitif yang ditandai dengan kemampuan berfikir secara abstrak.

Bawah ini beberapa definisi remaja menurut beberapa sumber sebagai berikut:

- 1) Menurut *World Health Organization* (WHO), remaja adalah anak berusia 12-24 tahun.
- 2) Usia remaja menurut undang-undang perlindungan anak nomor 23 Tahun 2002 adalah 10–18 tahun.
- 3) Pada buku-buku pediatri, pada umumnya mendefinisikan remaja adalah bila seorang anak telah mencapai umur 10–18 tahun (untuk anak perempuan) dan 12–20 tahun (untuk anak laki-laki). Menurut undang-undang nomor 4 Tahun 1979 mengenai kesejahteraan anak, remaja adalah individu yang belum mencapai 21 tahun dan belum menikah.

- 4) Menurut undang-undang tentang p'lerburuhan, anak dianggap remaja apabila telah mencapai umur 16–18 tahun atau sudah menikah dan mempunyai tempat untuk tinggal.
- 5) Menurut Undang-undang tentang Perkawinan Nomor 1 Tahun 1974, anak dianggap sudah remaja apabila cukup matang untuk menikah, yaitu umur 16 tahun (untuk anak perempuan) dan 19 tahun (untuk anak laki-laki).
- 6) Menurut Pendidikan Nasional (Diknas), anak dianggap remaja bila anak sudah berumur 18 tahun, yang sesuai dengan saat lulus Sekolah Menengah.

3. Menstruasi

a. Pengertian

Menstruasi adalah periode pendarahan reguler yang terjadi pada wanita setiap bulan selama masa subur, kecuali jika terjadi kehamilan. Istilah lain untuk menstruasi meliputi mens, haid, atau datang bulan. Saat menstruasi, darah yang muncul berasal dari pengelupasan lapisan dalam rahim yang disebut endometrium. Darah ini mengalir dari rahim melalui leher rahim dan kemudian keluar melalui vagina. Proses alami ini biasanya berlangsung selama 2 hingga 8 hari. Volume darah yang dikeluarkan berkisar antara 10 hingga 80 mL per hari (Belayneh & Mekuriaw, 2019).

b. Siklus menstruasi

Normal berlangsung sekitar 21 hingga 35 hari. Namun, dalam beberapa situasi, menstruasi dapat berlangsung dalam interval waktu yang lebih lama, dan volume darah yang dikeluarkan dapat melebihi 80 mL per hari. Kondisi ini dikenal sebagai menoragia. Sementara itu, jika menstruasi berlangsung lebih dari 7 hari, kondisi tersebut disebut hipermenorea (Belayneh & Mekuriaw, 2019).

Dalam situasi lain, terdapat wanita yang tidak mengalami menstruasi sama sekali, yang dalam ranah medis dikenal sebagai amenorea. Selanjutnya, terdapat juga kondisi oligomenorea, di mana siklus menstruasi berlangsung lebih dari 35 hari, sementara jumlah perdarahan yang dikeluarkan tetap konstan. Selain itu, ada pula keadaan polimenorea, di mana seorang wanita mengalami menstruasi lebih sering (dengan siklus menstruasi lebih pendek, yaitu kurang dari 21 hari). Ketidak normalan ini dapat disebabkan oleh gangguan hormon.

c. Siklus menstruasi

Siklus menstruasi, menstruasi adalah peristiwa luruhnya lapisan bagian dalam dinding uterus atau disebut juga endometrium. Ketika terjadi menstruasi, lapisan endometrium yang mengandung sekitar 50-150 ml. darah, cairan jaringan, lendir, dan sel epitel meluruh dan keluar melalui vagina. Proses ini merupakan salah satu fase dari siklus menstruasi. Siklus menstruasi bertujuan menyiapkan dinding uterus untuk mendukung penempelan dan perkembangan zigot hasil fertilisasi.

Siklus menstruasi dibagi menjadi 4 fase, yaitu fase menstruasi, proliferasi, ovulasi, dan sekretori (Musmiah, 2019).

1) Fase menstruasi (hari ke-1 hingga ke-5).

Pada fase menstruasi, terjadi peluruhan dinding endometrium. Bersamaan dengan itu, sekelompok folikel di ovarium mulai berkembang karena pengaruh hormon FSH (*follicle- stimulating hormone*).

2) Fase Proliferasi (hari ke-6 hingga ke-13).

Pada fase proliferasi, folikel yang sedang berkembang menghasilkan hormon estradiol. Estradiol berperan dalam merangsang penebalan dinding endometrium. Setiap folikel mengandung satu sel telur. Meskipun banyak folikel yang berkembang di dalam ovarium, namun biasanya hanya satu folikel yang matang setiap bulannya. Folikel yang matang disebut folikel de graff.

3) Fase Ovulasi (hari ke-14).

Ketika folikel telah matang estradiol merangsang pembentukan hormon LH (*luteinizing hormone*) dalam jumlah banyak peningkatan LH secara mendadak menyebabkan sel telur keluar dari folikel yang telah matang. Peristiwa ini disebut ovulasi.

4) Fase Sekretori (hari ke-15 hingga ke-28)

Sel telur dari ovarium ditangkap oleh fimbriae dan bergerak menuju tuba fallopi untuk dibuahi. Sementara itu, folikel yang telah pecah berubah menjadi korpus luteum. Korpus luteum menghasilkan estradiol dan progesteron yang berperan mempertahankan penebalan dinding endometrium.

Jika sel telur di tuba fallopi tidak dibuahi oleh sperma, maka korpus luteum akan rusak sehingga produksi estradiol dan progesteron berhenti. Akibatnya, dinding endometrium yang menebal akan luruh dan terjadilah menstruasi. Nyeri perut yang ringan selama menstruasi adalah hal yang normal. Hal ini terjadi karena kontraksi uterus untuk mengeluarkan luruhan dinding endometrium. Menstruasi akan terus berlangsung hingga perempuan mengalami menopause.

4. *Menstrual hygiene*

a. Pengertian

Menstrual hygiene merupakan bagian dari *personal hygiene*. Kebersihan menstruasi merupakan pengelolaan kebersihan dan kesehatan pada saat perempuan mengalami menstruasi sebagai bagian dari rutinitas perawatan kebersihan diri dengan konsep bersih (WHO, 2018). Sehingga pada saat menstruasi, menjaga kebersihan organ reproduksi harus secara ekstra terutama pada bagian vagina. Karena saat menstruasi, organ kewanitaan sangat rentan terhadap bakteri atau

infeksi seperti infeksi saluran kencing, saluran reproduksi, dan iritasi pada kulit (Kemenkes, 2017).

Menstrual hygiene kemungkinan besar dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan remaja akan kebersihan diri yang menjadi bekal untuk remaja berperan dan berperilaku (Nyamin, 2022). Namun kenyataannya di lingkungan sekitar remaja, seringkali orangtua atau keluarga merasa tidak nyaman membicarakan masalah seksual dengan si anak, sehingga menyebabkan remaja perempuan kurang mendapatkan informasi cukup tentang *menstrual hygiene* (Nurhaeni, 2018).

Selain itu tindakan yang dapat dilakukan untuk merawat organ seksual antara lain mengusahkan vagina senantiasa kering dan tidak lembab, selalu mencuci tangan sebelum menyentuh vagina, mempraktekkan cara menyeka dengan benar dari depan ke belakang, menghindari penggunaan handuk orang lain untuk mengeringkan vagina kita, menggunakan celana dalam tidak ketat, bersih dan terbuat dari katun atau daya serap keringat baik dan menghindari menggunakan alat pembersih kimiawi tertentu karena dapat merusak keasaman pada vagina (Bangu, 2022). Tujuan *menstrual hygiene* adalah sebagai perilaku pemeliharaan kesehatan individu yang dilakukan selama masa menstruasi agar mendapatkan kesejahteraan fisik, psikis, dan meningkatkan derajat kesehatan reproduksi,

b. Perilaku dalam *menstrual hygiene management*

1) Kebersihan tubuh

Salah satu hal penting yang perlu diperhatikan saat menstruasi adalah kebersihan tubuh. Setidaknya mandi sehari sebanyak 2 kali, pada saat mandi organ reproduksi perlu dibersihkan dengan cermat, dan mencuci rambut setidaknya 2 kali dalam satu minggu (Sinaga, 2017).

2) Cara membersihkan daerah kewanitaan

Setelah BAK atau BAB, alat reproduksi perlu dibersihkan dengan cara membasuh dari arah depan ke belakang (vagina ke arah anus). Jika dilakukan sebaliknya, bakteri yang terdapat di area anus akan terbawa ke depan dan dapat masuk ke dalam vagina. Harus dipastikan juga tidak ada sisa kotoran BAK/BAB yang tersisa agar tidak menimbulkan infeksi. Saat membasuh sebaiknya menggunakan air bersih yang mengalir.

3) Penggunaan pakaian dalam

Penggunaan pakaian dalam sebaiknya menggunakan bahan katun agar dapat menyerap keringat. Kebersihan pakaian dalam juga perlu diperhatikan. Mengganti pakaian dalam dilakukan minimal 2 kali dalam 1 hari. Jika tidak mengganti pakaian dalam secara rutin, akan menciptakan kondisi lembab yang dapat menjadikan pemicu tumbuhnya jamur dan bakteri yang dapat mengganggu kesehatan reproduksi. Hindari penggunaan pakaian

dalam yang ketat karena akan menekan daerah kewanitaannya dan membuat kondisi menjadi lembab serta rentan iritasi seperti gatal, kemerahan karena gesekan. Hindari juga pemakaian handuk bersama dengan orang lain untuk menghindari penularan penyakit menular seksual. Ketika menstruasi, pakaian dalam akan lebih kotor dari biasanya.

4) Penggunaan pembalut

Pembalut adalah produk yang berbentuk lembaran berbahan selulosa atau sintetis untuk menyerap cairan menstruasi atau cairan dari vagina. Penggunaan produk ini berkontak langsung dengan permukaan vagina yang sensitif sehingga kebersihannya harus dijaga. Kemasan yang dibeli harus dipastikan ke higienisan, dan segel atau bungkus yang masih tertutup rapat. Pengecekan tanggal kadaluarsa pembalut juga harus diperhatikan. Pembalut yang kadaluarsa tidak sehat jika digunakan, karena pembalut juga mengandung bahan kimia yang dalam waktu tertentu dapat tidak efektif lagi dan memiliki dampak bagi tubuh.

Pemilihan penggunaan pembalut harus yang permukaannya lembut dan lentur untuk menghindari gesekan yang berlebihan pada organ kewanitaannya. Jika timbul lecet, luka akan terbuka dan menjadi radang, hal ini juga disebabkan karena organ kewanitaannya lembab karena sedang menstruasi. Hindari penggunaan pembalut dengan menggunakan pewangi atau gel karena mengandung banyak bahan

kimia yang dapat menimbulkan iritasi ataupun alergi. Perlu dilakukan penggantian pembalut minimal 3-4 jam sekali, atau saat terasa sudah penuh dan lembab. Sebelum dan sesudah mengganti pembalut harus mencuci tangan dengan sabun terlebih dahulu lalu dilanjutkan dengan membasuh dengan cara yang benar, dikeringkan, dan diganti dengan pembalut yang baru. Jika menggunakan pembalut yang hanya digunakan sekali, sebaiknya dicucui terlebih dahulu sebelum dibuang, digulung dengan rapih, dimasukkan ke dalam kantong plastic, lalu dibuang ketempat sampah khusus. Tidak diben\arkan membuang di kloset kamar mandi atau di sembarang tempat sampah.

5) Penggunaan *pantyliner*

Pantyliner biasanya digunakan oleh wanita saat mengalami keputihan atau untuk mengurangi lembaban. Seperti pembalut, penggunaannya juga perlu diperhatikan. Pemakaian *pantyliner* setiap hari tidak dianjurkan apabila tidak sedang mengalami keputihan karena akan menutup sirkulasi sehingga menyebabkan vagina menjadi panas dan semakin lembab. Hidari juga penggunaan *pantyliner* yang mengandung parfum atau pewangi karena akan beresiko menimbulkan iritasi dan alergi (Sinaga, 2017).

6) Penggunaan carian pembersih

Penggunaan cairan pembersih akan mengganggu pH pada daerah kewanitaan. Bila digunakan setiap hari akan membunuh bakteri baik dan memicu tumbuhnya jamur dan penyebab penyakit. Hindari penggunaan bedak atau deodoran vagina karena bedak akan terkumpul di sela sela lipatan daerah kewanitaan yang berpotensi menimbulkan bakteri yang menyebabkan infeksi (Sinaga, 2017).

7) Mengeringkan daerah kewanitaan

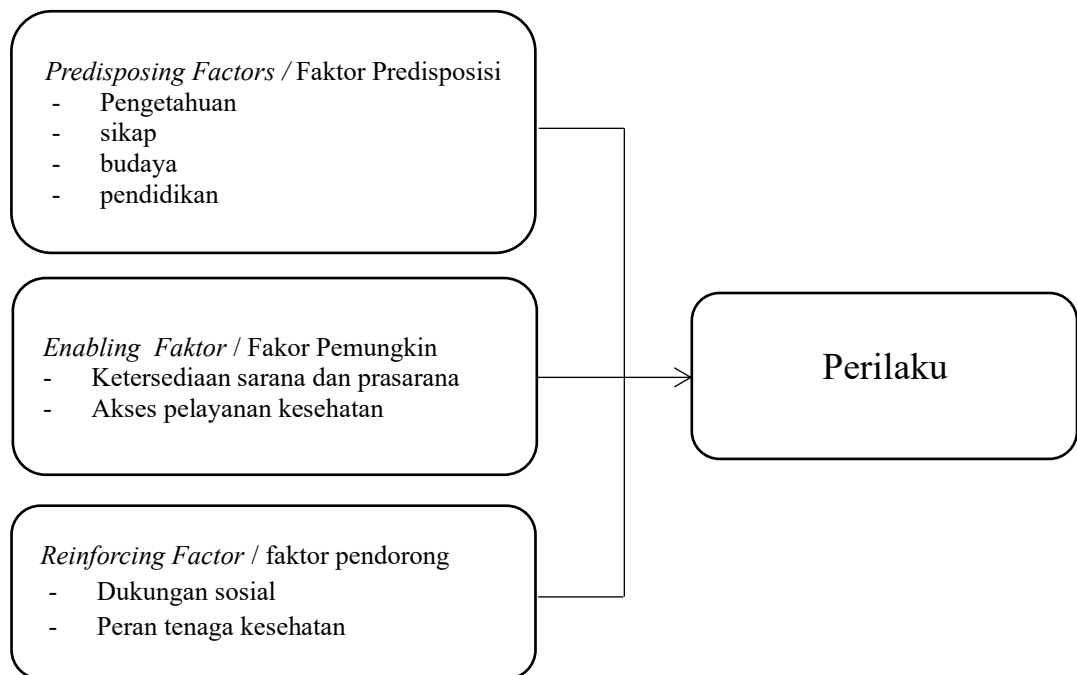
Keringkan daerah kewanitaan menggunakan tisu atau handuk yang bersih setelah BAK/BAB. Perhatikan jenis kertas tisu yang digunakan. Tisu yang baik digunakan adalah tisu yang tidak mengandung parfum dan bahan kimia berbahaya (Sinaga, 2017).

c. Tujuan *personal hygiene* saat menstruasi

Tujuan dari perawatan selama 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, serta tujuan dilakukannya *personal hygiene* yaitu:

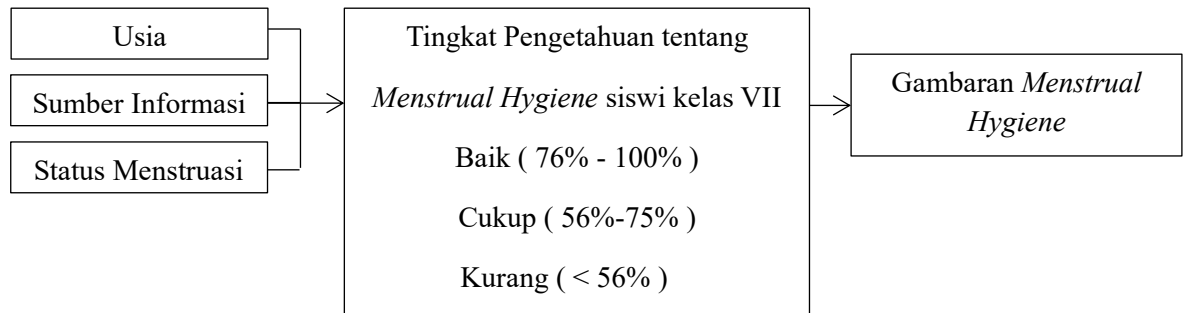
- 1) Meningkatkan derajat kesehatan seseorang
- 2) Memelihara, mencegah, memperbaiki kebersihan diri seseorang
- 3) Meningkatkan rasa percaya diri
- 4) Menciptakan keindahan (Gultom RU, 2021).

B. Kerangka teori



Gambar 1. Kerangka teori
Sumber: Kerangka teori Lawrance Green, Notoatmodjo 2010

C. Kerangka konsep



Gambar 2. Kerangka Konsep

D. Pertanyaan penelitian

Bagaimana Tingkat pengetahuan tentang *menstrual hygiene* pada Remaja Putri kelas VII di SMP Muhammadiyah 1 Godean 2025?