

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Telaah Pustaka

1. Pengetahuan

a. Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan adalah hasil tahu seseorang terhadap objek melalui indera yang dimilikinya. Pengetahuan tiap orang akan berbeda-beda tergantung dari bagaimana pengindraannya masing-masing terhadap objek atau sesuatu (Nasrudin, 2021). Menurut Notoatmodjo dalam Nasrudin (2021), pengetahuan adalah merupakan hasil "tahu" dan ini terjadi setelah orang mengadakan penginderaan terhadap suatu obyek tertentu. Penginderaan terhadap obyek terjadi melalui panca indera manusia yakni penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba dengan sendiri (Gusman Arsyad et al., 2021).

Pengetahuan merupakan sesuatu yang sangat penting untuk terjadinya perubahan perilaku seseorang, namun bukan merupakan jaminan bahwa perubahan perilaku seseorang dapat terjadi. Tingkat pengetahuan adalah pengetahuan seseorang tentang sesuatu secara formal, informal, atau informasional. Pengetahuan merupakan hasil persepsi manusia, atau hasil seseorang mengetahui suatu objek melalui perasaan, sehingga persepsi sangat dipengaruhi oleh

intensitas perhatian dan persepsi terhadap objek tersebut (Nur and Mukhlis 2020) dalam (Pemakaian et al., 2022).

b. Tingkat Pengetahuan

Ada 6 tingkatan pengetahuan menurut (Notoatmodjo dalam Nasrudin 2021) yaitu:

1. Tahu (*Know*)

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

2. Memahami (*Comprehension*)

Pengetahuan yang dimiliki pada tahap ini dapat diartikan sebagai suatu kemampuan menjelaskan tentang objek atau sesuatu dengan benar. Seseorang yang telah faham tentang pelajaran atau materi yang telah dilakukan dapat menjelaskan, menyimpulkan, dan menginterpretasikan objek atau sesuatu yang telah dipelajarinya tersebut.

3. Aplikasi (*Application*)

Suatu kaidah, prinsip, rumus, teknik dalam konteks yang lain. Kemampuan dalam menggunakan materi yang telah

dipelajari pada situasi dan kondisi sebenarnya disebut dengan aplikasi.

4. Analisis (*Analysis*)

Analisis adalah suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu objek ke dalam komponen-komponen, tetapi masih di dalam suatu struktur organisasi, dan masih ada kaitannya satu sama lain. Kemampuan analisis yang dimiliki seperti dapat menggambarkan, membedakan atau membandingkan, memisahkan dan mengelompokkan.

5. Sintesis (*Syntesis*)

Kemampuan analisis yang dimiliki seperti dapat menggambarkan (membuat bagan), memisahkan dan mengelompokkan, membedakan atau membandingkan.

6. Evaluasi (*Evaluation*)

Pengetahuan yang dimiliki pada tahap ini berupa kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek. Evaluasi dapat digambarkan sebagai proses merencanakan, memperoleh, dan menyediakan informasi yang diperlukan untuk membuat alternatif keputusan. Tahapan pengetahuan tersebut menggambarkan tingkatan pengetahuan yang dimiliki seseorang setelah melalui berbagai proses seperti mencari, bertanya, mempelajari, atau berdasarkan pengalaman (Santoso, 2023).

c. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (2020) dalam jurnal (Rahma Susilawati, Fika Pratiwi, 2022) faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat pengetahuan yaitu:

a) Tingkat Pendidikan

Pendidikan Adalah Upaya untuk memberikan pengetahuan sehingga terjadi perubahan perilaku yang positif dan meningkat. Pendidikan seseorang juga dapat mempengaruhi kemampuan pemahaman dan pengetahuan.

b) Informasi

Seseorang yang mendapatkan informasi lebih banyak akan menambah pengetahuan yang lebih banyak. Informasi dapat diperoleh seseorang dari orang tua, teman, media masa atau buku, serta petugas kesehatan.

c) Pengalaman

Tidak selalu berwujud hal yang pernah dialami seseorang tetapi bisa berawal dari mendengar atau melihat. Pengalaman yang diperoleh seseorang akan menambah pengetahuan tentang sesuatu yang bersifat informal.

d) Budaya

Tingkah laku manusia atau kelompok manusia didalam memenuhi kebutuhannya meliputi sikap dan kepercayaan.

e) Sosial ekonomi

Jika seseorang memiliki kemampuan yang lebih, tentunya dalam memenuhi kebutuhan hidup maka individu tersebut akan mengalokasikan sebagian keuangannya untuk mendapatkan informasi yang berguna untuk menambah pengetahuannya.

d. Cara Mengukur Pengetahuan

Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket yang menanyakan 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 (Lactona, I. D., & Cahyono, 2024).

e. Pengukuran Pengetahuan

Menurut Arikunto (2017), pengukuran pengetahuan dilakukan dengan memberikan pertanyaan-pertanyaan, kemudian dilakukan penilaian dengan nilai 1 untuk jawaban benar dan nilai 0 untuk jawaban salah.

Pengukuran dapat dilakukan dengan menggunakan rumus:

$$P = \frac{f}{n} \times 100\%$$

Keterangan:

P= Skor nilai

f= Skor jawaban benar

n= Skor tertinggi

Tingkat pengetahuan penelitian maka dapat dibagi berdasarkan rentang skor pada kategori sebagai berikut:

- 1) Baik = 76-100% jawaban benar
- 2) Cukup = 56-75% jawaban benar
- 3) Kurang = < 56%

2. Remaja

a. Pengertian Remaja

Remaja adalah mereka yang menjadi dewasa ketika mereka matang secara mental, emosional, sosial dan fisik. Kaum muda 43 memiliki banyak minat dan pengalaman saat mereka tumbuh dewasa. Masa Remaja adalah masa pertumbuhan fisik, mental, dan emosional yang signifikan. Remaja ingin tahu, suka berpetualang, menyukai tantangan, dan cenderung mengambil risiko dalam pekerjaan yang tidak berpikir.

Istilah “remaja” berasal dari kata latin “adolescere” yang berarti tumbuh atau berkembang menjadi sesuatu. Istilah masa remaja yang digunakan saat ini memiliki arti yang lebih luas, mencakup kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik. Menurut teori Piaget, remaja adalah suatu keadaan psikologis dimana seorang individu berintegrasi dengan masyarakat umum, keadaan dimana anak-anak tidak hanya berada pada level yang sama dengan orang yang lebih tua, tetapi juga pada level yang sama dalam menyelesaikan masalah."Menurut undang-undang Amerika Serikat saat ini, seseorang dianggap dewasa ketika dia telah mencapai usia delapan belas tahun, bukan dua puluh satu tahun seperti yang diharapkan. sebelum". Perpanjangan masa remaja, setelah individu mencapai kematangan seksual dan sebelum diberi hak dan tanggung jawab orang dewasa, memiliki kesenjangan antara apa yang secara populer dianggap sebagai budaya remaja dan budaya orang dewasa. Budaya remaja dapat memberikan tekanan kesegaran dan kelalaian pada tanggung jawab orang dewasa. Budaya ini adalah hierarki sosial, keyakinannya, gaya penampilan, nilai, dan norma perilakunya. Masa remaja merupakan usia individu yang berada pada rentang usia 10-19 tahun, seperti masa remaja awal (10- 12 tahun), masa remaja tengah (13-15 tahun), dan masa remaja akhir (16-19 tahun). Masa remaja merupakan masa peralihan dimana kehidupan seseorang berubah

dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa (Parham & Sari, 2024).

b. Klasifikasi Remaja

Usia remaja adalah umur individu yang berada dalam usia 10- 24 tahun dimana usia remaja terbagi atas 3 kategori, yaitu:

1) Remaja awal (10-13 tahun)

Anak memasuki fase remaja ketika mereka berumur sepuluh tahun, ini terjadi antara usia 10 dan 13 tahun karena anak-anak tumbuh lebih cepat pada saat ini dan mengalami fase awal pubertas. Anak laki-laki dan perempuan mengalami pertumbuhan fisik yang signifikan, serta peningkatan minat seksual mereka. Selain itu, remaja sangat memperhatikan perubahan fisik. Misalnya, pertumbuhan payudara pada anak perempuan, pembesaran testis pada anak laki-laki, dan mulai tumbuhnya rambut di bawah lengan dan di sekitar alat kelamin. Biasanya anak perempuan tumbuh lebih cepat daripada anak laki-laki (Atiqah et al., 2024).

2) Remaja pertengahan atau madya (14-16 tahun)

Fase remaja pertengahan mencakup remaja berusia antara 14 dan 16 tahun. Tubuh anak perempuan mengalami perubahan seperti pertumbuhan panggul, pinggang, bokong, jangka waktu menstruasi yang teratur, peningkatan jumlah keringat, dan perkembangan alat reproduksi. Sementara itu, pertumbuhan

pada anak laki-laki biasanya cepat seperti tubuh menjadi lebih tinggi, berat badan naik, muncul jerawat, otot menjadi lebih besar, bahu dan dada menjadi lebih lebar, suara menjadi pecah, alat vital menjadi lebih besar, kumis dan jambang tumbuh (Atiqah et al., 2024).

3) Remaja akhir (17-21 tahun)

Remaja dalam rentang usia 17 hingga 21 tahun dikenal sebagai fase remaja akhir. Memasuki usia remaja akhir, tubuh anak remaja biasanya telah berkembang secara maksimal. Selain itu, mereka memiliki pemikiran yang jauh lebih matang daripada remaja menengah. Mereka lebih fokus untuk mencapai tujuan yang direncanakan dan memiliki kemampuan untuk membuat keputusan berdasarkan tujuan dan harapan mereka (Atiqah et al., 2024).

c. Pertumbuhan dan Perkembangan Remaja

Pertumbuhan dan perkembangan remaja mengalami perubahan bentuk badan, sikap, cara berfikir dan bertindak remaja dianggap bukan lagi anak-anak tetapi mereka juga belum dikatakan manusia dewasa yang memiliki kematangan pikiran. Kehidupan perasaan dan emosi remaja mengalami masa-masa perubahan tingkah laku dan pola pikir. Pada periode perkembangan inilah terkadang terjadi tindakan-tindakan mengejutkan, letupan-letupan emosional yang menggebu-gebu, sehingga sering mengalami

perubahan dalam perbuatannya seperti misalnya saat belajar mula-mula ia sangat bergairah namun tiba-tiba ia menjadi enggan dan malas (Octavia, 2020).

Periode atau masa remaja identik dengan proses pematangan fisik (jasmani) dan psikologis (rohani). Pematangan fisik terutama pada fungsi seksual ditandai dengan menstruasi pada remaja perempuan dan mimpi basah pada remaja laki-laki. Remaja mengalami perubahan fisik akibat munculnya ciri-ciri seks sekunder yang begitu menonjol baik pada perempuan maupun laki-laki. Pertumbuhan dan perkembangan fisik remaja dapat optimal dengan pemenuhan gizi yang cukup. Remaja harus mendapat perhatian yang cukup dari orang tuanya agar tidak menimbulkan efek yang dapat berakibat kurangnya dalam penerimaan sosial (Wirenviona, 2020).

3. Menstruasi

a. Pengertian Menstruasi

Menstruasi merupakan perdarahan vagina secara mengulang akibat meluruhnya lapisan endometrium yang keluar melalui vagina bersamaan dengan darah, mukus, dan jaringan sel. Normalnya perempuan mengalami menstruasi pertama kali pada usia 12-13 tahun. Fungsi menstruasi merupakan interaksi antara hipotalamus, hipofisis, dan ovarium dengan perubahan-perubahan terkait pada jaringan sasaran pada saluran reproduksi

normal. Ovarium berperan penting dalam proses ini, karena ovarium bertanggung jawab dalam pengaturan perubahan menstruasi dan lamanya siklus menstruasi. Siklus menstruasi umumnya teratur setiap bulan dengan rentang waktu 21-35 hari keadaan ini menjelaskan bahwa organ reproduksi perempuan dalam keadaan baik dan tidak bermasalah. Munculnya siklus menstruasi yang teratur seorang perempuan akan mudah mendapatkan kehamilan, menata aktivitas, dan menghitung masa subur (Nurdini, 2023).

b. Hormon yang Mempengaruhi Menstruasi

Berdasarkan Suhri, (2022) 4 Hormon yang bisa mempengaruhi siklus menstruasi diantaranya:

a) Esterogen

Esterogen merupakan hormon yang terus diproduksi selama dua minggu pertama siklus menstruasi wanita. Lapisan rahim atau endometrium menebal akibat estrogen. Selain itu estrogen mempengaruhi komposisi dan volume cairan tubuh serviks.

b) Progesteron

Progesteron merupakan hormon yang diproduksi selama siklus menstruasi dari pertengahan hingga akhir. Ketika sel telur dibuahi di dalam rahim, progesteron mempengaruhi hubungan tersebut. Jika tidak terjadi kehamilan, siklus wanita

menyebabkan penurunan kadar progesteron dan pelepasan dinding rahim.

c) Follicle Stimulating Hormone (FSH)

Merupakan kista kecil di dalam ovarium yang memiliki kemampuan untuk merangsang susunan folikel ovarium secara umum.

d) Luteinizing Hormone (LH)

Hormon yang memicu ovarium melepaskan sel telur bisa jadi menjadi penyebabnya. Sekitar 36 jam setelah lonjakan LH ovulasi terjadi.

c. Cara Menghitung Siklus Menstruasi

Pola siklus menstruasi merupakan pola yang menggambarkan jarak antara hari pertama menstruasi dengan hari pertama menstruasi berikutnya. Pola siklus menstruasi dikatakan normal jika tidak kurang dari 21 hari dan tidak melebihi 35 hari (Yudita, 2017). Apabila dalam 3 bulan, salah satu siklus terdapat 35 hari maka dikatakan siklus tidak teratur. Apabila dalam 3 bulan siklus menstruasi memiliki rentang 21-35 hari maka dikatakan siklus menstruasi teratur (Luthfa, 2017).

Pada siklus menstruasi normal, terdapat produksi hormone hormon yang paralel dengan pertumbuhan lapisan rahim untuk mempersiapkan implantasi (perlekatan) dari janin (proses kehamilan). Gangguan dari siklus menstruasi tersebut dapat

berakibat gangguan kesuburan, abortus berulang, atau keganasan. Siklus menstruasi normal berlangsung selama 21-35 hari, 2-8 hari adalah waktu keluarnya darah haid yang berkisar 20-60 ml per hari. Penelitian menunjukkan wanita dengan siklus menstruasi normal hanya terdapat pada 2/3 wanita dewasa, sedangkan pada usia reproduksi yang ekstrim (setelah menarche dan menopause) lebih banyak mengalami siklus yang tidak teratur atau siklus yang tidak mengandung sel telur. Siklus menstruasi ini melibatkan kompleks hipotalamus-hipofisis-ovarium (Villasari & Press, 2021).

d. Siklus Menstruasi

Siklus menstruasi adalah jarak antara hari pertama tanggal menstruasi terakhir sampai dengan tanggal menstruasi berikutnya. Menstruasi adalah proses dimana tubuh melepaskan darah serta zat terkait dari rahim melalui vagina sebagai bagian dari siklus menstruasi. Setiap wanita memiliki siklus menstruasi yang bervariasi dan berbeda satu sama lain, dan dapat disebut sebagai siklus menstruasi yang teratur dan tidak teratur. Siklus menstruasi pada wanita rata-rata berlangsung selama 28-35 hari. Siklus menstruasi dinilai sebagai indikator utama kesehatan reproduksi pada seorang wanita. Ketidakteraturan siklus menstruasi dapat menjadi indikasi adanya gangguan sistem reproduksi yang bisa meningkatkan risiko terjadinya penyakit kanker rahim serta infertilitas. Selain sebagai indikasi gangguan

sistem reproduksi, siklus menstruasi juga dapat dinilai sebagai penanda kehamilan untuk wanita, usia kehamilan dapat diketahui dengan mengetahui hari pertama haid terakhir (HPHT) (Kehamilan, 2024).

1. Siklus Menstruasi Normal

Siklus menstruasi normal yang dialami wanita adalah 21-35 hari dan siklus haid 3-7 hari (Deviliawati, 2020). Perdarahan haid berlangsung selama 3-7 hari, dan jumlah darah yang hilang sekitar 50-60 cc (Manuaba et al, 2013). Menurut Prawirohardjo (2012), kriteria siklus haid yang normal berlangsung antara 4-7 hari, siklus haid berlangsung antara 24-35 hari dengan rata-rata 28 hari, dan banyak darah haid sebanyak 30-80 ml dan ganti pembalut 2-5 kali perhari dengan konsistensi darah yang keluar agak cair atau sedikit kental disertai penggumpalan darah (Wahyuni et al., 2024).

Darah haid yang keluar tidak hanya berwarna merah tua, tapi bisa juga berwarna agak coklat atau merah muda. Siklus haid terdiri dari siklus haid pendek yang terjadi sebulan sekali atau 24 hari, dengan masa praovulasi dari hari ke 1 hingga hari ke 9 dan masa ovulasi dari hari ke 10 hingga hari ke 11 hingga 24 setelah ovulasi. Siklus haidnya 28 hari, masa ovulasinya adalah hari ke-1 sampai hari ke 13 sebelum ovulasi, dan hari ke-15 sampai ke-28 setelah ovulasi pada hari ke-14 adalah

masa ovulasi. Siklus haid berlangsung selama 36 hari, dengan masa praovulasi berlangsung dari hari ke-1 hingga hari ke-21, dan masa ovulasi berlangsung dari hari ke-22 hingga hari ke-23 hingga ke-36 setelah ovulasi (Wahyuni et al., 2024).

2. Siklus Menstruasi Tidak Normal

Siklus menstruasi dikatakan tidak normal apabila berlangsung kurang dari 21 hari atau lebih dari 40 hari (Sinaga dkk, 2017). Menurut Manuaba et al (2013) gangguan siklus haid yang tidak normal seperti polimenorea yaitu siklus haid yang lebih pendek dari panjang siklus haid normal, yaitu kurang dari 21 hari per siklus, oligomenorea yaitu siklus haid lebih dari 35 hari, dan amenorea yaitu keterlambatan haid lebih dari 3 bulan berturut-turut. Selain gangguan siklus menstruasi, gangguan yang biasa timbul yaitu dismenorea (nyeri saat menstruasi), volume darah haid yang banyak, muncul bercak atau flek darah yang terjadi antara dua siklus menstruasi (Deviliawati, 2020).

e. Gangguan Menstruasi

Gangguan menstruasi merupakan suatu kondisi di mana terjadi kelainan pada siklus haid, seperti jumlah darah yang terlalu banyak atau sedikit, nyeri, siklus menstruasi terlalu panjang atau terlalu pendek bahkan tidak haid sama sekali. Siklus haid normal terjadi setiap 21 sampai 35 hari, umumnya terjadi selama 28 hari dengan

lama menstruasi sekitar 4 sampai 7 hari. Gangguan siklus haid akan mempengaruhi perubahan pada organ reproduksi perempuan yang akan berdampak pada kesehatannya. Oleh karena itu, siklus haid merupakan hal penting dalam organ reproduksi perempuan. Gangguan haid yang terjadi hanya sekali biasanya tergolong normal dan tidak perlu dikhawatirkan. Namun jika gejala-gejalanya sering muncul dan sudah berlangsung dalam jangka waktu yang lama, harus diwaspadai (Wahyuni et al., 2024).

Gangguan menstruasi yang kerap terjadi yaitu nyeri haid, siklus haid yang tidak lancar, perdarahan yang berlebihan dan lain-lain (Humas Sardjito, 2022). Gangguan menstruasi bisa mengakibatkan timbulnya risiko patologis jika dikaitkan dengan banyaknya kehilangan darah, terganggunya aktivitas sehari-hari, indikasi inkompatibel ovarium pada saat konsepsi atau adanya tanda gejala kanker. Gangguan menstruasi yang dapat terjadi (Rosyida, 2020), antara lain:

1) Amenore

Amenore adalah suatu keadaan berhentinya haid. Amenore dapat dibagi menjadi dua jenis, yaitu amenore primer dan amenore sekunder, dengan amenore primer terjadi pada anak perempuan yang tidak menstruasi sebelum usia 16 tahun dan pada anak perempuan yang tidak menunjukkan tanda-tanda perkembangan karakteristik seksual sekunder. Amenore

sekunder adalah kondisi yang terjadi ketika menstruasi yang awalnya teratur tiba-tiba berhenti selama minimal 3 bulan (Grieger & Norman, 2020).

2) Oligomenorea

Oligomenore merupakan siklus menstruasi dengan durasi lebih dari 35 hari, biasanya aliran darah menstruasi yang tidak teratur dan tidak konsisten pada seorang wanita. Volume perdarahan pada oligomenorea umumnya lebih sedikit daripada volume perdarahan menstruasi bulan dalam jangka panjang karena jarang terjadinya produksi sel telur, yang mengakibatkan pembuahan yang jarang terjadi. Meskipun oligomenorea tidak berbahaya pada wanita, kondisi ini dapat menyulitkan proses kehamilan karena ovulasi tidak terjadi secara teratur. Beberapa perubahan dalam aliran menstruasi dianggap normal saat menarche, setelah melahirkan, atau selama periode perimenopause.

Oligomenore seringkali merupakan tanda penyakit yang mendasarinya seperti, penyakit ovarium polikistik, tumor ovarium yang mensekresi androgen, tumor kelenjar adrenak yang mensekresi androgen, sindrom cushing, hipertiroidisme, diabetes melitus yang tidak terkontrol, masalah anatomi, efek samping pil kontrasepsi oral. Pengobatan atau penanganan oligomenorea tergantung pada penyebabnya. Jika

penyebabnya akibat rendahnya indeks metabolisme basal dan tingkat stres, maka dapat diatasi dengan modifikasi gaya hidup, pola makan, psikoterapi, dan teknik pengurangan stres (Rafi et al., 2024).

3) Polimenore

Polimenorea adalah kondisi menstruasi dengan siklus yang lebih pendek dari biasanya, yaitu kurang dari 21 hari. Terkadang sulit untuk membedakan polimenorea dari metroragia, yang merupakan perdarahan antara dua periode haid. Penyebab polimenorea dapat bervariasi, termasuk gangguan endokrin yang mengakibatkan masalah ovulasi, fase luteal yang lebih pendek dari biasanya, serta kongesti ovarium yang disebabkan oleh peradangan.

Penyebab polimenorea dapat disebabkan oleh ketidakseimbangannya sistem hormonal pada aksis Hipotalamus-hipofisis-ovarium. Ketidakseimbangan ini dapat menyebabkan gangguan proses ovulasi (pelepasan sel telur) atau dapat menyebabkan memendeknya waktu yang dibutuhkan untuk berlangsungnya suatu siklus menstruasi normal dan berakibat menstruasi menjadi lebih sering dari biasanya. Namun, bila gangguan ini terjadi terus menerus maka harus segera diperiksa diri ke dokter. Karena dapat menyebabkan gangguan hemodinamik tubuh akibat keluarnya

darah terus menerus, dan dapat mengakibatkan gangguan kesuburan karena terjadi gangguan ovulasi yang menjadikan wanita sulit mendapatkan keturunan (Rafi et al., 2024).

4) Menoragia (Hipermenorea)

Menoragia adalah perdarahan haid yang jumlah darah lebih banyak atau berlangsung lebih lama dari biasanya selama siklus normal dan teratur. Secara klinis menoragia dengan total volume darah haid lebih dari 80 ml per siklus dan lama haid lebih dari 7 hari. Penyebab menoragia terletak pada kondisi dalam uterus. Hemostasis di endometrium erat dengan platelet dan fibrin dan gangguan anatomi juga menyebabkan terjadinya menoragia.

5) Hipomenorea

Hipomenorea adalah perdarahan haid yang lebih sedikit dari biasanya dan lamanya kurang dari 3 hari dengan jadwal haid teratur tetapi jumlah darah yang dikeluarkan relatif sedikit. Penyebabnya dari hipomenorea adalah usia, kondisi uterus, perubahan hormon, penggunaan KB hormonal, ovulasi yang tidak terjadi, kurus atau gizi kurang, stres dan menyusui.

6) Premenstruasi Syndrome (PMS)

Premenstruasi Syndrome (PMS) adalah kombinasi gejala yang terjadi sebelum haid dan menghilang dengan keluarnya aliran darah haid serta dialami oleh banyak wanita sebelum

mulai siklus menstruasi. Penyebabnya tidak diketahui, tetapi beberapa teori menunjukkan adanya kelebihan hormon estrogen atau defisit hormon progesteron dalam fase luteal dari siklus menstruasi. Gejala-gejala PMS ada 2 yaitu berdasarkan gangguan fungsi fisik dan emosional antara lain gejala fisik yang akan ditimbulkan seperti perut kembung, nyeri payudara, kejang atau bengkak pada kaki, nyeri panggul, hilang koordinasi, nafsu makan bertambah, timbul jerawat, Gangguan Haid 25 sakit panggul dan suka makan manis atau asin. Sedangkan gejala emosional yang muncul seperti depresi, cemas, suka menangis, sikap agresif atau pemberontak, lupa. tidak bisa tidur, merasa tegang, suka marah dan konsentrasi berkurang.

7) Dismenore atau nyeri haid

a) Pengertian Dismenore

Dismenore dalam bahasa Indonesia adalah nyeri menstruasi. Sifat dan derajat rasa nyeri ini bervariasi mulai dari ringan sampai berat. Dampak jika dismenore tidak ditangani adalah gangguan aktifitas sehari-hari, infertilitas (kemampuan) keadaan tersebut menyebabkan menurunnya kualitas hidup wanita sebagai contoh wanita yang mengalami dismenore tidak dapat berkonsentrasi dalam belajar dan bekerja. Dismenore merupakan keluhan yang sering dialami wanita saat menstruasi ditandai dengan nyeri

kram pada perut bagian bawah yang disebabkan oleh kejang otot pada otot uterus sehingga membatasi aktivitas normal.

Disminore merupakan salah satu gangguan menstruasi yang paling umum terjadi pada remaja putri. Disminore terasa nyeri jika terjadi di awal menstruasi, hilang timbul dan berlangsung selama 12-72 jam. Nyeri yang terjadi di area pinggang, perut dan menjalar sampai kaki. Pada kondisi tertentu disertai mual muntah, sakit kepala, bahkan pingsan. Nyeri paling tinggi biasanya terjadi pada hari pertama menstruasi. Dampak yang ditimbulkan dari dismenore adalah perubahan suasana hati yang dapat mempengaruhi sikap individu, interaksi sosial, aktivitas fisik dan prestasi akademik. Selain itu, dapat mempengaruhi konsentrasi belajar bahkan kehadiran sekolah terganggu karena derajat nyeri yang dialami. Beberapa faktor yang menjadi penyebab terjadinya dismenore adalah paritas, olahraga, metode kontrasepsi, faktor psikologis dan riwayat penyakit system reproduksi. Tindakan preventif untuk menghindari terjadinya dismenore adalah manajemen stress, manajemen nutrisi dan mengatur pola makan, istirahat yang cukup serta dibutuhkan medikasi jika berkaitan dengan dismenore sekunder (Pertiwi Perwiraningtyas, 2025).

b) Klafikasi Disminore/Nyeri Haid

1. Disminore Primer

Disminore primer ialah nyeri pada pada saat haid yang terjadi tanpa disertai oleh kondisi patologis pada organ reproduksi. Awal terjadinya disminore tipe ini umumnya akan terjadi pada waktu 6 hingga 12 bulan sesudah menarche dengan lama nyeri yang biasanya adalah 8 hingga 72 jam. Disminore primer memiliki kaitan dengan adanya kontraksi myometrium (otot tonus) dan reproduksi prostaglandin. Pada Wanita dengan disminore akan mengalami peningkatan kadar prostaglandin yang Adalah suatu siklooksigenase yang mengundang terjadinya hypertonus dan vasokonstriksi myometrium sehingga akan mengganggu aliran darah yang mecetuskan terjadinya iskemia dan nyeri pada perut bagian bawah.

Nyeri tersebut biasanya menimbulkan ketidaknyamanan dan sdisertai dengan emosi yang tidak stabil, mual, muntah, kenaikan massa tubuh, diare, nyeri punggung, nyeri kepala, munculnya jerawat, merasa tegang, letih, dan pusing. Beberapa gejala tersebut biasanya terjadi menjelang haid dan akan menetaap hingga dua hari dan akhir menstruasi

2. Disminore Sekunder

Disminore skunder yaitu nyeri haid yang pada umumnya timbul akibat adanya gangguan ginekologis seperti adanya endometriosis, kista ovarium, fibroid, radang pelvis, adenomyosis, dan kongesti pada pelvis. Pada umumnya, kejadian disminore sekunder ini merupakan kelanjutan dari disminore primer yang tidak memiliki hubungan dengan usia menarche, namun lebih sering dialami oleh wanita yang berusia lebih tua atau wanita yang memiliki usia >30 tahun dan biasanya akan disertai oleh tanda-tanda seperti dyspareunia dan perdarahan yang bersifat abnormal.

Dismenore sekunder adalah dismenore yang bersifat patologis. Lesi pada panggul yang lebih kecil, seperti endometriosis, penyakit radang panggul kronis, fibroid rahim yang menyebabkan stenosis serviks, dan kelainan anatomi dan fungsi organ reproduksi, dapat menyebabkan dismenore sekunder (Barcikowska et al., 2020). Dismenorea sekunder adalah nyeri pada saat menstruasi karena gangguan pada organ reproduksi atau karena penyakit tertentu (Hikmanti et al., 2022).

c) Dampak Disminore

Dampak terjadinya nyeri haid pada remaja usia sekolah ialah terganggunya aktivitas sehari-hari. Jika seorang siswi mengalami nyeri haid, aktivitas belajar mereka di sekolah terganggu dan tak jarang hal ini membuat mereka tidak masuk sekolah. Rasa nyeri yang timbul selama haid disebabkan oleh faktor ketidakseimbangan hormon, yaitu terjadi peningkatan sekresi hormon prostagladin yang menyebabkan kontraksi uterus yang berlebihan. Haid yang tidak teratur disebabkan ada gangguan hormon atau faktor psikis, yaitu stres dan depresi yang mempengaruhi kerja hormon (Kusmiran, 2019).

Dampak disminorea pada remaja akan menimbulkan kecemasan berlebihan dan akan mempengaruhi terjadinya penurunan kecakapan dan keterampilan siswi yang akan sangat mempengaruhi terhadap penurunan aktivitas sekolah dan prestasi. Menurut (Kurniawati et. al, 2012), melaporkan bahwa 52% pelajar di Yogyakarta tidak dapat melakukan aktivitasnya dengan maksimal selama menstruasi. Dampak lain yang muncul apabila mengalami nyeri atau disminore, yaitu akan menurunkan ketetapan serta akan menurunkan konsentrasi

seseorang apabila nyeri berlangsung dalam waktu yang lama.

d) Penanganan Disminore

Penanganan dismenore dapat dilakukan dengan dua cara, yang pertama adalah pengobatan farmakologi dan pengobatan non farmakologi. Pengobatan farmakologi pada nyeri haid dapat menggunakan obat analgetik seperti asam mefenamat, ibu profen, piroxicam dan lain-lain. Penanganan dismenorea secara farmakologis sering kali melibatkan penggunaan obat-obatan yang disebut penghambat prostaglandin atau NSAID (Non-Steroid Anti-Inflammatory Drugs) yang menghambat sintesis dan fungsi prostaglandin. Obat ini mengandung naproxen dan formulasi ibuprofen yang dijual bebas. Metode farmakologi melalui pemberian analgesik dapat menghambat pengeluaran hormon prostaglandin seperti aspirin, endomethacin, dan asam mefenamat (Khotimah & Lintang, 2022). Pengobatan Non-farmakologi Kompres hangat, mandi, yoga, pengalihan perhatian, pijat, tidur/istirahat, olahraga, dan abdominal stretching exercise. Penanganan terapi non farmakologi kompres hangat terbilang bisa mengurangi tingkat nyeri disminore bagi penderita nyeri dismenore karena waktu penerapan

15-20 menit. Ditemukan penurunan tingkat nyeri berlangsung dalam perlahan-lahan semasa di berinya kompres hangat. Senam dismenore dapat digunakan sebagai terapi non obat untuk mengurangi kram saat menstruasi karena, senam merupakan salah satu teknik relaksasi yang dapat mengurangi nyeri serta memiliki manfaat yang baik seperti dapat meningkatkan sekresi hormon, terutama hormon estrogen, dapat melepaskan hormone beta-endorphin, selain membuat tubuh terasa sejuk dan menyegarkan, beta-endorphin (hormon pereda nyeri alami). Adapula tujuan dari senam dismenore seperti membantu mengurangi dan mencegah kram menstruasi pada remaja putri sebelum atau selama menstruasi (Kusuma et al., 2023).

Menurut Ilmi & Sebasmi (2019), gangguan siklus menstruasi dapat dipengaruhi oleh beberapa factor antara lain:

1) Aktifitas Fisik

Aktifitas fisik terbagi menjadi aktifitas ringan, sedang, dan berat. Aktivitas fisik dengan intensitas yang terlalu tinggi maupun terlalu rendah dapat memengaruhi keseimbangan hormon reproduksi, khususnya hormon FSH dan LH, sehingga berpotensi menyebabkan ketidakaturan siklus menstruasi. Aktivitas fisik berat

juga dapat menimbulkan gangguan fisiologis seperti amenore, menstruasi tidak teratur, perdarahan di luar siklus, serta nyeri haid (dismenore) akibat kelelahan yang memengaruhi proses ovulasi.

2) Stres

Stres merupakan respon fisik dan psikologis terhadap tekanan yang dapat memengaruhi sistem hormonal tubuh. Pusat pengaturan stres di otak berhubungan erat dengan pusat pengaturan siklus menstruasi, sehingga tingkat stres dapat menyebabkan perubahan atau gangguan siklus menstruasi. Stres diklasifikasikan menjadi stres ringan, sedang, dan berat, di mana stres berat yang berlangsung lama berisiko lebih besar menyebabkan gangguan menstruasi.

3) Status Gizi

Status gizi juga berperan penting dalam keteraturan siklus menstruasi, terutama pada remaja. Asupan gizi yang tidak mencukupi dapat mengganggu fungsi reproduksi dan menimbulkan keluhan selama menstruasi. Sebaliknya, status gizi yang baik dapat membantu menjaga siklus menstruasi tetap normal (Berliana & Aslina, 2022).

4) Indeks Massa Tubuh (IMT)

Indeks massa tubuh digunakan untuk menilai proporsionalitas berat badan berdasarkan tinggi badan. IMT yang tidak normal, terutama kelebihan berat badan, dapat meningkatkan kadar hormon estrogen dalam darah akibat penumpukan lemak tubuh, sehingga berpotensi mengganggu keteraturan siklus menstruasi (Ony Tony & Heatubun, 2023).

f. Personal hygiene saat menstruasi

Menjaga kesehatan reproduksi pada wanita diawali dengan menjaga kebersihan organewanitaan. Untuk menghindari terjadinya infeksi diperlukan personal hygiene pada alat genitalia. Personal hygiene menstruasi adalah tindakan untuk memelihara kesehatan dan kebersihan pada daerah kewanitaan pada saat menstruasi. Bila saat menstruasi tidak menjaga higienitas yang baik akan berisiko mengalami infeksi pada alat reproduksi. Hal ini disebabkan oleh peristiwa menstruasi yang mengeluarkan darah kotor. Pada saat menstruasi, pembuluh darah dalam rahim sangat mudah terkena infeksi karena darah dan keringat keluar serta menempel pada vulva dapat menyebabkan daerah genitalia menjadi lembab. Personal hygiene saat menstruasi termasuk dalam hal penting untuk menentukan kesehatan organ reproduksi pada remaja putri agar terhindar dari infeksi. Ketika menstruasi, seharusnya

benar benar bisa menjaga kebersihan organ reproduksi dengan baik terutama bagian vagina. Apabila tidak terjaga kebersihannya, maka akan timbul mikroorganisme seperti bakteri dan jamur (Hasnani, F & Rahmawaty, 2024).

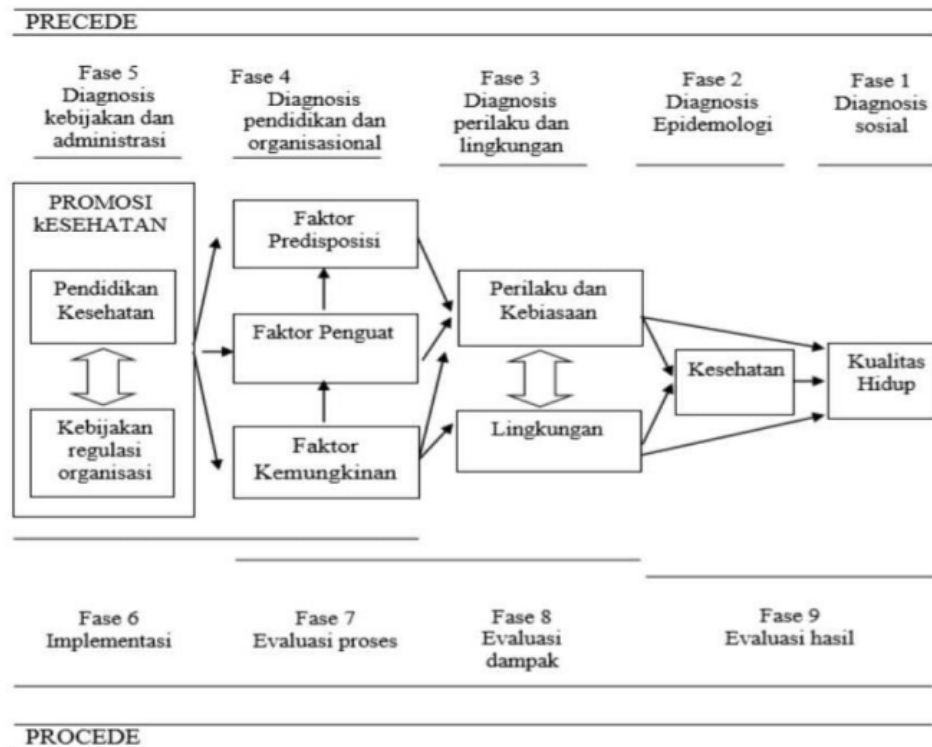
Cara menjaga organ reproduksi menurut (Hidajat et al., 2024), diantaranya:

1. Pakai handuk yang lembut, kering, bersih, dan tidak berbau atau lembab.
2. Memakai celana dalam dengan bahan yang mudah menyerap keringat.
3. Pakaian dalam (CD) diganti minimal 2 kali sehari.
4. Pastikan area organ intim selalu dalam keadaan kering dan tidak lembap.
5. Bagi wanita, hindari menggunakan sabun wangi, sabun siri, deodoran, bedak, dan vaginal douche karena dapat menyebabkan kulit kelamin rentan iritasi.
6. Bagi wanita, sesudah buang air kecil, membersihkan alat kelamin sebaiknya dilakukan dari arah depan menuju belakang agar kuman yang terdapat pada anus tidak masuk ke dalam organ reproduksi.
7. Bagi wanita yang mulai memasuki masa menstruasi sebaiknya memperhatikan kebersihan alat reproduksi saat menstruasi.

Pada saat menstruasi, kebersihan area organ reproduksi harus lebih dijaga. Kuman dan bakteri akan lebih mudah masuk dan menimbulkan infeksi atau masalah pada saluran reproduksi. Kebersihan dan pemeliharaan saat menstruasi,yaitu:

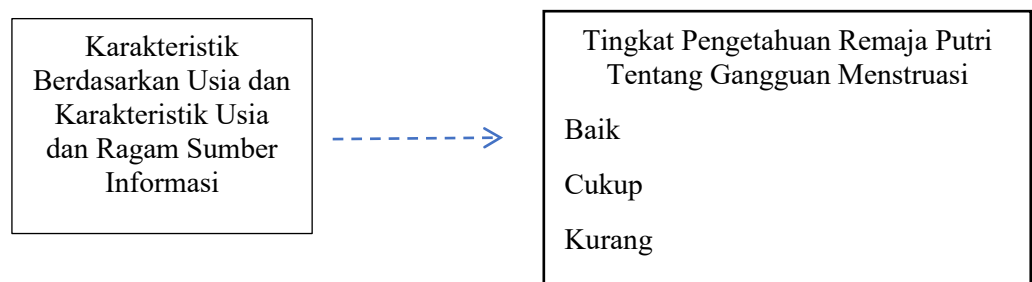
1. Sebaiknya pembalut diganti 2-4 jam sekali atau harus diganti sesering mungkin bila sudah terasa penuh. Pembalut tidak boleh digunakan lebih dari empat jam (Rahayu, 2022). Pembalut yang jarang diganti saat menstruasi akan menjadi sumber bakteri berkembang dan menimbulkan reaksi seperti gatal-gatal kemudian digaruk, lecet dan menyebabkan iritasi atau infeksi pada area kemaluan.
2. Membasuh area kemaluan dengan air bersih.
3. Mengeringkan area kemaluan dengan handuk atau tisu setelah dibersihkan.
4. Tidak membuang pembalut kotor sembarangan, sebaiknya dibungkus rapat kemudian dibuang pada tempat sampah.
5. Mandi secara rutin dan keramas.
6. Mengonsumsi buah dan sayur, ikan, daging, membatasi konsumsi garam dan lemak.
7. Memperbanyak konsumsi minum air putih dan makanan yang mengandung zat besi dan berserat.

B. Kerangka Teori



Gambar 1. Kerangka Teori Lawrence Green dalam (Deswinda 2023)

C. Kerangka Konsep



Gambar 2. Kerangka Konsep Penelitian

D. Pertanyaan Penelitian

“Bagaimana gambaran tingkat pengetahuan remaja putri tentang gangguan menstruasi di Asrama Nailul Muna Krapyak Yogyakarta?”.