

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Telaah Pustaka

1. Konsep Dasar Remaja

a. Pengertian Remaja

Masa remaja adalah fase yang krusial dan kompleks dalam perjalanan perkembangan manusia. Pada tahap ini, individu mengalami perubahan yang signifikan, mencakup aspek biologis, psikologis, dan sosial. Remaja merupakan periode transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa, di mana individu mulai mencari jati diri, membangun karakter, dan mengembangkan nilai-nilai serta prinsip kehidupan.¹⁷

b. Pembagian Usia Remaja

Usia remaja adalah umur individu yang berada dalam usia 10-24 tahun dimana usia remaja terbagi atas 3 kategori, yaitu:¹⁸

1) Masa remaja awal (10–13 tahun)

Pada tahap remaja awal mengalami fase awal pubertas, yang ditandai dengan pertumbuhan fisik yang signifikan dan peningkatan minat seksual. Selain itu, remaja sangat memperhatikan perubahan fisik. Perubahan fisik yang terjadi pada remaja putri diantaranya pertumbuhan payudara dan pertumbuhan rambut di ketiak serta sekitar organ genitalia.

2) Masa remaja pertengahan (14–16 tahun)

Pada tahap remaja pertengahan mengalami masa pubertas, tubuh remaja perempuan mengalami perubahan fisik, seperti pertumbuhan pinggul, pinggang, dan bokong, serta siklus menstruasi yang teratur, peningkatan produksi keringat, dan perkembangan organ reproduksi.

3) Masa remaja akhir (17–21 tahun)

Memasuki masa remaja akhir, tubuh remaja biasanya telah berkembang secara optimal. Selain itu, mereka memiliki pola pikir yang jauh lebih matang dibandingkan dengan remaja pertengahan. Mereka lebih fokus pada pencapaian tujuan yang telah direncanakan dan memiliki kemampuan untuk mengambil keputusan berdasarkan tujuan dan ekspektasi mereka.

c. Perubahan Fisik Pada Remaja

Periode remaja merupakan fase transisi kearah kedewasaan, ditandai perubahan fisik. Selama periode ini, terjadi pematangan organ-organ reproduksi khususnya bagi remaja putri, proses ini ditandai dengan datangnya menstruasi pertama (*menarche*). Oleh karena itu, praktik kebersihan diri saat menstruasi yang baik sangat penting bagi remaja putri untuk mencegah masalah atau penyakit pada organ reproduksi.²

2. Kebersihan Menstruasi

a. Pengertian Menstruasi

Menstruasi adalah proses di mana lapisan permukaan endometrium secara berkala terlepas, disertai dengan keluarnya sedikit darah. Keluarnya darah dari rahim menandakan bahwa organ reproduksi wanita berfungsi dengan baik dan merupakan bagian dari siklus pendarahan yang dikenal sebagai menstruasi. Setiap bulan, seorang wanita melepaskan satu sel telur dari salah satu ovariumnya.¹⁹

Menstruasi atau pendarahan, terjadi jika sel telur tidak dibuahi. Fenomena ini berulang secara berkala setiap bulan. Setiap individu mengalami siklus menstruasi yang umumnya berlangsung antara 28 dan 30 hari. Rata-rata durasi menstruasi berkisar antara 3-8 hari.¹⁹

Sekitar 89% remaja di Indonesia mengalami *menarche* antara usia 12 - 15 tahun. Waktu terjadinya *menarche* bervariasi antar individu. Sementara usia terendah *menarche* tercatat di Yogyakarta, sekitar 12 tahun. Ketidaksiapan menghadapi *menarche* dapat menyebabkan masalah fisik, seperti kebersihan diri yang tidak memadai, yang meningkatkan risiko infeksi saluran kemih (ISK), amenore, dan gangguan menstruasi lainnya. Hal ini diperparah oleh kurangnya pengetahuan remaja tentang menstruasi.²⁰

b. Fisiologi Menstruasi

Siklus menstruasi adalah serangkaian perubahan fisiologis yang terjadi secara berkala pada sistem reproduksi wanita dan dipicu oleh fluktuasi hormon yang diproduksi oleh hipotalamus, kelenjar pituitari, dan ovarium. Siklus ini bertujuan untuk mempersiapkan tubuh wanita untuk kemungkinan kehamilan melalui pembentukan folikel, ovulasi, dan persiapan endometrium untuk implantasi embrio.²¹

Siklus menstruasi terdiri dari empat fase yaitu; fase menstruasi, fase folikuler, ovulasi, dan fase luteal. Setiap fase dipengaruhi oleh perubahan kadar hormon seperti FSH, LH, estrogen, dan progesteron, yang mengatur perubahan struktural pada ovarium dan endometrium.²¹

Siklus menstruasi dibagi menjadi empat tahap, yaitu:

1) Fase menstruasi

Fase menstruasi merupakan fase awal siklus menstruasi yang terjadi pada hari ke 1-5, dengan durasi rata-rata 3–7 hari. Selama fase ini, hormon estrogen dan progesteron menurun, sementara tubuh melepaskan hormon prostaglandin. Endometrium meluruh akibat penurunan hormon estrogen dan progesteron. Karena pembuahan tidak terjadi, rahim melepaskan lapisannya, memicu terjadinya menstruasi.¹⁹

Pada ovarium pematangan folikel terjadi dalam jumlah yang sedikit atau tidak ada sama sekali, karena fase ini merupakan periode pemulihan dari siklus sebelumnya sambil menunggu peningkatan stimulasi *Follicle Stimulating Hormone* (FSH) pada fase berikutnya.²¹

2) Fase folikuler

Fase folikuler berlangsung dari hari ke 1-14 pada siklus menstruasi, dengan durasi sekitar 10-14 hari. Selama fase folikuler, tubuh melepaskan hormon *Follicle Stimulating Hormone* (FSH). Hormon ini memicu ovarium untuk memproduksi folikel yang mengandung sel telur yang belum matang. Salah satu folikel yang paling dominan akan menghasilkan sel telur yang matang dan siap untuk pembuahan, sementara folikel lain yang tidak berkembang akan diserap kembali oleh tubuh.¹⁹

Peningkatan estrogen juga memberikan stimulus terhadap endometrium untuk mengalami proliferasi dan penebalan setelah fase menstruasi, sejalan dengan regenerasi jaringan fungsional yang diperlukan untuk implantasi embrio.²¹

3) Ovulasi

Ovulasi terjadi sekitar hari ke-14 pada siklus menstruasi normal 28 hari dan berlangsung selama kurang lebih 24 jam. Ovulasi dipicu oleh lonjakan hormon *Luteinizing Hormone* (LH)

yang terjadi akibat kadar estrogen yang tinggi pada akhir fase folikuler. Lonjakan LH menyebabkan pecahnya folikel dominan di ovarium dan pelepasan ovum ke dalam tuba falopi. Ovum yang dilepaskan memiliki masa hidup terbatas dan hanya dapat dibuahi dalam waktu sekitar 24 jam setelah ovulasi.²¹

4) Fase luteal

Fase luteal berlangsung pada hari ke 15-28 dari siklus menstruasi dengan durasi relatif tetap, yaitu sekitar 10–14 hari. Setelah ovulasi, folikel yang telah melepaskan ovum akan berubah menjadi corpus luteum. Corpus luteum menghasilkan hormon progesteron dan sejumlah kecil estrogen yang berperan dalam mempertahankan dan mematangkan endometrium.²¹

Pada fase ini, endometrium menjadi lebih tebal, edematous, dan bersifat sekretorik sehingga siap menerima implantasi embrio apabila terjadi fertilisasi. Apabila fertilisasi tidak terjadi, corpus luteum akan mengalami degenerasi, kadar progesteron dan estrogen menurun, dan kondisi ini memicu peluruhan endometrium yang menandai dimulainya siklus menstruasi berikutnya.²¹

c. Kebersihan menstruasi

Kebersihan menstruasi mencakup tindakan untuk menjaga kesehatan dan upaya untuk menjaga kebersihan organ reproduksi selama periode menstruasi. *Personal hygiene* secara umum

merupakan upaya untuk menjaga kesehatan individu melalui praktik kebersihan pribadi. Konsep ini dapat diartikan sebagai serangkaian tindakan yang diambil untuk menjaga kesejahteraan fisik dan psikologis seseorang melalui aspek kesehatan dan kebersihan.¹⁹

Remaja yang mengalami masalah kesehatan reproduksi seringkali disebabkan oleh kurangnya perawatan terhadap organ reproduksi, terutama selama menstruasi. Hal ini berpotensi menyebabkan berbagai masalah kesehatan reproduksi, seperti Infeksi Saluran Reproduksi (ISR), kanker serviks, mioma uteri, dan gangguan kesehatan lainnya.¹⁹

Selama menstruasi, pembuluh darah di rahim rentan terhadap infeksi karena patogen dapat dengan mudah masuk dan menyebabkan penyakit. Oleh karena itu, praktik kebersihan menstruasi yang baik sangat penting.¹⁹ Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Pusmaika & Zalukhu (2024) menunjukkan bahwa praktik kebersihan menstruasi yang tidak memadai berhubungan dengan insidensi fluor albus pada remaja putri, menunjukkan bahwa kurangnya kebersihan genital selama menstruasi dapat meningkatkan risiko gangguan reproduksi.²²

d. Tujuan Kebersihan menstruasi

Kebersihan menstruasi merupakan komponen penting yang berkontribusi terhadap kesehatan individu. Kebersihan menstruasi merujuk pada serangkaian tindakan yang bertujuan untuk menjaga

kebersihan dan kesehatan guna mendukung kesejahteraan fisik dan psikologis.² Di Indonesia, Pendidikan Kesehatan Reproduksi di sekolah telah diintegrasikan sebagai program resmi Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan dalam kurikulum pendidikan. Program ini bertujuan untuk memberikan pemahaman yang mendalam kepada remaja tentang berbagai aspek kesehatan reproduksi, dengan harapan dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan mereka, sehingga hak-hak kesehatan reproduksi mereka dapat terpenuhi secara optimal.²²

e. Aspek – Aspek Kebersihan menstruasi

Hal - hal yang perlu diperhatikan oleh remaja putri pada saat menstruasi, yaitu:²³

1) Perawatan kulit dan wajah

Wajah adalah bagian tubuh yang paling sensitif bagi remaja, terutama remaja perempuan. Selama menstruasi, aktivitas kelenjar sebacea meningkat, yang menyebabkan produksi keringat bertambah. Oleh karena itu, mencuci wajah dua hingga tiga kali sehari dapat membantu mencegah jerawat.

2) Kebersihan rambut

Mencuci rambut selama menstruasi tetap diperlukan. Larangan mencuci rambut bagi wanita yang sedang menstruasi hanyalah mitos yang masih dipercaya oleh sebagian orang Indonesia. Sebaliknya, selama menstruasi, seorang wanita perlu

menjaga kebersihan kulit kepala sebagai respons terhadap perubahan hormonal.

3) Kebersihan tubuh

Kebersihan pribadi selama menstruasi memerlukan perhatian serius, dan disarankan untuk mandi dua kali sehari menggunakan sabun biasa. Saat mandi, organ reproduksi eksternal harus dibersihkan secara menyeluruh. Selama menstruasi, disarankan untuk mandi menggunakan shower atau ember, dan tidak disarankan menggunakan bath tub agar limbah dapat langsung dibuang bersama air.

Setelah mandi seperti biasa, area genital dapat dikeringkan menggunakan tisu toilet, dipegang di antara paha sambil menyiapkan pembalut dan pakaian dalam. Setelah mengenakan pakaian dalam, tisu toilet harus dibuang ke tempat sampah. Pakaian dalam dan pembalut yang digunakan harus disesuaikan dengan kebutuhan individu.

4) Cara membersihkan alat kelamin

Cara efektif untuk membersihkan area genital adalah dengan membilasnya menggunakan air bersih. Saat membersihkan area genital, terutama setelah buang air besar, penting untuk melakukannya dari depan ke belakang (dari vagina ke anus), bukan sebaliknya. Hal ini untuk mencegah transfer

mikroorganisme dari area anus ke bagian depan, yang berpotensi masuk ke vagina dan menyebabkan infeksi.

Saat membersihkan organ genital, penggunaan cairan pembersih tidak diperlukan, karena zat-zat tersebut dapat merangsang pertumbuhan bakteri yang menyebabkan infeksi. Jika menggunakan sabun, disarankan untuk memilih sabun lembut dengan pH sekitar 3,5, seperti sabun bayi, yang umumnya memiliki pH netral. Sabun harus dibilas dengan air hingga bersih sepenuhnya, lalu area tersebut harus dikeringkan menggunakan tisu toilet.

5) Kebersihan pakaian dalam

Mengganti pakaian dalam setiap hari merupakan kebiasaan yang sangat penting, terutama untuk menjaga kebersihan dan kesehatan. Pakaian dalam yang baik terbuat dari katun, tidak terlalu ketat, dan cukup menutupi area pinggul untuk memberikan dukungan yang kuat bagi pembalut. Sebaiknya hindari mengenakan G-string atau gaya pakaian dalam minimalis lainnya. Pakaian dalam yang terlalu ketat dapat menghambat sirkulasi udara, yang pada akhirnya menyebabkan iritasi kulit. Selain itu, keringat yang tidak terserap dengan baik berisiko menarik patogen berbahaya untuk berkembang biak.

Selama menstruasi, pakaian dalam seringkali lebih terkontaminasi daripada biasanya karena noda darah, dan noda-

noda ini terkadang sulit dihilangkan sepenuhnya. Untuk mengatasi masalah ini, pakaian dalam sebaiknya dicuci dengan air hangat agar noda darah dapat dihilangkan lebih cepat. Kemudian, tambahkan sabun mandi atau sabun mild ke dalam pencucian, dan hindari penggunaan *detergen* karena dapat merusak serat kain dan berdampak negatif pada area intim wanita. Jika noda masih sulit dihilangkan, pakaian dalam dapat direndam selama tiga puluh menit sebelum dicuci secara manual.

6) Pemanfaatan Pembalut

Pembahasan mengenai penggunaan pembalut selama menstruasi mencakup beberapa topik utama, yaitu penjagaan kebersihan pembalut, pemilihan pembalut, dan jenis pembalut sekali pakai dan pembalut cuci ulang.

a) Penjagaan kebersihan pembalut

Selama menstruasi, rahim rentan terhadap infeksi, sehingga mengganti pembalut secara teratur sangat penting. Pada tahap awal menstruasi, biasanya darah yang keluar banyak pembalut perlu diganti lebih dari tiga kali sehari. Hal ini karena pembalut dapat terkontaminasi banyak dengan darah jika tidak diganti tepat waktu, yang dapat menciptakan pertumbuhan bakteri dan jamur. Jika pembalut tidak diganti secara teratur, bakteri ini dapat

berkembang biak dan menyebabkan masalah di area genitalia wanita.

Selama periode non-menstruasi, pembalut tipis (*pantyliners*) tidak diperlukan. *Pantyliners* hanya boleh digunakan pada hari-hari terakhir menstruasi, dan tetap harus diganti secara teratur seperti pembalut biasa. Untuk pembalut sekali pakai, sebelum dibuang, harus dicuci terlebih dahulu, dilipat atau digulung rapi, dibungkus dengan kertas, dan dimasukkan ke dalam kantong plastik sebelum dibuang ke tempat sampah. Pembuangan di toilet kamar mandi tidak diperbolehkan.

b) Pemilihan pembalut

Pada tahun 1990-an, berbagai jenis pembalut dibuat, termasuk yang lebih tipis (*pantyliners*), dengan daya serap di tengah (*thin/thin*), yang memiliki daya serap tinggi (*maxi/regular*), biasanya digunakan selama menstruasi banyak yang lebih panjang untuk malam hari (*night*), dan yang dirancang untuk ibu pasca melahirkan (*maternity*)

Pemilihan pembalut sangat penting. Wanita diharapkan memilih pembalut yang tepat. Memilih yang salah dapat menyebabkan iritasi kulit, alergi, bahkan penyakit kulit dan infeksi. Pembalut ideal memiliki permukaan halus, daya serap tinggi, tanpa pewangi, dan terbuat dari bahan ringan.

Kriteria ini dirancang untuk menjaga sirkulasi udara di vagina, memastikan area tetap kering, karena kelembapan dapat memicu pertumbuhan bakteri dan menyebabkan iritasi. Pemilihan pembalut berdasarkan kriteria ini juga harus disesuaikan dengan aktivitas harian wanita, misalnya menggunakan pembalut yang lebih lebar saat tidur dan yang lebih tipis saat beraktivitas.

f. Faktor – Faktor yang Memengaruhi Perilaku Kebersihan Menstruasi

1) Pengetahuan remaja putri

Pengetahuan merupakan unsur penting yang memengaruhi praktik kebersihan menstruasi di kalangan remaja putri. Remaja yang memiliki pengetahuan yang memadai cenderung lebih mampu dalam menerapkan perilaku higienis, seperti mengganti pembalut secara teratur, menjaga kebersihan genital, dan mengenali tanda-tanda risiko infeksi. Penelitian oleh Humairoh dan Agustin (2023) menunjukkan korelasi yang signifikan antara tingkat pengetahuan dan praktik kebersihan menstruasi pribadi, di mana peningkatan pengetahuan secara konsisten disertai dengan praktik kebersihan yang lebih optimal.⁶

2) Dukungan orang tua

Dukungan dari orang tua, terutama ibu, memainkan peran eksternal yang signifikan dalam membentuk kebiasaan kebersihan menstruasi pada remaja putri. Karena ibu sering

menjadi sumber informasi utama tentang menstruasi, kualitas bimbingan yang diberikan secara signifikan menentukan bagaimana remaja melaksanakan praktik kebersihan menstruasi. Bahwa ibu yang memberikan pendidikan dan dukungan emosional berkontribusi pada pemahaman remaja yang lebih mendalam tentang cara menjaga kebersihan selama menstruasi. Dengan dukungan yang memadai, remaja cenderung lebih percaya diri, memiliki pengetahuan yang akurat, dan mengadopsi praktik yang lebih efektif.²⁴

3) Dukungan teman sebaya

Teman sebaya juga mempengaruhi perilaku kebersihan menstruasi, karena remaja sering bertukar informasi dan pengalaman dengan teman sebaya mereka. Lingkungan teman sebaya yang konstruktif dapat berfungsi sebagai forum bagi remaja untuk berkonsultasi, berdiskusi, dan membangun pemahaman yang lebih komprehensif tentang kebersihan menstruasi. Jika teman sebaya menyampaikan informasi yang valid dan mendukung, remaja lebih cenderung menerapkan perilaku kebersihan menstruasi secara optimal.⁶

4) Fasilitas sanitasi

Sarana sanitasi yang memadai, termasuk toilet bersih, akses air mengalir, sabun, dan tempat pembuangan pembalut, juga berkontribusi signifikan terhadap praktik kebersihan menstruasi

di kalangan remaja putri. Ketersediaan sarana yang memadai di sekolah dan rumah memungkinkan remaja mengganti pembalut dengan nyaman dan menjaga kebersihan pribadi secara efektif.

WHO dan UNICEF (2024) menekankan bahwa sanitasi yang terbatas dapat meningkatkan risiko infeksi reproduksi dan menghambat remaja dalam menerapkan praktik kebersihan menstruasi yang benar. Oleh karena itu, fasilitas sanitasi memainkan peran krusial sebagai faktor lingkungan yang menentukan kualitas kebersihan menstruasi remaja.³

5) Paparan informasi

Paparan informasi yang memadai merupakan unsur penting yang memengaruhi kemampuan remaja dalam memahami dan menerapkan kebersihan menstruasi. Remaja yang memperoleh informasi dari sumber yang dapat dipercaya, seperti media pendidikan, lembaga pendidikan, atau tenaga kesehatan, cenderung memiliki pengetahuan yang lebih komprehensif tentang praktik kebersihan menstruasi. Kegiatan konseling dan penyebaran informasi secara signifikan meningkatkan pengetahuan dan perilaku remaja tentang praktik kebersihan menstruasi.¹¹

Selain itu, media pendidikan seperti *leaflet* atau *booklet*, seperti yang digunakan dalam penelitian Harahap dkk. (2024), dapat memperluas paparan informasi dan memudahkan remaja

memahami metode *hygiene* yang benar. Dengan paparan informasi yang optimal, remaja lebih mampu menghindari praktik yang salah dan menerapkan kebiasaan yang lebih sehat.²⁶

g. Gangguan Reproduksi Terkait Kebersihan Menstruasi

Kebersihan menstruasi yang buruk dapat meningkatkan risiko berbagai gangguan kesehatan reproduksi pada remaja perempuan. Praktik seperti penggantian pembalut yang jarang, penggunaan pembalut yang tidak bersih, atau perawatan kebersihan genital yang tidak memadai dapat memicu pertumbuhan bakteri patogen, yang dapat menyebabkan Infeksi Saluran Reproduksi (ISR) dan keputihan abnormal. Pusmaika dan Zalukhu (2024) menemukan bahwa pengetahuan yang rendah tentang kebersihan menstruasi berkorelasi dengan peningkatan insiden *fluor albus* pada remaja putri, yang dapat menjadi indikator awal infeksi.²²

Selain itu, Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) dan UNICEF (2024) menegaskan bahwa fasilitas sanitasi yang tidak memadai dan praktik kebersihan menstruasi yang tidak tepat dapat meningkatkan risiko infeksi genital, iritasi, dan dampak jangka panjang pada kesehatan reproduksi. Akibatnya, praktik kebersihan menstruasi yang buruk secara langsung terkait dengan munculnya gangguan kesehatan reproduksi pada remaja.³

3. Teori Perubahan Perilaku *Lawrence Green*

a. Pengertian

Teori ini dikenal sebagai model perubahan perilaku *Precede-Proceed* yang dikembangkan oleh *Lawrence Green* dan *M. Kreute*. Yang menyatakan bahwa perilaku kesehatan dipengaruhi oleh dua faktor individu dan lingkungan, sehingga model ini terdiri dari dua komponen utama yang berbeda. Komponen pertama, *PRECEDE*, mencakup *Predisposing, Reinforcing, Enabling, Constructs in, Educational/Ecological, Diagnosis, dan Evaluation*. Komponen kedua, *PROCEED*, terdiri dari *Policy, Regulatory, Organizational, Constructs in, Educational, Environment, dan Development*.²⁷

Menurut *Green Lawrence*, kesehatan seseorang dipengaruhi oleh dua kategori utama faktor, yaitu faktor perilaku dan faktor non-perilaku. Faktor perilaku dipengaruhi oleh faktor predisposisi, yaitu unsur-unsur yang mempermudah perilaku seseorang. Faktor-faktor ini manifestasi dalam bentuk pengetahuan, sikap, keyakinan, nilai-nilai, norma sosial, budaya, dan faktor sosiodemografis. Dalam penelitian kali ini fokus akan ditempatkan pada pengetahuan dan perilaku.²⁷

b. Pengetahuan

1) Pengertian

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu.

Pengindraan tersebut dilakukan melalui panca indra manusia, yaitu indra penglihatan, pendengaran, penciuman, perasa, dan peraba. Mayoritas pengetahuan manusia diperoleh melalui indra penglihatan dan pendengaran. Tanpa pengetahuan, individu tidak memiliki fondasi untuk mengambil keputusan dan menentukan tindakan terhadap masalah yang dihadapi.²⁷

2) Tingkat Pengetahuan

Pengetahuan yang tercakup dalam domain kognitif mempunyai enam tingkatan, yaitu :²⁷

a) Pengetahuan (*knowledge*)

Pengetahuan didefinisikan sebagai kemampuan untuk mengingat materi yang telah dipelajari sebelumnya. Hal ini mencakup pengingatan elemen-elemen spesifik maupun keseluruhan materi yang dipelajari atau stimulus yang diterima. Oleh karena itu, tingkat ini merupakan bentuk pengetahuan yang paling dasar. Kata kerja yang digunakan untuk menilai apakah seseorang memiliki pengetahuan tentang materi meliputi menyebutkan, mendeskripsikan, mendefinisikan, dan menyatakan.

b) Memahami (*comprehension*)

Memahami didefinisikan sebagai kemampuan untuk menjelaskan objek yang diketahui dengan benar dan menafsirkan materi secara tepat. Individu yang telah

memahami suatu objek atau materi seharusnya dapat menjelaskan, memberikan contoh, merangkum, memprediksi, dan melakukan aktivitas serupa yang berkaitan dengan objek yang dipelajari.

c) Aplikasi (*application*)

Aplikasi didefinisikan sebagai kemampuan untuk menerapkan materi yang telah dipelajari dalam situasi atau kondisi nyata. Hal ini melibatkan penggunaan hukum, rumus, metode, prinsip, dan elemen serupa dalam konteks atau situasi yang berbeda.

d) Analisis (*analysis*)

Analisis adalah kemampuan untuk menjabarkan materi atau objek menjadi komponen – komponennya, sambil mempertahankan struktur organisasi dan hubungan antar komponen. Kemampuan ini dapat diamati melalui kata kerja seperti mendeskripsikan.

e) Sintesis (*synthesis*)

Sintesis menunjukkan kemampuan untuk menggabungkan bagian-bagian menjadi kesatuan baru. Dengan kata lain, sintesis adalah kemampuan untuk merumuskan formulasi baru dari formulasi yang sudah ada.

f) Evaluasi (*evaluation*)

Evaluasi berkaitan dengan kemampuan untuk membenarkan atau menilai materi atau objek. Penilaian ini didasarkan pada kriteria yang ditetapkan secara independen atau menggunakan kriteria yang telah ditentukan sebelumnya.

3) Faktor yang Memengaruhi Pengetahuan

Pengetahuan seseorang dipengaruhi oleh berbagai faktor. Secara umum, faktor-faktor ini dapat diklasifikasikan ke dalam dua kategori utama, yaitu faktor internal (yang berasal dari dalam diri individu) dan faktor eksternal (yang berasal dari luar diri individu).²⁷

a) Faktor Internal

(1) Usia

Usia merujuk pada jumlah tahun yang telah dilalui seseorang sejak lahir hingga ulang tahun berikutnya. Semakin tua usia seseorang, semakin matang dan kuat secara fisik dan mental, sehingga mereka cenderung dapat berpikir dan bekerja dengan lebih efektif.

(2) Jenis Kelamin

Para peneliti dapat membedakan antara jenis kelamin laki-laki dan perempuan berdasarkan struktur otak. Perempuan cenderung lebih sering menggunakan otak

kanan, yang memungkinkan mereka melihat situasi dari berbagai sudut pandang dan menarik kesimpulan yang lebih komprehensif. Penelitian oleh Ragini Verma menunjukkan bahwa otak wanita lebih efektif dalam menghubungkan memori dengan konteks sosial, sehingga wanita sering mengandalkan emosi. Di sisi lain, pria umumnya memiliki keterampilan motorik yang lebih kuat daripada wanita, yang berguna untuk aktivitas yang memerlukan koordinasi tangan-mata yang baik.

b) Faktor Eksternal

(1) Pendidikan

Pendidikan adalah proses bimbingan yang diberikan oleh satu orang kepada orang lain untuk mengarahkan perkembangan mereka menuju pencapaian tujuan tertentu, yang membentuk perilaku dan mengisi kehidupan untuk mencapai keamanan dan kebahagiaan. Pendidikan penting untuk memperoleh informasi, seperti pengetahuan tentang kesehatan, yang pada akhirnya dapat meningkatkan kualitas hidup.

(2) Pekerjaan

Pekerjaan pada dasarnya adalah aktivitas yang dilakukan oleh manusia, baik untuk memperoleh

imbalan finansial (gaji) maupun untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari, seperti pekerjaan rumah tangga. Lingkungan kerja dapat memberikan individu pengalaman dan pengetahuan, baik secara langsung maupun tidak langsung.

(3) Pengalaman

Pengalaman berfungsi sebagai sumber pengetahuan melalui pengulangan pengetahuan masa lalu untuk memecahkan masalah. Pengalaman adalah peristiwa yang pernah dialami oleh individu di masa lalu. Secara umum, semakin banyak pengalaman yang dimiliki seseorang, semakin banyak pengetahuan yang diperolehnya.

(4) Paparan Informasi

Salah satu faktor yang memudahkan individu dalam memperoleh pengetahuan adalah akses ke berbagai paparan informasi melalui media. Perkembangan teknologi saat ini telah memudahkan akses ke hampir semua informasi yang dibutuhkan. Individu yang memiliki paparan informasi yang lebih beragam cenderung memiliki pengetahuan yang lebih luas. Secara umum, semakin mudah akses informasi, semakin cepat individu memperoleh pengetahuan baru.

(5) Minat

Minat mendorong individu untuk mencoba dan memulai hal-hal baru, sehingga pada akhirnya mereka memperoleh pengetahuan lebih banyak daripada sebelumnya. Minat atau passion berperan sebagai motivator untuk mencapai tujuan atau keinginan individu.

(6) Lingkungan

Lingkungan mencakup semua kondisi yang mengelilingi manusia dan pengaruhnya terhadap perkembangan dan perilaku individu atau kelompok. Lingkungan mencakup aspek fisik, biologis, dan sosial. Lingkungan mempengaruhi proses penguasaan pengetahuan pada individu di dalamnya.

(7) Sosio Budaya

Sistem sosio-budaya dalam masyarakat dapat mempengaruhi sikap individu dalam menerima informasi. Individu yang berasal dari lingkungan yang tertutup seringkali kesulitan menerima informasi baru. Hal ini umumnya terjadi di komunitas tertentu.

c) Pengukuran Pengetahuan

Pengukuran pengetahuan dilakukan melalui kuesioner yang menanyakan isi materi kebersihan

mensstruasi yang akan dievaluasi dan diukur dari subjek penelitian. Pengukuran pengetahuan dapat disesuaikan dengan tingkat pengetahuan responden, yang mencakup aspek-aspek seperti pengetahuan dasar (mengetahui), pemahaman (memahami), penerapan (menerapkan), analisis, sintesis, dan evaluasi.^{29 28}

Proses pengukuran pengetahuan melibatkan penyajian 25 pertanyaan, diikuti dengan penilaian di mana jawaban benar diberi skor 1 dan jawaban salah diberi skor 0. Skor terendah yaitu 0 dan skor tertinggi 25.

c. Perilaku

1) Pengertian

Perilaku adalah komponen dari aktivitas suatu organisme. Perilaku mengacu pada tindakan yang dilakukan oleh suatu organisme atau yang dapat diamati oleh organisme lain. Lebih lanjut, perilaku merupakan bagian dari fungsi organisme karena organisme tersebut terlibat dalam suatu tindakan. Perilaku juga dapat didefinisikan sebagai respons atau reaksi terhadap rangsangan eksternal.²⁷

2) Klasifikasi Perilaku

Perilaku dapat diklasifikasikan menjadi dua kategori utama:²⁷

a) Perilaku tertutup (*covert behavior*)

Merupakan perilaku tertutup, di mana respons terhadap suatu stimulus tidak dapat diamati secara jelas oleh pihak eksternal atau tetap dalam bentuk yang tidak diungkapkan.

b) Perilaku terbuka (*overt behavior*)

Merupakan perilaku yang terlihat, di mana respons terhadap suatu stimulus dapat diamati oleh pihak eksternal atau dimanifestasikan sebagai tindakan konkret.

3) Tingkat Perilaku

Perilaku memiliki beberapa tingkatan sebagai berikut:²⁷

a) Respons terpimpin (*guided response*)

Tingkat latihan pertama tercermin dalam kemampuan untuk melakukan suatu perilaku dalam urutan yang benar dan berdasarkan contoh yang diberikan.

b) Mekanisme (*mekanism*)

Tingkat latihan kedua dicapai ketika seseorang dapat melakukan suatu perilaku dengan benar secara otomatis, atau ketika aktivitas tersebut telah menjadi kebiasaan.

c) Adopsi (*adoption*)

Adopsi mengacu pada praktik atau perilaku yang telah matang. Ini berarti bahwa perilaku tersebut telah dimodifikasi tanpa mengurangi validitasnya.

4) Faktor Yang Memengaruhi Perilaku Kesehatan

Menurut teori *Lawrence Green*, kesehatan individu dipengaruhi oleh dua kategori faktor: faktor perilaku dan faktor non-perilaku. Faktor perilaku sendiri dipengaruhi oleh tiga elemen utama:²⁷

- a) Faktor predisposisi, yaitu elemen yang memfasilitasi perilaku seseorang. Elemen-elemen ini meliputi pengetahuan, sikap, kepercayaan, nilai-nilai, norma sosial, budaya, dan faktor sosiodemografis
- b) Faktor pendukung, yaitu elemen yang memfasilitasi perilaku. Kategori ini meliputi fasilitas dan infrastruktur kesehatan.
- c) Faktor pendorong, yaitu elemen yang mendorong atau memperkuat perilaku. Elemen-elemen ini tercermin dalam sikap dan perilaku petugas kesehatan atau kelompok referensi perilaku masyarakat lainnya.

5) Pengukuran Perilaku

Pengukuran perilaku dapat dilakukan menggunakan angket perilaku kebersihan menstruasi. Skala *Likert* tersusun atas 20 pernyataan *positif* (*favorable statements*) dan pernyataan *negative* (*unfavorable statements*), dari mulai jawaban selalu,

kadang-kadang, dan tidak pernah. Nilai skor tertinggi 60 dan skor terendah 20.²⁷

- a) Pertanyaan Favorable: Selalu (SL) diberi skor 3, kadang kadang (KD) diberi skor 2, tidak pernah (TP) diberi skor 1.
- b) Pertanyaan Unfavorable: Selalu (SL) diberi skor 1, kadang kadang (KD) diberi skor 2, tidak pernah (TP) diberi skor 3.

4. Pendidikan Kesehatan

a. Pengertian

Pendidikan dapat didefinisikan sebagai semua upaya terencana untuk mempengaruhi individu, kelompok, atau masyarakat agar melakukan apa yang diharapkan oleh pendidik. Pendidikan kesehatan memainkan peran krusial dalam menciptakan individu yang sehat. Kesehatan adalah aspirasi universal bagi setiap manusia, di mana individu yang sehat mampu melaksanakan aktivitasnya secara optimal. Pendidikan kesehatan dapat disampaikan melalui saluran pendidikan formal dan non-formal.²⁷

Pendidikan kesehatan merupakan proses dinamis perubahan perilaku, di mana perubahan tersebut bukan sekadar transfer materi atau teori dari satu pihak ke pihak lain, juga bukan serangkaian prosedur mekanis, melainkan hasil kesadaran intrinsik yang timbul dari dalam diri individu, kelompok, atau masyarakat itu sendiri.²⁷

b. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Keberhasilan Pendidikan Kesehatan

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi keberhasilan pendidikan kesehatan diklasifikasikan ke dalam beberapa aspek sebagai berikut:²⁸

1) Aspek Materi

Aspek ini mencakup persiapan yang tidak memadai, penguasaan teori yang terbatas oleh penyaji, penampilan yang tidak meyakinkan bagi audiens sasaran, penggunaan bahasa yang sulit dipahami oleh audiens sasaran, volume suara yang tidak jelas atau terlalu rendah saat menyampaikan teori, serta penampilan penyaji yang tidak menarik, memberikan kesan membosankan.

2) Aspek Alamiah

Aspek ini dapat dibagi menjadi dua bagian, yaitu:

- a) Lingkungan Fisik: Hal ini mencakup suhu dan kondisi lingkungan belajar.
- b) Lingkungan Sosial: Hal ini mencakup interaksi dengan orang lain di lingkungan yang ramai, seperti pasar, lalu lintas, dan situasi serupa.

3) Aspek Instrumental

Aspek ini terdiri dari alat pembelajaran berupa hardware dan software. Misalnya, dalam pendidikan formal, hal ini mencakup

kurikulum, materi penyaji, atau aktivitas pembelajaran dan pengajaran.

4) Aspek Individu

Dalam Proses Pembelajaran aspek ini mencakup batasan fisiologis, seperti fungsi lima indra (pendengaran dan penglihatan), serta batasan psikologis, seperti memori, pemahaman, motivasi, dan aspek lainnya.

c. Metode Pendidikan Kesehatan

Metode pendidikan kesehatan pada dasarnya adalah pendekatan yang diterapkan dalam proses pendidikan untuk menyampaikan pesan kepada audiens sasaran. Berbagai metode pembelajaran dalam pendidikan kesehatan meliputi:²⁸

1) Metode pendidikan individu

Metode pendidikan individu dalam pendidikan kesehatan digunakan untuk membentuk perilaku baru dan mendorong perilaku pada individu yang mulai tertarik pada perubahan perilaku sebagai proses inovasi.

2) Metode pendidikan kelompok

Dalam memilih metode pendidikan kelompok, perlu dipertimbangkan ukuran kelompok sasaran dan tingkat pendidikan formal audiens sasaran. Untuk kelompok besar, metode yang diterapkan akan berbeda dengan yang digunakan

untuk kelompok kecil. Efektivitas suatu metode juga bergantung pada ukuran sasaran pendidikan.

3) Metode pendidikan massal

Metode pendidikan massal diterapkan pada sasaran massal dan umum, tanpa membedakan berdasarkan usia, jenis kelamin, pekerjaan, status sosial ekonomi, atau tingkat pendidikan. Pendidikan kesehatan melalui metode pendidikan massal tidak dapat diharapkan untuk mencapai perubahan perilaku, tetapi mungkin hanya mencapai tahap kesadaran.

d. Media Pendidikan Kesehatan

Media pendidikan kesehatan adalah semua sarana atau upaya untuk menyampaikan informasi yang ingin disampaikan oleh komunikator agar sasaran dapat meningkatkan pengetahuan mereka, yang diharapkan dapat mengubah perilaku mereka ke arah yang positif terkait kesehatan. Dari berbagai media atau alat bantu pendidikan.²⁸

Klasifikasi dan jenis media yang dapat digunakan sebagai alat komunikasi dalam kegiatan pembelajaran adalah sebagai berikut:²⁸

- 1) Media non-proyeksi, seperti foto, diagram, bahan pameran atau display, dan model.
- 2) Media proyeksi, seperti proyektor LCD.

- 3) Media audio, seperti kaset audio dan *Compact Disc* (CD) yang berisi rekaman kuliah, presentasi pembicara tamu, dan rekaman lainnya.
- 4) Media cetak adalah jenis media yang telah lama digunakan sebagai alat dalam kegiatan pembelajaran. Media cetak juga dianggap sebagai jenis media yang relatif terjangkau dan sangat fleksibel dalam penggunaannya. Media cetak yang berisi teks meliputi berbagai jenis, seperti buku, brosur, dan *leaflet*. Dalam penelitian ini, *leaflet* digunakan sebagai media pendidikan kesehatan pada kelompok kontrol. *Leaflet* merupakan media cetak berupa lembaran kertas yang berisi gambar dan teks, yang kemudian dilipat menjadi ukuran kompak yang praktis untuk dibawa dan didistribusikan. Media ini menyajikan informasi secara langsung ke inti permasalahan dan menjelaskan langkah-langkah yang harus diambil dengan cara yang ringkas dan jelas. Sehingga sangat efektif untuk menyampaikan pesan kesehatan, namun salah satu kelemahan leaflet yaitu keterbatasan dalam menyampaikan pesan.³⁰
- 5) Media grafis dan media pameran atau tampilan digunakan sebagai sarana untuk menyampaikan informasi dan pengetahuan yang menarik bagi pengguna. Serupa dengan media cetak, jenis media pembelajaran ini juga bervariasi, mulai dari objek asli

yang dikenal sebagai realia hingga objek tiruan dalam bentuk replika dan model.

6) Multimedia merupakan hasil dari kemajuan teknologi digital.

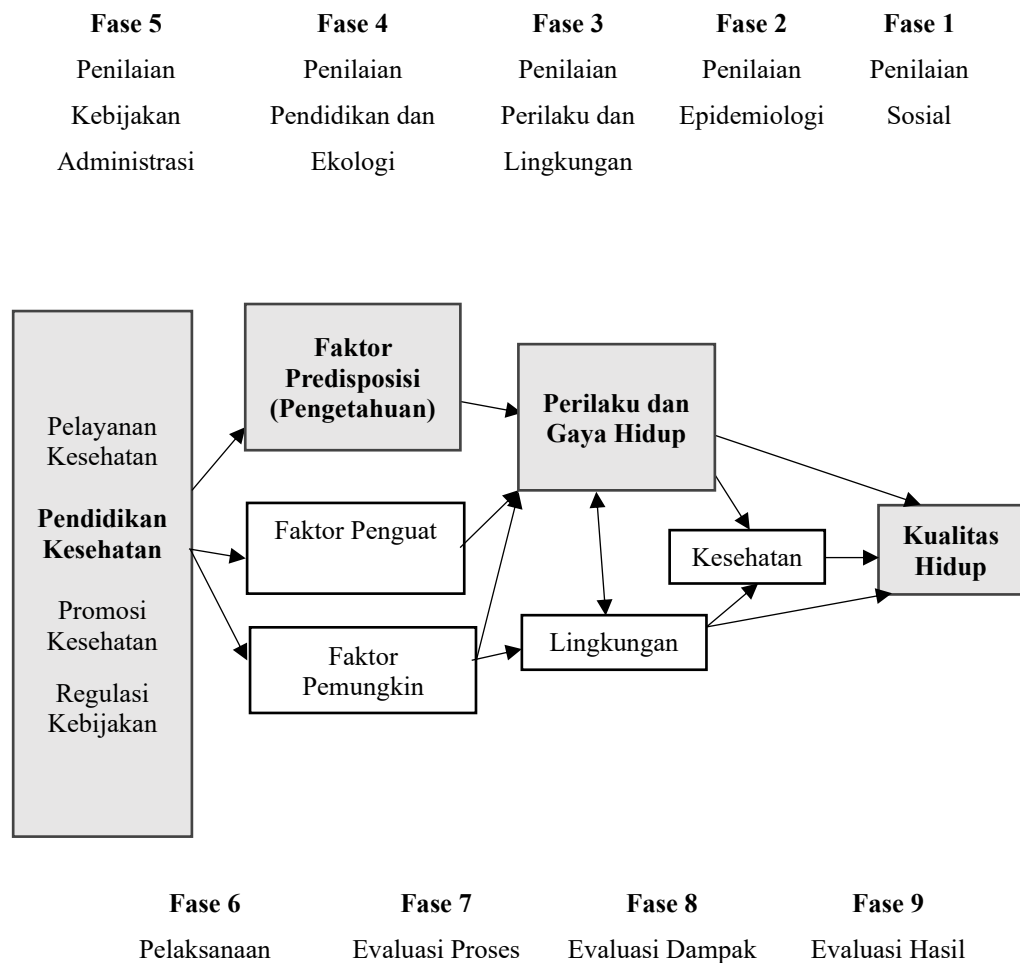
Multimedia dapat menyampaikan pesan dan pengetahuan melalui kombinasi beberapa format presentasi, seperti teks, audio, grafis, video, dan animasi secara bersamaan. Dengan kemampuan ini, program multimedia dapat menampilkan informasi dan pengetahuan yang komprehensif yang dapat dipelajari oleh siswi. Salah satu multimedia yang digunakan adalah *E-Book* interaktif berbasis *QR-Code* pada kelompok intervensi. *E-Book* interaktif merupakan media pembelajaran berbasis teknologi digital yang mengintegrasikan berbagai komponen multimedia, seperti teks, gambar, grafik, audio, dan video, sehingga memungkinkan terjadinya interaksi antara pengguna dan materi pembelajaran. Media ini memudahkan siswi dalam memahami materi, baik secara mandiri maupun dalam pembelajaran dikelas, serta mendukung proses pembelajaran yang lebih interaktif.¹⁶

Dalam pengembangannya, *E-Book* interaktif dapat dipadukan dengan *Quick Response Code (QR-Code)* sebagai sarana untuk mengakses konten tambahan, seperti video pembelajaran atau sumber pendukung lainnya. Integrasi *QR-Code* memungkinkan penyajian informasi yang lebih beragam dan mudah diakses,

meskipun penggunaannya memerlukan perangkat elektronik dan ketersediaan koneksi internet.¹³

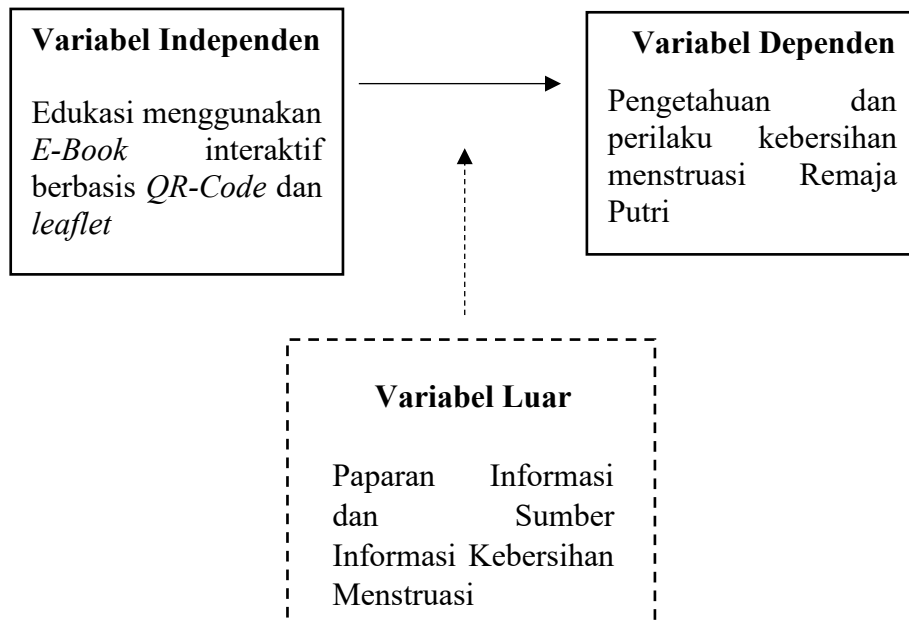
- 7) Media audio merupakan jenis media yang efektif dan efisien untuk digunakan sesuai dengan tujuan pembelajaran yang ingin dicapai, yaitu melatih kemampuan pengguna untuk mendengarkan informasi dan pengetahuan secara lisan.
- 8) Gambar bergerak adalah jenis media yang dapat menampilkan gambar bergerak yang terintegrasi dengan unsur suara. Contoh media ini meliputi film dan video. Kedua jenis media ini memiliki fitur atau kemampuan luar biasa sebagai sarana komunikasi.

B. Kerangka Teori



Gambar 1. Kerangka Teori *Precede Proceed* (Green, Lawrence, and Marshall W.Kreuter, 1991. Pakpahan et al, 2021)

C. Kerangka Konsep



Gambar 2. Kerangka Konsep Penelitian

D. Hipotesis Penelitian

Media *E-Book* interaktif berbasis *QR-Code* lebih efektif dibandingkan media *leaflet* dalam meningkatkan pengetahuan dan perilaku kebersihan menstruasi remaja putri di SMP Negeri 3 Mlati Sleman.