

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Remaja

1. Pengertian remaja

Masa remaja yang dalam istilah latin disebut *adolensence*, berarti berkembang atau menjadi dewasa. Remaja adalah frasa yang lebih umum yang mencakup perkembangan fisik, sosial-emosional, dan mental. Saat ini, remaja tidak memiliki tempat yang jelas karena tidak termasuk dalam kelompok dewasa atau lansia, dan juga tidak termasuk dalam kelompok anak-anak (Ali & Mohammad, 2018).

World Health Organization tahun 2022, mengemukakan bahwa seseorang yang berusia antara 10 dan 19 tahun dianggap sebagai remaja. Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) menyatakan bahwa remaja memiliki rentang usia antara 10 hingga 24 tahun dan belum menikah.

Masa remaja menandai peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa dan ditandai dengan perubahan-perubahan dalam domain biologis, psikologis, dan sosial budaya. Masa remaja adalah periode waktu antara munculnya tanda-tanda seks sekunder dan tercapainya kematangan seksual dan reproduksi, serta proses pengembangan kepribadian dan pola pikir orang dewasa dan beralih dari ketergantungan sosio-ekonomi ke kemandirian. Dari perspektif biologis, permulaan pubertas seorang anak dipandang sebagai awal masa remaja. Namun, elemen sosial, seperti pernikahan, biasanya digunakan sebagai penanda untuk memasuki masa dewasa karena tidak ada indikator biologis yang menunjukkan kapan masa remaja berakhir (Kusumaryani & Antarwati, 2017).

2. Klasifikasi remaja

Ada 3 tahap perkembangan dalam proses penyesuaian diri dari remaja menuju dewasa (Ginanjarsari, 2020):

a. Remaja awal (*early adolescence*)

Remaja awal berusia antara 10 sampai 12 tahun. Pada titik perkembangan ini, remaja masih kagum dengan perubahan yang mereka lihat pada tubuh mereka sendiri.

b. Remaja pertengahan (*middle adolescence*)

Remaja pertengahan berusia 13 hingga 15 tahun. Remaja memiliki kecenderungan untuk menjadi "*narastik*", atau memuja diri sendiri, dengan menyukai teman yang memiliki karakteristik serupa.

c. Remaja akhir (*Late Adolescence*)

Remaja akhir berada pada usia 16 sampai 19 tahun. Fase ini merupakan konsolidasi menuju kedewasaan.

3. Pubertas Remaja Perempuan

Tahap yang menghubungkan masa kanak-kanak dan masa dewasa adalah masa pubertas. Masa transisi ini ditandai dengan berbagai perubahan baik secara psikologis maupun fisik-biologis. Setiap anak muda harus melalui fase pubertas untuk menjadi dewasa. Percepatan pertumbuhan dan munculnya penanda seks sekunder merupakan ciri-ciri pubertas (Nasution & Pakpahan, 2021).

Masa puber biasanya berlangsung selama dua hingga lima tahun. Semua orang baik laki-laki maupun perempuan, akan mengalami pubertas. Sederhananya, setiap orang mengalami perubahan ini dengan cara yang sangat unik (Leopina, 2018). Laki-laki dan perempuan mengalami pubertas dengan cara yang berbeda.

Anak perempuan sering kali mengalami pubertas antara usia 8 dan 13 tahun. Untuk anak laki-laki, pubertas terjadi antara usia 9 dan 14 tahun (Arlinta, 2022).

Adapun ciri-ciri pubertas pada perempuan menurut Yustika (2023), antara lain:

- a. Pertumbuhan payudara
- b. Perubahan suasana hati anak
- c. Tumbuh rambut disekitar kemaluan dan ketiak
- d. Keringat dan bau badan
- e. Kulit berjerawat dan rambut berminyak
- f. Peningkatan tinggi badan
- g. Menstruasi

Yustika (2023) juga menerangkan bahwa terdapat dua gangguan masalah pubertas pada perempuan antara lain:

- a. Pubertas dini

Timbulnya tanda dan gejala pubertas sebelum usia delapan tahun dikenal sebagai pubertas dini. Masalah pada sistem saraf pusat, kelainan genetik, riwayat keluarga, tumor atau pertumbuhan yang memengaruhi otak, kelenjar hipofisis, kelenjar adrenal, ovarium, atau kelenjar hipofisis adalah beberapa penyebab pubertas dini.

- b. Pubertas tertunda

Pada wanita, tidak adanya pertumbuhan payudara pada usia 13 tahun dan tidak adanya menstruasi pada usia 14-16 tahun adalah tanda-tanda pubertas yang tertunda. Riwayat keluarga yang mengalami keterlambatan pubertas, kelainan kromosom atau genetik, penyakit kronis, dan tumor yang memengaruhi kelenjar

hipofisis atau hipotalamus, yaitu bagian otak yang mengatur hormon, adalah beberapa penyebab keterlambatan pubertas.

B. Premenstrual Syndrome

1. Definisi premenstrual syndrome

Remaja putri yang telah mencapai masa pubertas akan mengalami siklus menstruasi. Menstruasi adalah perdarahan rahim yang terjadi secara teratur setiap bulannya. Wanita biasanya memiliki siklus menstruasi yang berlangsung selama 28 hingga 35 hari, dengan periode yang berlangsung antara 4 hingga 6 hari (Ginanjarsari, 2020). Periode menstruasi yang tidak normal merupakan tanda-tanda terjadinya penyakit anemia (Farhan, 2024).

Premenstrual syndrome adalah sekelompok keluhan dan gejala fisik, emosional, dan perilaku yang memengaruhi wanita yang sedang dalam masa subur. Gejala-gejala ini biasanya muncul secara siklus tujuh hingga sepuluh hari sebelum menstruasi terjadi dan hilang setelah keluarnya darah menstruasi. Tingkat keparahan gejala-gejala ini dapat berdampak pada kemampuan perempuan untuk menjalani kehidupan sehari-hari, pekerjaan, dan aktivitasnya (Sembiring, 2019).

2. Penyebab premenstrual syndrome

Premenstrual syndrome adalah hal yang umum terjadi pada wanita, tetapi ada beberapa faktor risiko baik internal maupun eksternal yang dapat membuat seorang wanita lebih mungkin mengalami gejala-gejala kondisi tersebut (Kamilah et al., 2021).

Lingkungan, stres, status pernikahan, pola makan, dan latihan fisik adalah contoh faktor eksternal. Salah satu cara membantu otak memproduksi serotonin, yang memiliki kemampuan untuk mengurangi stress ialah dengan aktivitas fisik

(Made, 2023). Jika tidak berolahraga, maka tubuh secara alami akan memproduksi lebih sedikit serotonin yang akan meningkatkan timbulnya stres dan menyebabkan beberapa gejala *premenstrual syndrome* fisik dan emosional terus berlanjut, sehingga remaja lebih mungkin mengalami *premenstrual syndrome* (Kamilah et al., 2021).

Genetika, penyakit mental, kondisi kejiwaan, perubahan hormon, dan usia menarche adalah contoh faktor internal. Selain faktor hormonal, faktor gaya hidup diantaranya aktivitas fisik, mikronutrien juga tidak bisa diabaikan, dan stres (Suardi, 2022). Usia menarche dapat memengaruhi timbulnya gejala *premenstrual syndrome* karena di satu sisi, *menarche* dini dapat membuat remaja lebih rentan terhadap ketidakseimbangan hormon karena produksi hormon reproduksi yang lebih awal dan di sisi lain *menarche* dini dapat membuat remaja putri kurang pengetahuan karena menstruasi terjadi lebih awal, sehingga berpotensi membuat mereka tidak siap untuk menghadapi perubahan pribadi (Kamilah et al., 2021).

3. Gejala *premenstrual syndrome*

Suardi & Mutiariami Dahlan (2022), membagi keluhan fisik dan gejala *premenstrual syndrome* ke dalam beberapa kategori secara spesifik antara lain: wanita dengan *premenstrual syndrome* A (Anxiety) sering mengalami kegelisahan, ketidaksabaran, pikiran sedih, dan mudah tersinggung. Gejala *premenstrual syndrome* C (Craving) termasuk sering merasa lapar, ingin makan atau minum yang manis-manis, dan mudah merasa lelah dan pusing. Wanita dengan *premenstrual syndrome* D (Depresi) biasanya melaporkan mengalami kesulitan untuk fokus, ingin menangis tanpa alasan yang jelas, mengalami depresi, dan sulit tidur. Gejala *premenstrual syndrome* H (Hidrasi) biasanya meliputi penambahan berat badan, pembengkakan tangan dan kaki, nyeri payudara, dan perut kembung.

Gejala *premenstrual syndrome* sering dialami oleh sebagian besar wanita usia reproduksi selama sebagian besar siklus menstruasi. Di antara siklus tersebut, mungkin terdapat variasi dalam frekuensi dan intensitas gejala. Sindrom pramenstruasi ditandai dengan tiga gejala utama: fisik, psikologis, dan perilaku (Pratiwi et al., 2023).

Tabel 1
Gejala *Premenstrual Syndrome*

Gejala Fisik	Gejala Psikologis	Gejala perilaku
a. Jerawat	a. Perubahan mood	a. Suka menentang atau berdebat
b. Sakit kepala	b. Mudah marah dan tersinggung	b. Insomnia
c. Nyeri payudara	c. Perasaan depresi	c. Makan berlebihan
d. Nyeri punggung	d. Merasa cemas	d. Konsentrasi buruk
e. Nyeri perut/kembung	e. Kebingungan	e. Menarik diri dari pergaulan
f. Nyeri otot dan sendi	f. Pelupa	f. Menangis
g. Berat badan bertambah	g. Gelisah	
h. Pembengkakan ekstremitas		

4. Penanganan *premenstrual syndrome*

Beberapa cara untuk menanggapi *premenstrual syndrome* menurut Adhi (2020), antara lain:

a. Pengaturan makan atau diet

Remaja putri harus menjauhkan diri dari makanan tinggi garam, terutama satu minggu sebelum menstruasi, untuk mengurangi kembung dan retensi air di dalam tubuh.

b. Latihan aerobik dan relaksasi

Secara alami dapat diproduksi endorfin dalam otak dengan cara berolahraga dan bersantai.

c. Konsumsi susu

Mengonsumsi satu gelas susu panas dengan sedikit minyak adas dapat mengurangi rasa tidak nyaman atau kejang yang berhubungan dengan *premenstrual syndrome*.

d. Berendam air panas

Wanita yang mengalami gejala *premenstrual syndrome* mungkin merasa lega dengan mandi air panas atau memberikan tekanan pada perut mereka menggunakan kantung air panas.

e. Menggunakan obat anti radang dan penghilang nyeri

Dalam hal mengobati masalah terkait *premenstrual syndrome* termasuk sakit kepala, ketidaknyamanan payudara, dan nyeri haid, parasetamol dan ibuprofen adalah pilihan yang cukup aman.

f. Menggunakan obat diuretik

Obat-obatan ini membantu menurunkan cairan tubuh dan meningkatkan produksi urin, yang membantu mengatasi gejala *premenstrual syndrome* termasuk penambahan berat badan, kembung, dan pembesaran payudara.

C. Pengetahuan

1. Definisi pengetahuan

Istilah "tahu" merupakan akar dari kata "kenal", yang dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia memiliki beberapa arti, antara lain mengenali dan memahami serta mengerti setelah melihat (menyaksikan, mengalami, dsb). Semua tindakan, termasuk metode dan alat yang digunakan serta hasil yang dicapai, termasuk dalam konsep pengetahuan. Semua hasil dari kegiatan mengetahui tentang suatu objek

yang dapat berupa sesuatu yang pernah dialami seseorang atau apa saja yang pernah dilihat pada hakikatnya adalah pengetahuan (Rukmi Octaviana et al., 2021).

2. Tingkatan pengetahuan

Notoadmodjo (2014) dalam Masturoh & Anggita (2018) mengemukakan pengetahuan tercakup dalam domain kognitif yang mempunyai 6 tingkatan, diantaranya:

a. Tahu (*Know*)

Tingkat pengetahuan ini merupakan yang paling rendah karena hanya mencakup kemampuan untuk mengingat kembali bagian tertentu dari semua materi atau rangsangan yang diajarkan.

b. Memahami (*Compreherension*)

Merupakan kemampuan untuk menjelaskan secara akurat suatu hal yang sudah diketahui dan memahami konten tertulis dengan benar.

c. Aplikasi (*Application*)

Kapasitas untuk menerapkan apa yang telah dipelajari dalam lingkungan dunia nyata dikenal sebagai aplikasi.

d. Analisis (*Analysis*)

Kemampuan untuk menjabarkan materi ke dalam komponen yang saling berkaitan.

e. Sintesis (*Synthesis*)

Kemampuan untuk menyusun komponen dengan cara yang baru dikenal sebagai sintesis. Kapasitas untuk membuat formulasi baru dari formulasi yang sudah ada sebelumnya adalah definisi lain dari sintesis.

f. Evaluasi (*Evaluation*)

Kemampuan untuk menilai atau menjustifikasi suatu substansi atau barang terkait dengan evaluasi. Keputusan-keputusan ini didasarkan pada kriteria yang sudah ada sebelumnya atau pada kriteria yang telah ditetapkan oleh hakim.

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan

Notoadmodjo (2012) dalam Masithoh (2019), menyatakan bahwa pengetahuan seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya:

a. Usia

Daya tangkap dan pola pikir seseorang dapat berubah seiring bertambahnya usia. Kemampuan seseorang untuk memahami dan berpikir akan tumbuh dan berkembang seiring bertambahnya usia, yang mengarah pada peningkatan pengetahuan yang mereka pelajari.

b. Pendidikan

Pendidikan adalah usaha yang bertujuan untuk mengembangkan kepribadian dan keterampilan baik di dalam maupun di luar sekolah. Pembelajaran dipengaruhi oleh pendidikan; semakin terdidik seseorang, semakin mudah bagi mereka untuk menemukan pengetahuan.

c. Media massa

Informasi yang diperoleh melalui pendidikan formal dan informal dapat menghasilkan manfaat atau perubahan dalam waktu dekat. Seiring dengan perkembangan teknologi, media massa yang lebih luas akan tersedia, sehingga mempengaruhi pengetahuan masyarakat.

d. Sosial budaya dan ekonomi

Ketersediaan fasilitas untuk kegiatan tertentu bergantung pada posisi sosial dan ekonomi individu, sehingga berdampak pada pengetahuan mereka.

e. Lingkungan

Segala sesuatu yang ada di sekitar seseorang yang berada di lingkungan tertentu memiliki dampak pada proses masuknya informasi.

f. Pengalaman

Pengalaman adalah segala sesuatu yang telah dilalui seseorang saat berinteraksi dengan lingkungannya. Seseorang dapat belajar dari diri mereka sendiri dan orang lain. Pengetahuan seseorang dapat ditingkatkan melalui pengalaman.

4. Pengukuran pengetahuan

Pengetahuan dapat dinilai dengan menggunakan kuesioner atau wawancara di mana pertanyaan-pertanyaan mengenai substansi materi yang diukur ditanyakan kepada subjek penelitian atau responden. Jawaban yang sempurna terhadap suatu pertanyaan menghasilkan skor 1, sedangkan jawaban yang tidak tepat menghasilkan skor 0. Proporsi jawaban kuesioner yang diperoleh dihitung dengan menggunakan rumus sebagai berikut menurut Arikunto (2016) yaitu:

$$\text{Presentase} = \frac{\text{Jumlah nilai benar}}{\text{Jumlah soal}} \times 100$$

Kategori tingkat pengetahuan seseorang dibagi menjadi tiga tingkatan yang didasarkan pada nilai presentase menurut Arikunto (2016) yaitu sebagai berikut:

a. Pengetahuan baik bila responden dapat menjawab 76-100% dengan benar dari total jawaban pertanyaan.

- b. Pengetahuan cukup apabila responden dapat menjawab 56-75%, dengan benar dari total jawaban pertanyaan.
- c. Pengetahuan kurang apabila responden dapat menjawab <56% dari total jawaban pertanyaan.

D. Sikap

1. Definisi sikap

Sikap terhadap suatu objek dapat didefinisikan sebagai suatu jenis sensasi, khususnya sebagai sentimen memihak atau mendukung (positif) atau tidak mendukung (negatif). Sikap dapat didefinisikan sebagai pola perilaku, kecenderungan antisipatif atau kesiapan, kecenderungan untuk beradaptasi dengan keadaan sosial, atau bahkan hanya reaksi terhadap stimulus sosial yang terkoordinasi dengan baik. Evaluasi yang baik atau buruk dari suatu objek juga dapat dilihat sebagai bagian dari sikap (Rinaldi, 2016).

Sikap mempunyai beberapa tingkatan, diantaranya:

a. Menerima (*receiving*)

Pada tahap ini, orang berusaha untuk fokus pada informasi atau item spesifik yang disajikan sebagai rangsangan.

b. Merespon (*responding*)

Pada tahap ini, orang melakukan kegiatan yang ditugaskan dan menanggapi pertanyaan tentang objek tertentu. Usaha seseorang untuk memproses perilaku sikap stimulus, reaksi stimulus, apakah seseorang melakukan upaya yang benar atau salah, menjawab pertanyaan dan menyelesaikan pekerjaan yang ditugaskan menunjukkan bahwa mereka telah menyerap gagasan tersebut.

c. Menghargai (*valuing*)

Pada titik ini, orang dapat mengajak orang lain untuk berkolaborasi dalam sebuah proyek atau berdiskusi tentang suatu isu, yang menandakan bahwa mereka telah memiliki pendapat yang baik tentang suatu hal.

d. Bertanggung jawab (*responsible*)

Pada titik ini, orang mampu menerima pertanggungjawaban dan siap untuk mengambil risiko yang terkait dengan keputusan mereka. Ini adalah sikap terbesar yang mungkin dimiliki seseorang saat menerima konsep atau hal baru.

2. Faktor yang mempengaruhi sikap

Kehidupan berinteraksi social setiap individu berbeda-beda. Individu bereaksi membentuk pola sikap tertentu terhadap obyek psikologis yang dihadapinya. Azwar (2005) dalam Adityara (2019) menyatakan bahwa sikap seseorang dipengaruhi oleh enam faktor antara lain:

a. Pengalaman pribadi

Pengalaman seseorang membentuk reaksi mereka terhadap isyarat sosial. Salah satu dasar pembentukan sikap adalah tanggapan. Untuk merespons, subjek harus memiliki pertemuan dengan objek psikologis. Jika sebuah peristiwa meninggalkan jejak yang membekas, hal itu akan menjadi pondasi bagi pembentukan sikap.

b. Pengaruh orang lain yang dianggap penting

Orang biasanya memiliki sikap yang mencerminkan orang-orang yang dianggap penting dalam hidup mereka. Kebutuhan untuk bergaul dan kebutuhan untuk menghindari masalah dengan orang lain yang signifikan mendorong kecenderungan ini.

c. Pengaruh kebudayaan

Sikap terhadap berbagai topik dibentuk oleh budaya. Karena budaya membentuk pengalaman orang-orang yang tergabung dalam suatu kelompok komunal, budaya memengaruhi perasaan orang-orang dalam masyarakat tersebut terhadap satu sama lain. Dominasi budaya dalam penciptaan sikap individu hanya dapat ditumbangkan oleh kepribadian individu yang kuat.

d. Media massa

Perkembangan opini dan keyakinan pribadi dipengaruhi oleh media. Selain fungsi utamanya untuk menyebarkan informasi, media massa juga mengirimkan pesan-pesan dengan sugesti yang memiliki kekuatan untuk membentuk opini masyarakat. Jika pesan sugesti informasi tersebut cukup kuat, maka akan menjadi landasan afektif untuk menilai sesuatu dan membentuk sikap tertentu.

e. Lembaga pendidikan dan lembaga agama

Karena keduanya memberikan dasar bagi pemahaman dan gagasan moral dalam diri seseorang, lembaga pendidikan dan agama sebagai sebuah sistem memiliki dampak pada pembentukan sikap. Pendidikan agama memberikan pengetahuan tentang benar dan salah, garis yang memisahkan mana perilaku yang pantas dan mana yang tidak pantas.

f. Pengaruh faktor emosional

Ekspresi sikap terkadang dapat berupa komentar emosional yang digunakan sebagai pengalihan dari rasa jengkel atau sebagai jenis strategi perlindungan ego.

3. Pengukuran sikap

Sugiyono (2016) dalam Kirana (2021), menyatakan lima skala sikap yang perlu diketahui dalam melakukan penelitian, antara lain:

1. Skala *Likert*

Sikap, pandangan, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang kejadian atau gejala sosial yang menjadi fokus objek penelitian yang diukur dengan menggunakan skala *Likert*. Variabel dapat dinyatakan dengan urutan sebagai berikut: variabel, sub variabel (dimensi), indikator, deskriptor, dengan menggunakan skala *Likert*. Dalam hal ini, deskriptor dapat digunakan untuk membuat item instrumen yang berupa pernyataan atau pertanyaan yang harus dijawab oleh responden. Biasanya, pernyataan *Likert* dinyatakan dalam lima tingkat. Contoh pernyataan positif yang mendapatkan skor lima adalah:

- 1) Sangat setuju = 5
- 2) Setuju = 4
- 3) Netral = 3
- 4) Tidak setuju = 2
- 5) Sangat tidak setuju = 1

Seluruh skor dari setiap responden dapat dijumlahkan untuk menentukan hasilnya. Langkah pertama dalam membuat skala *Likert* adalah memutuskan apa yang diuji. Selanjutnya, Anda perlu memastikan bahwa dimensi/sub variabel yang terdiri dari sikap, kognitif, emosional, dan konatif (kecenderungan perilaku) telah dimasukkan. Hanya pernyataan atau pertanyaan yang diukur yang dapat disusun setelah sub variabel diidentifikasi.

a. Skala *Guttman*

Skala skalogram juga dikenal sebagai skala *Guttman*, adalah skala kumulatif. Seseorang akan menyetujui pertanyaan lain yang kurang penting jika mereka menghilangkan pertanyaan yang lebih penting. Jawaban yang konsisten dan jelas (tegas) diukur dengan menggunakan skala *Guttman*. Selain itu, skala ini sangat jelas menunjukkan hirarki atau urutan pernyataan.

Contohnya: yakin – tidak yakin, ya – tidak, benar – salah, positif – negatif, pernah – tidak pernah, setuju – tidak setuju, dll. Jawaban ini jelas sekali, antara iya dan tidak.

b. Skala *semantik differensial*

Tiga komponen mendasar dari sikap individu terhadap suatu objek termasuk dalam skala bipolar: potensi, kekuatan, dan keindahan fisik. Hal-hal yang menguntungkan atau tidak menyenangkan terhadap suatu objek dievaluasi. Dan yang terakhir, aktivitas, atau tingkat pergerakan suatu objek.

c. *Rating Scale*

Data yang kita peroleh dari skala penilaian adalah data numerik yang belum diolah yang kemudian dinilai secara kualitatif. Skala penilaian juga digunakan untuk menilai perilaku, tanda, atau fenomena sosial, seperti keadaan ekonomi, produktivitas pekerja, motivasi pekerja, dll.

d. Skala *Thurstone*

Skala *Thurstone* meminta responden untuk memilih pernyataan yang mereka setuju dari daftar pernyataan yang menunjukkan berbagai sudut pandang. Setiap objek memiliki skor unik antara 1 dan 10.