

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Dasar Remaja

1. Pengertian Remaja

Kata Latin "*adolescere*" berarti "masa remaja". Masa remaja dapat didefinisikan sebagai periode di mana seseorang tumbuh dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan. Beberapa orang juga mendefinisikannya sebagai tahap transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Menurut beberapa ahli, masa remaja umumnya berkisar antara usia 11 hingga 21 tahun (Herdiani dkk., 2023).

World Health Organization mengartikan remaja sebagai individu berusia 10 hingga 19 tahun. Di Indonesia, terdapat beberapa batasan usia untuk remaja, termasuk Peraturan Menteri No. 25 Tahun 2014, yang mendefinisikan remaja sebagai mereka yang berusia 10 hingga 18 tahun. Menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional, remaja didefinisikan sebagai mereka yang berusia 10 hingga 24 tahun, dengan syarat belum menikah (Ayu dkk., 2020).

2. Tahap Perkembangan Remaja

Menurut Purnomo dkk (2024) tahap perkembangan remaja dibagi menjadi tiga yaitu:

a. Remaja Awal

Masa remaja awal, yang berlangsung antara usia 10 hingga 13 tahun, merupakan periode di mana terjadi lonjakan pertumbuhan fisik dan munculnya ciri-ciri seksual sekunder. Dalam tahap ini, perkembangan seksual pada remaja,

terutama pada perempuan, seringkali berlangsung lebih cepat dibandingkan dengan laki-laki. Perubahan fisik yang muncul selama masa awal remaja meliputi peningkatan tinggi badan dan berat badan, pertumbuhan rambut di area kemaluan dan ketiak, peningkatan produksi keringat serta bau badan, peningkatan produksi minyak di kulit dan rambut, perkembangan payudara serta datangnya menstruasi pada perempuan. Untuk laki-laki, pertumbuhan testis dan penis, perubahan suara menjadi lebih dalam, serta pertumbuhan rambut di wajah menjadi ciri perkembangan pada mereka. Masa awal remaja juga merupakan periode penemuan identitas diri, yang terbentuk melalui bermacam pengaruh baik dari diri sendiri ataupun dari sekitar. Kemampuan untuk mengekspresikan diri melalui ucapan, dan menyalurkan emosi lebih sering melalui tindakan ketimbang kata-kata, lebih umum terlihat pada laki-laki. Perkembangan di fase awal remaja menunjukkan bahwa persahabatan yang akrab sangat penting, seringkali disertai kurangnya perhatian yang diberikan kepada orang tua, bahkan terkadang disertai perilaku kasar, serta penemuan minat cinta yang baru di luar orang tua. Dalam kondisi stres, seringkali terdapat kecenderungan untuk kembali kepada perilaku yang lebih kekanak-kanakan.

b. Remaja Pertengahan

Masa remaja tengah, yang berlangsung antara usia 14 hingga 17 tahun, ditandai dengan munculnya interaksi baru dengan teman-teman sebaya serta lawan jenis, sekaligus pembentukan identitas yang lebih independen dari orang tua. Perubahan fisik pada remaja pria di fase ini terus memperlihatkan penambahan tinggi dan berat, sementara laju pertumbuhan pada remaja wanita di masa yang sama cenderung melambat. Dalam aspek perkembangan mental,

remaja tengah mulai lebih tertarik pada minat intelektual, dengan sebagian energi seksual dan agresif mereka beralih ke aspirasi kreatif dan karier, serta munculnya kecemasan yang berkaitan dengan tugas sekolah dan kinerja akademis. Proses perkembangan seksual remaja di tengah masa ini melibatkan kekhawatiran tentang ketertarikan romantis, dengan seringkali munculnya konflik batin seperti ketakutan terhadap lawan jenis serta perasaan cinta yang timbul (Purnomo dkk., 2024).

c. Remaja Akhir

Masa remaja akhir berlangsung antara usia 18 hingga 21 tahun. Pada masa ini, remaja mulai bersikap seperti orang dewasa dan sudah menciptakan identitas pribadi mereka, serta mulai mengembangkan pendapat dan ide yang menurut mereka benar. Perubahan fisik pada masa remaja akhir meliputi perkembangan penuh tinggi badan, berat badan, pertumbuhan rambut, dan massa otot. Masa remaja akhir ditandai dengan identitas yang lebih solid, kemampuan untuk berpikir kreatif dan mengekspresikan diri secara verbal, stabilitas emosional yang lebih baik, kemampuan membuat keputusan sendiri, kemampuan untuk berkompromi, serta rasa peduli yang lebih tinggi terhadap orang lain.

Perkembangan kognitif pada masa remaja akhir ditandai dengan kebiasaan kerja yang lebih jelas dan tingkat kepedulian yang lebih tinggi terhadap masa depan. Perkembangan seksual pada masa remaja akhir dikaitkan dengan hubungan yang serius dan identitas seksual yang jelas (Purnomo dkk., 2024).

3. Ciri – Ciri dan Karakteristik Remaja

Sebagai periode paling krusial, masa remaja memiliki hal yang unik daripada periode perkembangan lainnya. Menurut Ahyani dan Astuti (2018), karakteristik masa remaja yaitu sebagai berikut:

a. Masa remaja sebagai periode yang penting

Masa ini dinilai krusial karena akibat langsung dan akibat jangka panjang dibanding apa yang telah terjadi selama masa tersebut. Lebih jauh lagi, periode saat ini berdampak signifikan terhadap perkembangan fisik dan psikologis individu, menyaksikan pertumbuhan yang pesat dan luar biasa di kedua bidang tersebut. Situasi ini mengharuskan individu untuk menyesuaikan diri secara mental dan sadar akan pentingnya mengembangkan sikap, nilai, dan ketertarikan baru.

b. Masa remaja sebagai periode peralihan

Peralihan tidaklah mengartikan putus atau perubahan dari apa yang telah dialami kemarin, tetapi pemeliharaan dari satu langkah perkembangan menuju langkah berikutnya. Pendapat Osterrieth, "struktur psikologis remaja berasal dari masa kanak-kanak, dan banyak karakteristik yang umumnya dianggap sebagai ciri khas remaja sudah ada pada akhir masa kanak-kanak". Selama masa pemeliharaan, derajat seseorang tidak jelas dan ada ketidakpastian tentang peran yang akan dimainkan. Selama periode ini, individu tersebut bukan merupakan anak-anak ataupun orang dewasa. Keadaan remaja yang tidak jelas ini, memberi mereka waktu untuk mencoba berbagai kebiasaan dan memastikan pola perilaku, nilai, dan sifat yang paling cocok dengan mereka.

c. Masa remaja sebagai periode perubahan

Perubahan sikap serta perilaku ketika masa remaja sejalan dengan laju perubahan fisik. Empat perubahan utama terjadi: 1) Peningkatan sensitivitas emosional, yang tingkatnya bergantung pada perubahan fisik dan psikologis. Hal ini dikarenakan perubahan emosional terjadi lebih cepat di awal masa remaja, dan peningkatan sensitivitas emosional lebih menonjol menjelang akhir. 2) Perubahan pada tubuh, minat, dan peran yang diinginkan dalam lingkup sosial. Bagi anak muda, masalah baru yang muncul tampak lebih susah dipecahkan daripada masalah sebelumnya. Remaja tetap terbebani oleh masalah sampai mereka menyelesaikannya hingga merasa puas. 3) Seiring perubahan minat dan perilaku, nilai-nilai pun ikut berubah. Apa yang disangka bermanfaat di masa kanak-kanak tidak lagi bermanfaat di masa remaja. 4) Mereka mengharapkan dan menuntut akan kebebasan, tetapi mereka sering takut untuk bertanggung jawab atas dampaknya dan meremehkan keahlian mereka untuk memikul tanggung jawab tersebut.

4. Perubahan Pada Remaja Putri

a. Perubahan primer

Perubahan utama ini dimulai dari fungsi organ reproduksi. Pada wanita, ini terwujud dengan *menarche*, atau siklus menstruasi pertama. *Menarche* merujuk kepada menstruasi yang pertama kali, biasanya terjadi antara usia 10 hingga 16 tahun, atau di awal masa remaja, saat pubertas berlangsung, sebelum memasuki fase reproduktif. Menstruasi adalah keluarnya darah secara berkala dari rahim yang disertai peluruhan (deskuamasi) endometrium. *Menarche* menandakan dimulainya transformasi lainnya, seperti perkembangan payudara, pertumbuhan

rambut di area genital dan ketiak, serta distribusi lemak di sekitar pinggul. Gejala umum yang muncul saat menarche meliputi ketidaknyamanan seperti sakit kepala, nyeri otot, dan rasa tidak nyaman di perut. Sebelum periode ini, sering kali terjadi perubahan emosional, seperti perasaan bosan, kemarahan, dan kesedihan, yang dipicu oleh pengaruh hormonal (Marmi, 2016).

b. Perubahan Sekunder

Menurut Marmi (2016), perubahan sekunder pada remaja perempuan berfokus pada transformasi fisik yang mencakup perkembangan payudara, pertumbuhan rambut di area genital, penambahan berat badan, serta perubahan dalam bentuk tubuh, sebagai berikut:

1) Payudara

Proses pertumbuhan payudara merupakan indikator awal bagi seorang gadis yang memasuki fase pubertas. Kuncup payudara biasanya mulai berkembang sekitar usia 10 tahun pada 85% dari perempuan.

2) Pinggul

Pinggul akan melebar sebagai akibat dari perkembangan tulang pada daerah pinggul serta penambahan lemak di bawah kulit.

3) Kulit

Kondisi kulit menjadi lebih lembut, sedangkan kelenjar minyak dan keringat mengalami peningkatan aktivitas. Penyumbatan pada kelenjar minyak ini bisa mengakibatkan kemunculan jerawat.

4) Rambut

Pertumbuhan rambut di area genital dan ketiak biasanya terjadi segera setelah proses perkembangan payudara, namun pada beberapa gadis, pertumbuhan rambut ini bisa jadi merupakan tanda awal dari pubertas.

5) Berat Badan dan Bentuk Tubuh

Masa pubertas adalah fase krusial yang ditandai dengan penambahan berat badan akibat akumulasi lemak di berbagai area tubuh, seperti di bagian bokong, perut, pinggul, dan paha.

c. Perubahan Psikologis Pada Remaja

Perubahan Psikologis pada Masa Remaja Menurut Sarwono dalam (Marmi, 2016), masa remaja adalah periode yang sangat rentan terhadap tekanan emosional disebabkan oleh transformasi fisik yang terjadi selama pubertas. Remaja menjadi semakin peka terhadap faktor-faktor eksternal, sehingga lebih mudah merasa cemas, bahagia, sedih, atau frustrasi. Perkembangan psikologis mereka dapat dibagi menjadi tiga fase:

1) Perkembangan Psikososial

Remaja yang berusia antara 12 hingga 15 tahun sedang berada pada tahap awal dalam proses penemuan jati diri. Upaya untuk menemukan identitas diri ini adalah tugas utama dalam perkembangan psikososial mereka. Hal ini dimulai dengan kemampuan untuk menunjukkan keinginan yang kuat, walaupun kadang-kadang bertentangan dengan keinginan orang lain. Apabila keinginan tersebut ditolak, mereka cenderung bersikukuh untuk mengupayakan agar keinginan mereka terpenuhi.

2) Perkembangan Emosional

Emosi adalah pengalaman yang mendalam yang seringkali memicu tindakan atau reaksi. Pada masa remaja, keterampilan untuk merasakan emosi semakin tajam, sehingga rangsangan eksternal dapat memicu reaksi emosional yang sangat kuat. Remaja cenderung memakan waktu yang banyak bersama teman sebaya. Interaksi dengan teman-teman seakan jadi lebih dekat, dan mereka mulai lebih terbuka mengenai diri mereka.

3) Perkembangan Kognitif

Remaja mengasah kemampuan mereka untuk menganalisis masalah dengan cara logis. Kecerdasan mereka terus berkembang selama masa ini hingga mencapai usia dua puluh satu. Perubahan kognitif yang berlangsung selama masa remaja meliputi peningkatan dalam pemikiran abstrak, idealisme, dan logika. Selama proses transisi ini, pemikiran remaja sering kali lebih egosentris, di mana mereka sering kali meyakini bahwa pandangan mereka adalah yang paling tepat dan tak terkalahkan. Dalam menghadapi perubahan ini, fungsi orang tua sangat berharga untuk memberikan pembelajaran yang lebih dalam sebelum remaja membuat keputusan.

B. Konsep Dasar PMS

1. Pengertian PMS

Premenstrual Syndrome (PMS) memiliki definisi yaitu gangguan siklus menstruasi umum yang dialami oleh perempuan muda hingga paruh baya, yang ditandai dengan gejala fisik dan emosional yang konsisten. *Premenstrual Syndrome* (PMS), juga dikenal sebagai kecemasan pramenstruasi, adalah sekumpulan gejala fisik dan mental khas yang terjadi terkait dengan siklus

menstruasi. *Premenstrual Syndrome* (PMS) merupakan sekelompok gejala yang timbul semasa fase luteal siklus menstruasi dan dapat menjadi pengganggu suatu pekerjaan dan gaya hidup seseorang. PMS yaitu gejala yang terjadi kepada wanita antara 2 dan 14 hari sebelum menstruasi (Shaniya dkk., 2023)

2. Penyebab PMS

Menurut Juli dkk (2025) berbagai hasil penelitian telah menandakan bahwa sindrom pramenstruasi mengikutsertakan interaksi kompleks dengan faktor hormonal, kimia, psikologis, genetik, dan gaya hidup.

a. Faktor Hormonal

Faktor hormonal adalah hal yang sering dikaitkan dengan sindrom pramenstruasi. Tidak seimbangny suatu kadar estrogen yang tinggi dan progesteron yang rendah sebelum menstruasi diyakini menimbulkan gejala PMS. Hal ini dapat memengaruhi sensitivitas reseptor hormon dan sistem pengaturan hormon otak, yang menyebabkan respons fisiologis dan emosional. Ketidakseimbangan ini dapat juga memengaruhi neurotransmitter di otak, seperti serotonin, yang memainkan peran kunci dalam mengatur emosi, tidur, dan nafsu makan..

b. Faktor Kimiawi Otak

Serotonin, neurotransmitter kunci dalam mengelola emosi dan pola tidur, sangat terpengaruh oleh fluktuasi hormon sepanjang siklus menstruasi.. Kadar serotonin yang rendah selama fase luteal dapat mengakibatkan masalah emosional seperti depresi, kecemasan, iritabilitas, dan gangguan tidur. Kekurangan serotonin diketahui memperburuk gejala sindrom pramenstruasi (PMS).

c. Faktor Kualitas Tidur

Kualitas tidur yang kurang baik merupakan penyebab yang memperparah tanda-tanda PMS. Tidur mempunyai peranan krusial dalam mempertahankan keseimbangan tubuh dan memperbaiki kinerja sistem saraf. Masalah tidur, seperti sulit untuk tidur atau insomnia, dapat mengakibatkan kelelahan, masalah fokus, serta turunnya status kesehatan fisik dan mental. Remaja putri yang mengalami PMS sering kali menyatakan bahwa mereka memiliki kualitas tidur yang kurang baik, khususnya ketika fase luteal dikala kadar estrogen dan serotonin berada di level rendah.

d. Faktor Psikologis

Stres, terutama yang berhubungan dengan pendidikan bagi remaja perempuan, berperan dalam munculnya PMS. Perempuan yang merasakan beban emosi cenderung memunculkan tanda-tanda PMS yang lebih intens. Stres mampu mempengaruhi kualitas tidur dengan buruk serta memperparah ketidakseimbangan hormon, sehingga menyebabkan situasi yang saling memperburuk.

e. Faktor Genetik

Banyak hasil studi yang memperlihatkan bahwa genetika mempunyai peran penting dalam kemungkinan terjadinya sindrom pramenstruasi. Perempuan yang mempunyai ibu atau saudara perempuannya sempat menderita PMS terlebih mungkin mengalaminya sendiri. Kejadian PMS muncul dua kali lebih tinggi pada kembar identik berbanding dengan kembar non-identik. Kebiasaan pola hidup yang tidak sehat, seperti waktu makan yang tidak teratur, mengonsumsi makanan manis dan berkafein, merokok, dan konsumsi alkohol,

diketahui memperburuk gejala PMS. Selain itu, nutrisi yang kurang baik juga dikaitkan dengan peningkatan keparahan PMS.

3. Tanda dan Gejala PMS

Pendapat Sinaga dkk (2017) data informasi kesehatan terakhir menunjukkan ada lebih dari 100 tanda yang berkaitan dengan PMS, namun yang paling umum dirasakan oleh wanita antara lain:

- a. Payudara terasa nyeri dan bengkak
- b. Keluarnya jerawat
- c. Kenaikan selera makan, terutama untuk makanan ringan rasa manis dan asin
- d. Kenaikan massa tubuh
- e. Perut dirasakan melilit dan begah, terkadang terasa kram
- f. Konstipasi (sembelit)
- g. Sakit kepala
- h. Nyeri otot
- i. Terkadang ujung jari tangan dan kaki membengkak
- j. Punggung terasa nyeri
- k. Tubuh akan lemas serta lesu
- l. Mudah capek
- m. Gampang tersinggung, uring-uringan, cemas dan emosional
- n. Konsentrasi menjadi sulit
- o. Terjadinya masalah kualitas tidur atau insomnia

4. Patofisiologi PMS

Beberapa alur yang berhubungan Ketika munculnya PMS antara lain (Abay & Kaplan, 2019):

a. *Axis Hypotalamic Pituitary Adrenal (HPA)*

Ketidakseimbangan pada sumbu HPA berhubungan dengan munculnya depresi. Saat mengalami stres, sumbu hipotalamus-hipofisis-adrenal menjadi aktif, yang mengarah pada pelepasan hormon kortisol. Hormon kortisol yang dilepaskan menghambat pelepasan Hormon Pelepas Gonadotropin (GnRH) dan Hormon *Luteinizing* (LH). Pada siklus menstruasi, LH memiliki peran krusial dalam sintesis estrogen dan progesteron. Dampak dari kortisol menciptakan ketidakseimbangan hormon yang berujung pada PMS.

b. Interaksi Estrogen, Progesteron, dan Aldosteron

Saat periode menstruasi semakin dekat, level estrogen mengalami kenaikan. Kenaikan proporsi ini berkaitan dengan penurunan kadar endorfin di otak. Endorfin terkenal dapat meningkatkan suasana hati positif.

Kenaikan level estrogen juga dapat berpengaruh terhadap konsentrasi aldosteron, hormon yang berperan dalam mempertahankan cairan serta natrium. Perubahan ini mengakibatkan modifikasi pada endomorfina, prolaktin, dan aldosteron, yang bisa memperparah gejala fisik dan psikologis pada PMS.

c. Aktivitas Serotonergik

PMS berkaitan dengan kegiatan serotonergik di otak yang didorong oleh kelebihan hormon. Reseptor serotonin memiliki sensitivitas kepada estrogen dan progesteron. Kelebihan progesteron membuat seseorang lebih rentan terhadap depresi dengan meningkatkan *monoamine oxidase*, yang berperan dalam transportasi serotonin. Di sisi lain, estrogen memberikan efek positif bagi suasana hati. Dengan demikian, rendahnya tingkat estrogen selama fase luteal dan tingginya kadar progesteron dapat memicu suasana hati yang negatif.

d. Hubungan antara Progesteron dan *Gamma-Aminobutyric Acid* (GABA)

Salah satu teori mengenai penyebab PMS menguraikan keterkaitan antara progesteron dan GABA. Allopregnanolone, metabolit dari hormon progesteron, berperan dalam pengaturan kadar GABA dalam aliran darah. Reseptor GABA tidak begitu responsif terhadap allopregnanolone karena paparan tinggi allopregnanolone sebelum fase luteal. Akibatnya, rendahnya konsentrasi allopregnanolone di fase luteal memicu kecemasan serta menurunnya suasana hati. Penelitian menunjukkan wanita yang menderita PMS mempunyai kadar allopregnanolone yang lebih rendah.

5. Cara Mengatasi PMS

Menurut Sinaga dkk (2017) ada beberapa cara mengatasi *Premenstrual syndrome* seperti :

a. PMS ringan

PMS yang rendah sebenarnya tidak perlu obat atau perawatan tertentu, karena umumnya akan menghilang otomatis saat periode menstruasi mulai. Tetapi, saat masalah kesehatan yang datang lumayan serius atau sangat serius sehingga dapat dikategorikan sebagai PMDD (*Premenstrual Dysphoric Disorder*), maka pengobatan khusus diperlukan.

b. PMS yang agak parah

Walaupun gejala PMS tidak selalu terasa berat, jika gejala tersebut cukup mengganggu kegiatan sehari-hari, terapi sederhana bisa dilakukan. Salah satu contohnya adalah melakukan olahraga ringan secara rutin dalam durasi 15-30 menit setiap hari, cukup tidur dan beristirahat, serta mengonsumsi makanan bergizi. Sebaiknya konsumsi makanan dalam jumlah kecil namun sering.

Pilihlah makanan yang banyak akan protein, vitamin, dan zat besi, serta batasi asupan garam dan kafein untuk membantu meredakan gejala PMS. Sangat dianjurkan untuk banyak meminum jus buah dan makan sayur serta air putih.

Kelemahan dan rasa letih bisa jadi disebabkan oleh kurangnya zat besi yang hilang berbarengan dengan darah yang keluar. Maka dari itu, mengonsumsi suplemen multivitamin yang memiliki kandungan zat besi juga direkomendasikan. Obat-obatan dapat dikonsumsi sesuai dengan jenis gejala yang muncul. Sebagai contoh, sakit kepala, nyeri otot, dan nyeri pada persendian dapat ditangani melalui obat penghilang rasa sakit (analgesik) yang bisa diperoleh tidak menggunakan resep dokter, seperti obat yang asetaminofen, berisi kandungan ibuprofen, atau naproksen.

Stres bisa memperburuk kondisi PMS. Mengurangi stres dengan menggeluti hobi maupun kegiatan lain yang disukai, seperti membaca, mendengarkan musik, berkebun, atau bahkan berkaraoke, akan membantu menenangkan pikiran, sehingga dapat mengurangi rasa nyeri atau ketidaknyamanan yang ditimbulkan oleh PMS. Dengan melakukannya secara rutin, gejala PMS dapat berkurang atau bahkan hilang seiring berjalannya waktu.

c. PMS yang parah atau PMDD (*Premenstrual Dysphoric Disorder*)

Ketika gejala PMS yang dialami lumayan parah, atau sering disebut PMDD (*Premenstrual Dysphoric Disorder*), sebaiknya dikonsultasikan dengan dokter. Perlu diketahui, bahwa obat cocok dengan orang lain belum tentu juga cocok untuk diri sendiri. Untuk menangani PMS yang cukup parah, atau PMDD (*Premenstrual Dysphoric Disorder*), penanganan dapat dibagi menjadi dua kategori, yaitu mengatasi tanpa penggunaan obat (nonfarmakologis) dan

mengatasi dengan menggunakan obat (farmakologis). Terapi nonfarmakologis untuk PMDD (*Premenstrual Dysphoric Disorder*), dapat juga diimplementasikan untuk mencegah atau mengurangi gejala PMS yang ringan dan sedang. Penanganan non-farmakologis untuk PMDD (*Premenstrual Dysphoric Disorder*), dapat dilaksanakan dengan beberapa metode, diantaranya dengan merubah pola hidup, meminum suplemen atau herbal tertentu, pijat, serta kompres air hangat.

C. Konsep Dasar Pengetahuan

1. Pengertian Pengetahuan

Jika kita meneliti asal kata "pengetahuan," kita menemukan bahwa kata tersebut berasal dari kata asli "tah" yang kemudian ditambahkan akhiran "-an," yang secara singkat berarti "segala sesuatu yang berkaitan dengan aktivitas mengetahui." Definisi pengetahuan mencakup semua kegiatan, termasuk suatu cara dan sarana yang diterapkan, serta semua hasil yang didapatkan. Intinya, pengetahuan merupakan semua perolehan dari aktivitas mengetahui yang berkaitan dengan sebuah subjek (yang mungkin berbentuk benda atau kejadian yang dialami oleh seseorang). Pengetahuan merupakan bagian penting dari kehidupan manusia karena merupakan aktivitas berpikir. Pengetahuan dapat bersifat empiris atau rasional. Pengetahuan empiris berfokus pada pengamatan indrawi langsung dan pengamatan semua fakta yang dapat diverifikasi. Pengetahuan rasional, yaitu pengetahuan yang didasari pada pemahaman dan logika, bersifat apriori; artinya, pengetahuan ini tidak berfokus pada pengalaman tetapi pada penalaran atau pemikiran logis (Octaviana & Ramadhani, 2021).

2. Tingkat Pengetahuan

Menurut teori Taksonomi Bloom dalam (Huseng dkk., 2025) mengelompokkan perilaku ke dalam enam kelompok, mulai dari yang paling mendasar (mengetahui) hingga yang lebih rumit (menilai). Domain kognitif termasuk (secara terurut dari yang rendah hingga yang tinggi):

a. Pengetahuan (*Knowledge*)

Pengetahuan adalah tingkat tujuan kognitif terendah. Tingkat pengetahuan ini umumnya berhubungan dengan kapasitas individu untuk mengingat penjelasan yang sudah dikaji sebelumnya, yang disebut sebagai ingatan. Pengetahuan dalam pengertian ini mencakup proses pengambilan informasi, cara, dan tahap, atau pola, struktur, atau konteks, baik spesifik maupun umum. Pengetahuan dibagi menjadi tiga kategori: (1) pengetahuan mengenai konsep dasar; (2) pengetahuan mengenai cara bekerja dengan konsep dasar; dan (3) pengetahuan tentang konsep umum dan abstrak.

b. Pemahaman (*Comprehension*)

Pemahaman berkaitan dengan esensi sesuatu, yaitu sebuah bentuk persepsi yang memungkinkan individu untuk memahami sesuatu yang disampaikan dan untuk memanfaatkan materi atau gagasan yang dipaparkan tanpa perlu mengaitkannya dengan materi lain. Pemahaman dibagi menjadi tiga kategori: (1) interpretasi, yaitu keahlian untuk memahami sebuah gagasan yang diungkapkan melalui cara yang berbeda dari ungkapan aslinya yang telah diketahui sebelumnya; (2) penafsiran, yaitu penjelasan atau rangkuman informasi, contohnya menafsirkan bermacam data sosial yang telah direkam, dimodifikasi, atau dikompilasi dalam wujud lain seperti grafik, tabel, atau

bagian; (3) induksi, yaitu memperluas cakupan pemahaman di luar data untuk mengidentifikasi efek, konsekuensi, dan dampak sesuai dengan keadaan awal sebuah kejadian, misalnya, menguraikan pernyataan eksplisit untuk mencapai kesimpulan dalam karya sastra.

c. Penerapan (*Application*)

Penerapan bisa diartikan dengan keahlian untuk memanfaatkan suatu yang sudah dimengerti serta dikaji terkait keadaan kehidupan yang nyata nyata agar memecahkan masalah. Penerapan biasanya dihubungkan dengan dua hal penting: implementasi dan aplikasi.

d. Analisis (*Analysis*)

Analisis dapat didefinisikan sebagai proses memecah atau membagi komunikasi (peristiwa, pemahaman) menjadi komponen-komponen dasarnya, sehingga gagasan (pemahaman, konsep) menjadi suatu yang jelas dan/atau kaitan antar gagasan menjadi lebih nyata. Analisis adalah proses mendekonstruksi isi komunikasi menjadi elemen-elemennya sehingga struktur hierarkis gagasan-gagasan di dalamnya menjadi jelas. Terdapat tiga kategori analisis yang dibedakan, yaitu: (1) Analisis elemen-elemen analisis, yaitu analisis bagian-bagian komunikasi; (2) Analisis hubungan, yaitu analisis komunikasi dan koneksi antara komponen dan bagian-bagian komunikasi; dan (3) Analisis prinsip-prinsip organisasi, yaitu analisis sistem dan struktur yang membangun komunikasi.

e. Sintesis

Sintesis atau *synthesis* atau pepaduan adalah kemampuan untuk mengumpulkan sehingga dapat mengaitkan elemen-elemen menjadi suatu

wujud yang berbeda atau merakit beberapa bagian utama sehingga secara menyeluruh membentuk suatu rumusan yang baru. Keahlian untuk menganalisis dan mensintesis adalah aspek penting yang dapat menghasilkan inovasi.

f. Evaluasi

Tingkatan berpikir yang paling tinggi menurut Bloom dikenal sebagai evaluasi atau *evaluation*. Evaluasi adalah kemampuan untuk memberikan penilaian terhadap sesuatu dengan menggunakan standar tertentu. Sebagai contoh, membuat keputusan berdasarkan analisis dengan kriteria yang telah ditetapkan.

3. Faktor yang Berpengaruh Terhadap Pengetahuan

Pengetahuan individu didorong oleh beragam faktor. Secara garis besar, faktor-faktor yang memengaruhi pengetahuan dapat dikelompokkan menjadi dua kategori: faktor internal (yang asalnya dari individu) dan faktor eksternal (yang asalnya dari luar individu) (Darsini dkk., 2019).

a. Faktor internal

1) Usia

Pendapat Hurlock dalam (Darsini dkk., 2019) usia merujuk pada periode hidup seorang individu yang diukur sejak kelahirannya hingga perayaan ulang tahun. Ketika seseorang semakin tua, tingkat kedewasaan dan kapasitas mentalnya akan semakin terasah dalam berpikir dan bertindak. Dalam pandangan masyarakat, individu yang lebih berumur sering kali dianggap lebih dewasa daripada mereka yang masih belum meraih tahap kedewasaan yang tinggi. Usia berperan penting dalam memengaruhi pemahaman dan cara

berpikir individu. Dengan usia yang bertambah, kemampuan untuk mengerti dan berpikir seseorang juga berkembang, sehingga akan lebih gampang untuk mereka memperoleh dan memproses informasi. Panjang umur memiliki pengaruh terhadap keahlian memahami dan berpikir individu. Dengan meningkatnya usia individu, kemampuan untuk memahami dan cara berpikir akan semakin baik, akibatnya pengetahuan yang dihasilkan pun akan semakin meningkat.

2) Jenis kelamin

Pendapat Whittleston, otak laki – laki lebih sensitif terhadap kerusakan dibandingkan otak perempuan. Sementara itu, otak pria mengalami perubahan spesifik jenis kelamin yang dipengaruhi oleh testosteron. Walaupun otak laki – laki biasanya lebih besar dari otak perempuan, hipokampus pada perempuan sebenarnya lebih besar daripada pada laki - laki. *Hippocampus* merupakan bagian di dalam otak yang berfungsi untuk menaruh ingatan, salah satu penyebab kenapa perempuan dapat mengerjakan informasi dengan lebih cepat seperti yang telah dijelaskan sebelumnya. Perbedaan respons antara wanita dan pria terjadi karena wanita memiliki pusat verbal di kedua sisi otak mereka, sedangkan pria hanya mempunyai pusat verbal di sisi kiri otak. Ini biasanya membuat wanita lebih cenderung untuk berdiskusi, mengobrol, dan menceritakan pengalaman dengan lebih mendetail dibandingkan pria.

b. Faktor eksternal

1) Pendidikan

Pendidikan memengaruhi proses pembelajaran, karena peningkatan tingkat pendidikan individu akan mempermudah mereka untuk memperoleh dan mencerna informasi.

2) Pengalaman

Pengalaman adalah sumber pengetahuan dan sarana untuk menemukan kenyataan dengan mengulangi pengalaman masa lalu untuk menyelesaikan masalah. Pengalaman merupakan suatu kejadian yang telah dirasakan individu di masa lalu. Secara garis besar, makin banyak pengalaman yang dimiliki suatu individu, makin banyak pengetahuan yang mereka miliki.

3) Sumber informasi

Satu di antara aspek yang dapat memudahkan seseorang untuk mendapatkan pengetahuan yaitu akses terhadap bermacam sumber informasi yang terdapat di beragam media misalnya situs atau *website* kesehatan, penyuluhan dari tenaga kesehatan atau mahasiswa kesehatan, media elektronik seperti Instagram, tiktok, youtube dan dapat juga melalui media cetak seperti poster, *leaflet* maupun *booklet* mengenai PMS. Perkembangan teknologi saat ini membuat akses terhadap berbagai informasi menjadi semakin mudah. Seseorang yang mempunyai lebih banyak sumber informasi cenderung mempunyai wawasan yang lebih luas. Biasanya, semakin gampang memperoleh informasi, semakin cepat pula seseorang bisa menguasai pengetahuan baru.

4) Minat

Minat dapat menggerakkan seseorang untuk mengeksplorasi serta mengawali sesuatu yang baru, alhasil mereka akan memperoleh wawasan yang lebih luas dibandingkan yang dahulu. Ketertarikan atau gairah akan mendukung individu dan berfungsi sebagai motivator untuk mencapai tujuan atau keinginan yang mereka miliki. Ketertarikan adalah suatu ambisi yang kuat terhadap suatu objek atau kegiatan. Ketertarikan membuat seseorang terdorong untuk mencoba dan mendalami, sehingga mereka mendapatkan pemahaman yang lebih lengkap.

5) Lingkungan

Lingkungan merupakan keseluruhan keadaan yang mengelilingi manusia dan dampaknya, yang bisa memengaruhi perkembangan dan sikap seseorang atau komunitas. Lingkungan terdiri dari semua yang melingkari manusia, seperti lingkungan fisik, biologis, dan sosial. Lingkungan memengaruhi bagaimana individu memperoleh pengetahuan di dalamnya.

4. Pengukuran Pengetahuan

Dalam studi mengenai pengetahuan, kita mengetahui tentang Titik Potong Bloom. Bloom mengelompokkan tingkat pengetahuan dibagi menjadi tiga kategori: pengetahuan baik/tinggi, pengetahuan cukup/sedang, dan pengetahuan rendah/tidak cukup (Swarjana, 2022).

Menurut Notoatmodjo dalam (Kusumaningtyas dkk., 2023), pengetahuan dapat diukur melalui wawancara atau kuesioner yang menanyakan tentang isi materi yang diukur dari peserta penelitian atau responden. Tingkat pengetahuan yang akan ditentukan atau diukur dapat diselaraskan dengan tingkat

pemahaman individu. Ada beberapa tingkatan kedalaman pengetahuan, termasuk:

- a. Pengetahuan baik, jika responden berpengetahuan 76%-100%
- b. Pengetahuan cukup, jika responden berpengetahuan 60%-75%
- c. Pengetahuan kurang, jika responden berpengetahuan < 60%

D. Konsep Dasar Sikap

1. Pengertian Sikap

Sikap adalah bentuk tanggapan seseorang terkait sesuatu yang spesifik, dan dapat berupa kekaguman atau ketidaksukaan, kebahagiaan atau kesedihan. Ini mirip dengan apa yang dinyatakan oleh Wegener dan Carlston dalam (Kandi dkk., 2023) sikap ini adalah evaluasi atau penilaian individu terhadap subjek situasi, baik itu berupa orang, peraturan, benda, ide, konsep, dan lain sebagainya.

Sikap merupakan sebuah pernyataan evaluatif tentang sesuatu, seseorang, atau suatu kejadian. Sikap menggambarkan suasana hati individu terkait sesuatu. Sikap dapat muncul dari perilaku, tetapi sikap tidak sama dengan perilaku..

2. Komponen Sikap dan Pembentukannya

Menurut Aronson dalam (Sa'diyah dkk., 2018) psikolog sosial mengidentifikasi tiga komponen sikap, yang umumnya disebut sebagai A, B, dan C (*Affective*/emosional, perilaku/*Behavioral*, dan *Cognitive*/kognitif)

- a. Komponen Afektif (*Affective*), berkaitan dengan keadaan emosional individu dan meliputi tanggapan emosional mereka terhadap subjek sikap tersebut.

- b. Perilaku (*Behavioral*), berkaitan dengan keinginan perilaku seseorang dan diantaranya tindakan atau perilaku mereka terhadap subjek sikap tersebut.
- c. Kognitif (*Cognitive*), berkaitan dengan kepercayaan seseorang dan terdiri dari pikiran dan kepercayaan mereka tentang subjek sikap tersebut.

Berdasarkan ketiga bagian di atas terbitlah perilaku individu. Meskipun sikap terdiri atas 3 bagian, tetapi sikap akan lebih dilandaskan dari salah satu dari bagian tersebut. Maka terdapat 3 jenis sikap, yaitu:

a. Affectively based attitudes

Sikap adalah pendirian yang dilandaskan oleh perasaan serta nilai-nilai individu, bukan pada keyakinan mereka tentang kualitas suatu hal yang dibahas. Sikap ini dibentuk oleh tiga kemungkinan:

- 1) Nilai-nilai (seperti kepercayaan moral atau agama). Orang cenderung memprioritaskan emosi mereka daripada intelektualitas mereka ketika berurusan dengan masalah keyakinan moral dan agama. Misalnya, ketika memilih presiden atau wakil presiden, keputusan tersebut seringkali lebih didasarkan pada keyakinan seseorang tentang kandidat tersebut.
- 2) Reaksi terhadap indra (misalnya: sensasi rasa coklat yang lezat, oleh karena itu banyak orang menyukai coklat).
- 3) Hasil dari pengkondisian, misalnya, pengkondisian klasik: ketika masih kecil, sering pergi ke rumah nenek selama liburan, dan selalu disugahi makanan yang lezat dan nikmat. Suatu hari, ketika tidak berada di rumah nenek, kita makan - makanan yang lezat dan nikmat, dan langsung teringat nenek. Contoh lain adalah pengkondisian operan : ketika seorang anak berperilaku dengan cara tertentu dan kemudian menerima hadiah atau

hukuman, jika hadiah diberikan, anak akan cenderung mengulangi perilaku tersebut, sedangkan jika hukuman diberikan, anak akan menghentikan perilaku tersebut.

b. Behaviorally based attitudes

Situasi sikap ini dimulai ketika seseorang mengamati sikap orang lain terhadap pokok permasalahan. Hal ini jarang terjadi, tetapi dapat terjadi ketika seseorang tidak menyadari situasinya sendiri dan hanya membentuk opini setelah mengamati sikapnya sendiri terhadap pokok permasalahan tersebut. (*self-perception theory* Daryl Bem, 1972). Contohnya: saat memberikan pertanyaan pada seorang teman "kenapa dia sangat menyukai olahraga" lalu dia menjawab "menyukai olahraga karena dapat keluar dari rutinitas pekerjaan sehari-hari". Sikap teman tersebut dapat disebutkan sikap yang dilandaskan pada perilaku karena merupakan hasil pengamatan dari perilakunya bukan karena afeksi ataupun kognisinya.

c. Cognitively based attitudes

Sikap pada dasarnya dilandaskan pada kepercayaan individu mengenai karakteristik (fakta-fakta relevan) dari suatu hal yang menjadi pokok permasalahan. Tujuannya adalah untuk mengkategorikan pro dan kontra dari hal tersebut sedemikian rupa sehingga memungkinkan orang tersebut untuk memutuskan apakah akan mengambil tindakan. Misalnya, ketika seseorang ingin membeli jenis mesin cuci tertentu, mereka akan mengevaluasi keuntungan dan kerugian spesifik dari jenis tersebut, serta harga yang bersedia mereka bayarkan.

3. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Sikap

Pendapat Sunaryo 2004 dalam (Simanihuruk dkk., 2021) faktor-faktor yang memengaruhi terbentuknya dan perubahan sikap seksual seseorang diantaranya faktor internal dan eksternal. Faktor internal asalnya dari diri individu itu sendiri, karena mereka menerima, memproses, dan memilih pengaruh eksternal. Faktor eksternal, di sisi lain, muncul dari luar individu, seperti rangsangan yang mengatur dan mengubah sikap. Di antara faktor-faktor terpenting yang memengaruhi pembentukan sikap seseorang adalah sebagai berikut:

a. Pengalaman Pribadi

Pengalaman masa lalu dan masa depan mengatur dan memengaruhi pemahaman kita tentang rangsangan sosial. Respons membentuk dasar bagi sikap. Untuk merespons dan memahami, seseorang harus memiliki pengalaman yang terkait dengan objek psikologis. Pemahaman ini selanjutnya menciptakan sikap positif atau negatif, yang bergantung pada bermacam faktor lain. Untuk membentuk fondasi pembentukan sikap, pengalaman individu harus menghentikan kesan yang mendalam. Jadi, sikap lebih mudah berkembang ketika pengalaman individu ini terjadi dalam kondisi yang dipengaruhi emosi. Dalam keadaan yang mengikutsertakan emosi, pemahaman terhadap pengalaman menjadi lebih mendalam. Namun, proses ini tidak sesederhana itu, karena satu pengalaman saja jarang membentuk sikap. Individu, sebagai penerima pengalaman, sebagai pemberi respons atau pengamat, biasanya tidak memisahkan pengalaman mereka dari pengalaman relevan yang pernah mereka alami sebelumnya (Simanihuruk dkk., 2021).

b. Pengaruh Orang Lain yang Dianggap Penting

Orang lain di sekeliling kita menjadi bagian dari lingkungan sosial yang membentuk cara kita memandang sesuatu. Orang yang kita kira penting, orang yang kita dambakan mengizinkan setiap tindakan dan gagasan kita, orang yang kita tidak harap menyia - nyiakan, atau orang yang memiliki arti spesial untuk kita (orang terkasih) akan sangat mengubah cara kita membentuk sikap terhadap sesuatu. Orang yang biasanya kita rasa penting dalam hidup seseorang meliputi orang tua, orang dengan derajat sosial yang lebih tinggi, teman sebaya, teman yang dekat, guru, rekan kerja, pasangan, dan masih banyak lagi (Luawo & Putri, 2021).

c. Pengaruh Kebudayaan

Budaya tempat kita tinggal dan dididik memiliki peranan besar terkait cara kita membentuk sikap dan perilaku. Budaya memberikan pengalaman kepada individu yang tergabung dalam kelompok sosial tersebut (Simanihuruk dkk., 2021).

d. Media Massa

Berkat berbagai media, televisi, radio, berita, dan platform lainnya menyediakan beragam konten yang berkontribusi dalam membentuk opini publik dan menyebarkan informasi. Informasi yang mereka publikasikan kemudian disebarluaskan melalui berbagai media, sehingga menghasilkan penyebaran informasi relevan yang mencakup opini yang diantisipasi. Informasi dasar baru diperlukan untuk berlangganan keanggotaan berbasis pengetahuan baru, yang memungkinkan Anda mengakses topik ketiga (Luawo & Putri, 2021).

e. Lembaga Pendidikan dan Lembaga Agama

Lembaga pendidikan dan keagamaan, sebagai metode yang saling terhubung, memengaruhi cara seseorang membentuk sikapnya karena lembaga-lembaga ini memberikan dasar bagi pemahaman dan konsep moral seseorang. Pemahaman tentang hal baik dan buruk, serta perbedaan antara apa yang diizinkan dan apa yang tidak diizinkan, didapatkan melalui proses belajar, tempat ibadah, dan ajaran-ajaran yang diajarkan (Luawo & Putri, 2021).

f. Pengaruh Faktor Emosional

Salah satu model sikap yang dipengaruhi oleh perasaan adalah prasangka. Prasangka adalah sikap tidak menyukai atau memandang buruk terhadap kelompok orang tertentu. Ini sering kali menunjukkan sikap buruk yang muncul dari gangguan kepribadian pada seseorang yang merasa sangat frustrasi (Luawo & Putri, 2021).

4. Kategori Pengukuran Sikap

Menurut azwar dalam (Amruddin dkk., 2022) untuk mengukur variabel sikap menggunakan skala likert. Skala Likert merupakan salah satu skala yang dimanfaatkan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi individu atau komunitas orang terhadap suatu fenomena atau gejala sosial yang terjadi, yang disebut sebagai variabel penelitian. Berdasarkan indikator-indikator tersebut akan dibuat suatu pertanyaan atau pernyataan yang nantinya digunakan sebagai item pada instrumen. Setiap jawaban pada item instrumen yang menggunakan skala Likert mempunyai tingkat perubahan dari sangat positif hingga sangat negatif, yang dapat berupa beberapa kata-kata tertentu, diantaranya:

Skor dari pernyataan sikap positif :

1. Sangat Setuju/SS = 4
2. Setuju/S = 3
3. Tidak setuju/TS = 2
4. Sangat tidak setuju/STS = 1

Skor dari pernyataan negatif: (dibalik)

1. Sangat Setuju/SS = 1
2. Setuju/S = 2
3. Tidak setuju/TS = 3
4. Sangat tidak setuju/STS = 4

Berdasarkan Sugiyono 2019 dalam (Widodo dkk., 2023) mengemukakan dalam analisis data skala Likert, ukuran tendensi sentral seperti *mean* (rata-rata) dan *median* sering digunakan untuk menggambarkan kecenderungan jawaban responden secara keseluruhan. *Mean* digunakan apabila data dianggap berdistribusi normal dan diperlakukan sebagai data interval, sedangkan *median* digunakan sebagai alternatif yang lebih aman apabila distribusi data tidak normal atau berskala ordinal. Penentuan kategori sikap (positif dan negatif) dapat dilakukan dengan menerapkan nilai *mean* atau *median* sebagai *cut off point*. Responden dengan skor sikap sama dengan atau di atas nilai *mean/median* dikategorikan memiliki sikap positif, sedangkan responden dengan skor di bawah nilai tersebut dikategorikan memiliki sikap negatif.