

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Penyuluhan

1. Pengertian

Penyuluhan kesehatan adalah kegiatan pendidikan yang dilakukan dengan cara menyebarkan informasi-informasi pesan, menanamkan keyakinan, sehingga masyarakat sadar, tahu dan mengerti, tetapi juga mau dan bias melakukan suatu anjuran yang ada hubungannya dengan kesehatan serta terjadi peningkatan pengetahuan, keterampilan, dan sikap (Notoatmodjo, 2012).

2. Tujuan penyuluhan

Tujuan dari penyuluhan kesehatan adalah tercapainya perubahan perilaku individu, keluarga dan masyarakat dalam membina dan memelihara kesehatan, berperan aktif mewujudkan kesehatan yang optimal sesuai hidup sehat baik fisik, mental dan sosial. Metode yang digunakan dalam memberikan penyuluhan adalah metode ceramah yang merupakan suatu cara dalam menerangkan dan menjelaskan suatu ide, pengertian atau pesan secara lisan kepada kelompok sasaran. Metode ceramah dapat diselingi dengan pertanyaan-pertanyaan menggunakan alat peraga, baik langsung maupun tiruan serta melakukan demonstrasi untuk menerangkan konsep yang dijelaskan dan melakukan gaya ceramah yang bervariasi. Pemberian penyuluhan tentang menarche yang dilakukan kepada anak perempuan diharapkan memberikan pengaruh baik dan meningkatkan pengetahuan setelah diberikan penyuluhan.

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan penyuluhan kesehatan

Faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan suatu penyuluhan kesehatan (Effendy, 2003) adalah sebagai berikut :

- a. Faktor pemberi penyuluhan, dalam pemberian penyuluhan dibutuhkan persiapan, penguasaan materi, penampilan, penyampaian penyuluhan dengan menggunakan bahasa yang mudah dimengerti dan dipahami.
- b. Faktor sasaran, sasaran dilihat dari tingkat pendidikan, lingkungan sosial, kebiasaan adat istiadat kebiasaan dan kepercayaan.
- c. Proses dalam penyuluhan, waktu, tempat, jumlah sasaran perlu disesuaikan dengan kegiatan penyuluhan agar proses dalam penyuluhan berjalan dengan baik.

B. Menarche

1. Pengertian

Seiring dengan perkembangan biologis, maka pada usia tertentu seseorang akan mencapai tahapan kematangan organ-organ seks, yang ditandai dengan haid pertama atau yang disebut *menarche* (Yusuf, 2014). *Menarche* adalah puncak dari serangkaian perubahan yang terjadi pada seorang anak perempuan yang beranjak dewasa (Imelda, 2017). Remaja atau *Adolencent* adalah individu baik perempuan atau laki-laki yang berada pada masa atau usia anak-anak dan dewasa. Menurut World Health Organization (WHO) batasan usia remaja adalah 10-19 tahun. Berdasarkan United Nations (UN) batasan usia anak muda (*youth*) adalah 15-24 tahun. Disatukan dalam Bahasa kaum muda (*young people*) yang mencakup usia antara 10-24 tahun (BKKBN, 2016).

2. Fisiologi Menarche

Menarche atau menstruasi pertama merupakan salah satu dari banyak manifestasi pubertas pada perempuan. Siklus Menstruasi adalah pengeluaran darah dari alat kandungan yang terjadi setiap bulan atau 28 hari secara teratur pada wanita. Siklus menstruasi merupakan bagian dari siklus reproduksi wanita, siklus menstruasi terjadi bersamaan dan saling berhubungan dengan siklus ovarium. FSH (*Folicle Stimulating Hormone*) dikeluarkan oleh Lobus Anterior Hipofisis yang merupakan beberapa folicle primer yang dapat berkembang dalam ovarium. Umumnya satu folicle, kadang-kadang lebih dari satu berkembang menjadi folicle de graff yang membuat estrogen mengeluarkan hormon gonadotropin yang kedua yaitu : LH (*Luteinizing Hormone*) FSH dan LH ini berada di bawah pengaruh RH (*Releasing Hormone*) yang disalurkan dari hipotalamus ke hipofisis (Nugroho, 2014). Bila penyaluran RH normal dan berjalan baik, maka produksi gonadotropin akan baik pula sehingga folicle de graff makin lama menjadi makin matang dan makin banyak Liquor folicle yang mengandung estrogen. Estrogen berpengaruh terhadap endometrium sehingga endometrium tumbuh dan berpoliferasi. Setelah ovulasi dibentuklah corpus rubrum (benda merah) yang akan menjadi corpus luteum (badan kuning) di bawah pengaruh hormon gonadotropin LH dan LTH (Luteo tropin hormone). Corpus Luteum menghasilkan progesteron yang menyebabkan endometrium bersekresi dan kelenjarnya berlekuk-lekuk atau disebut juga dengan masa sekresi (Irianto, 2014).

3. Perubahan yang terjadi pada masa remaja

Menurut (Marmi, 2015) perubahan-perubahan yang terjadi pada saat seorang anak perempuan memasuki masa remaja terdapat 3 dimensi antara lain :

a. Dimensi Biologis

Pada saat seorang anak perempuan memasuki masa pubertas yang ditandai dengan menstruasi pertama, secara biologis mengalami perubahan yang sangat besar, menjadikan seorang anak perempuan mampu bereproduksi. Selain itu terjadi perubahan fisik payudara mengembang, panggul membesar, timbul jerawat dan rambut pada daerah kemaluan.

b. Dimensi Kognitif

Pada periode ini, idealnya para remaja sudah memiliki pola pikir sendiri dalam usaha memecahkan masalah yang kompleks dan abstrak, dengan mudah dapat membayangkan banyak alternatif pemecahan masalah beserta kemungkinannya.

c. Dimensi Moral

Pada masa ini seseorang akan lebih banyak melakukan pengamatan keluar dan membandingkan dengan hal-hal yang selama ini diajarkan dan ditanamkan pada dirinya.

4. Sindrom sebelum menstruasi (*pre-menstruasi syndrome*)

Menurut August (2000) dalam Primastuti (2010), Beberapa saat sebelum mulai menstruasi remaja perempuan biasanya akan mengalami rasa tidak enak atau merasakan gejala-gejala seperti berikut :

- a. Payudara membesar dan nyeri payudara
- b. Rasa penuh atau kembung diperut bagian bawah
- c. Merasa sangat lelah
- d. Nyeri dipinggang
- e. Wajah berminyak atau tumbuh jerawat
- f. Gangguan emosi seperti mudah marah, tersinggung, sukar tidur dan sakit kepala.

Setiap perempuan pasti mengalami satu dari gejala-gejala tersebut tetapi ada juga yang sampai gangguan konsentrasi, depresi, rasa takut, dan muntah akibat nyeri perut hebat. Adapun cara untuk menanggulangi gangguan atau keluhan-keluhan sebelum atau selama menstruasi menurut August (2000) dalam Primastuti (2010):

- a. Mengurangi konsumsi minuman mengandung kafein, bersoda, yang mengandung garam yang dapat menyebabkan rasa penuh di perut bagian bawah
- b. Makan makanan yang berprotein tinggi seperti : ikan, kacang-kacangan, daging dan susu.
- c. Berolahraga dan tetap menjalankan tugas sehari-hari seperti biasa.

Selama menstruasi perlu dilakukan perawatan diri menjaga kebersihan selama menstruasi seperti :

- a. Menggunakan pembalut untuk menampung darah menstruasi yang keluar dari vagina selama menstruasi.

- b. Mengganti pembalut paling sedikit 3 kali sehari atau sesering mungkin sesuai dengan keadaan dan kenyamanan, Saat mandi, sehabis BAB/BAK, saat terasa lembab dan terlihat penuh.
- c. Membasuh alat kelamin bagian luar dengan air bersih ditadah langsung dari keran membasuh mulai dari depan ke belakang, kemudian mengeringkan dengan handuk atau tisu agar tidak lembab.
- d. Menggunakan celana dalam yang berbahan katun dan tidak ketat sehingga dapat menyerap keringat dan tidak menyebabkan iritasi pada paha.
- e. Membersihkan pembalut sisa darah dengan air dan membungkus plastik lalu dibuang di tempat sampah.

6. Dampak kurangnya pengetahuan tentang *menarche*

Menurut (Kartono, 2006), Adapun dampak dari kurangnya pengetahuan tentang *menarche* antara lain:

a. Pengetahuan tentang *menarche*

Remaja yang mendapatkan informasi benar tentang *menarche* maka mereka mampu menerima terjadinya menstruasi pertama dan setiap perubahan dengan baik, remaja yang kurang memperoleh pengetahuan atau informasi akan merasakan pengalaman yang buruk, tidak menerima dan cemas dengan yang terjadi. Sebaliknya dengan pengetahuan yang cukup perubahan ditunjukkan dengan rasa keikhlasan ketika anak perempuan mengetahui perubahan yang terjadi dengan percaya diri, tidak takut, tidak cemas dan menerima terhadap ada yang dialaminya.

b. Reaksi remaja terhadap *menarche*

Peristiwa paling penting pada masa pubertas anak gadis adalah gejala menstruasi atau haid, yang menjadi pertanda biologis dari kematangan seksual. Kurangnya pengetahuan dapat menyebabkan takut, kurang percaya diri, malu, merasa diri kotor. Diterimanya masa *menarche* ini dengan rasa tenang dan bangga, sebab ia sudah dewasa secara biologis. Namun semakin muda usia gadis dan semakin belum siap dalam menerima peristiwa tersebut, maka akan menyebabkan gangguan atau sebagai reaksi kejutan dalam anggapan dan fantasi anak.

C. Pengetahuan

1. Pengetahuan

Pengetahuan merupakan hasil dari proses mencari tahu, dari yang tadinya tidak tahu menjadi tahu, dari yang tidak dapat menjadi dapat. Dalam proses mencari tahu dapat mencakup berbagai metode dan konsep-konsep, baik melalui proses pendidikan maupun pengalaman (Notoatmodjo, 2012).

Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang. Dalam proses adopsi perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih langgeng daripada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan (Notoatmodjo, 2012). Jadi dapat disimpulkan bahwa pengetahuan adalah segala sesuatu yang diketahui oleh seseorang tentang suatu hal melalui panca inderanya.

2. Tingkat Pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (2012) membagi dalam enam tingkat pengetahuan yaitu sebagai berikut :

a. Tahu (*Know*)

Tahu dapat diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Pengetahuan yang termasuk dalam tingkat ini adalah mengingat kembali suatu yang spesifik dari seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima.

b. Memahami (*Comprehention*)

Memahami dapat diartikan sebagai suatu kemampuan menjelaskan secara benar tentang objek ke dalam komponen-komponen, tetapi masih di dalam suatu struktur organisasi dan masih ada ikatan satu sama lain.

c. Menerapkan (*Application*)

Aplikasi sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi yang sebenarnya.

d. Analisis (*Analysis*)

Analisis merupakan suatu kemampuan menjabarkan materi atau objek kedalam suatu komonen-komponen, tetapi masih di dalam satu struktur organisasi dan saling berkaitan satu sama lain.

e. Sintesa (*synthesis*)

Sintesa diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menyusun formulasi baru dari formulasi yang ada.

c. *Evalusai (Evaluation)*

Evaluasi merupakan suatu yang berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan penilaian terhadap suatu materi atau objek. Penilaian yang didasarkan pada suatu kinerja yang ditentukan sendiri dengan menggunakan kriteria yang sudah ada.

3. Sumber Pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (2012) pengetahuan bisa diperoleh dari :

- a. Media massa, meliputi : televisi, radio, koran, majalah, tabloid, dan lain-lain.
- b. Pendidikan, pendidikan yang dimaksud adalah pendidikan formal maupun non formal.
- c. Petugas kesehatan, sebagai sumber informasi dapat diperoleh langsung dari petugas kesehatan.
- d. Pengalaman, pengalaman dapat diperoleh secara langsung dari pengalaman petugas kesehatan maupun individu.

4. Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan

Notoatmodjo (2012) pengetahuan seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu :

a. Umur

Umur seseorang semakin tua maka proses-proses perkembangan mentalnya bertambah baik. Maka dapat disimpulkan bahwa bertambahnya

umur seseorang dapat berpengaruh pada penambahan pengetahuan yang diperolehnya.

b. Intelegensi

Intelegensi diartikan sebagai suatu kemampuan untuk belajar dan berfikir abstrak guna menyesuaikan diri secara mental dalam situasi baru. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa perbedaan intelegensi dari seseorang akan berpengaruh pula terhadap tingkat pengetahuan.

c. Lingkungan

Lingkungan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang. Lingkungan memberikan pengaruh pertama bagi seseorang, dimana seseorang dapat mempelajari hal-hal yang baik dan juga hal-hal yang buruk tergantung pada sifat kelompoknya.

d. Sosial Budaya

Sosial budaya memiliki pengaruh pada pengetahuan seseorang, suatu kebudayaan dalam hubungannya dengan orang lain, karena hubungan ini seseorang mengalami proses belajar dan memperoleh suatu pengetahuan dari adat istiadat sosial budaya.

e. Pendidikan

Pendidikan merupakan suatu kegiatan proses pembelajaran untuk mengembangkan atau meningkatkan kemampuan tertentu sehingga sasaran pendidikan itu dapat berdiri sendiri.

4. Hubungan penyuluhan dengan pengetahuan

Penyuluhan merupakan salah satu contoh cara pendidikan kesehatan. Menurut Notoatmodjo (2012), penyuluhan termasuk dalam bentuk pendidikan kesehatan dalam faktor-faktor predisposisi, yang bertujuan menggugah kesadaran, memberikan atau meningkatkan pengetahuan dan sikap. Menurut penelitian yang dilakukan Ririn tahun 2011 di Kebumen dengan hasil terdapat pengaruh penyuluhan dengan peningkatan pengetahuan anak sebelum diberikan penyuluhan dan sesudah penyuluhan. Dalam konsep pendidikan kesehatan penyampaian informasi dalam penyuluhan merupakan faktor sangat penting, dapat berorientasi kearah perubahan pengetahuan seseorang (Maulana, 2009).