

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. *Menarche***

##### **1. Pengertian *menarche***

*Menarche* berasal dari Bahasa Yunani yakni *mēn* (bulan) dan *arkhē* (permulaan). *Menarche* adalah menstruasi pertama yang dialami oleh seorang perempuan, yang menandakan dimulainya fase reproduksi dan pubertas. Umumnya, *menarche* terjadi pada usia antara 11 hingga 15 tahun, meskipun ada variasi yang dipengaruhi oleh faktor genetik, lingkungan, dan status gizi (Prawirohardjo, 2020). Proses ini merupakan bagian penting dari perkembangan fisik dan emosional remaja putri, yang sering kali disertai dengan perubahan hormonal yang signifikan.

*Menarche* merupakan tanda bahwa sistem reproduksi wanita telah mencapai kematangan. Umumnya, menstruasi terjadi dalam kurun waktu 21-35 hari dan berlangsung selama 3-7 hari. Pendarahan utama berlangsung selama 3-5 hari, dengan beberapa kasus hanya 1-2 hari, dan kemudian diikuti dengan pendarahan ringan tanpa rasa sakit. Jumlah darah yang hilang biasanya sekitar 30-80 ml dan puncaknya terjadi pada hari ke-2 atau ke-3. Dalam setiap siklus biasanya digunakan sekitar 2-3 pembalut (Sudikno dan Sandjaja, 2020).

##### **2. Klasifikasi *menarche***

Menurut (Cahyani, 2020), klasifikasi *menarche* terbagi menjadi tiga tingkatan yaitu:

- a. *Menarche* dini atau *prekoks*, biasanya terjadi sebelum menginjak usia 12 tahun yang disebabkan oleh hormon gonadotropin pada hipofisis diproduksi pada

anak usia kurang dari 12 tahun.

- b. *Menarche* normal, biasanya terjadi pada usia 12-14 tahun.
- c. *Menarche* lamban atau tarda, biasa terjadi pada usia lebih dari 14 tahun, atau lebih dari usia *menarche* normal.

### **3. Fisiologi *menarche***

*Menarche* menandakan bahwa sistem reproduksi wanita mulai berfungsi (Sudikno dan Sandjaja, 2020). *Menarche* adalah langkah pertama tubuh wanita dalam mempersiapkan diri untuk memasuki fase kesuburan, yang penting untuk proses kehamilan. Fase kesuburan ini terdiri dari fase folikuler, fase ovulasi, dan fase luteal (sekretori), yang terjadi berulang setiap siklus. Setelah itu, fase menstruasi akan berlangsung (Cahyani, 2020).

#### **a. Fase folikuler**

Pada fase folikuler/proliferatif, ovarium mempersiapkan dan menghasilkan ovum yang matang. Fase ini berlangsung dari hari ke-5 hingga hari ke-14 dalam siklus menstruasi, tergantung pada panjang siklus menstruasi. Selama fase ini, dinding endometrium berkembang pesat dan mencapai ketebalan sekitar 3,5 mm, atau sekitar 8-10 kali ketebalan awalnya. Fase ini berakhir pada saat ovulasi, dan sekitar empat hari sebelum perdarahan menstruasi berhenti, lapisan endometrium kembali ke kondisi semula.

#### **b. Fase luteal/sekresi/premenstruasi**

Pada fase ini, ovarium menghasilkan hormon progesteron setelah ovulasi dan terbentuknya korpus luteum dari sisa Folikel Graaf yang telah melepaskan sel telur. Hormon progesteron memiliki peran penting dalam mempersiapkan lapisan rahim untuk menerima hasil konsepsi. Fase ini dikenal sebagai fase luteal atau fase

sekretori, dan berlangsung sekitar 14 hari setelah ovulasi hingga menstruasi berikutnya. Selama fase ini, kadar hormon FSH, estrogen, dan LH mengalami penurunan (Muqliaroh dkk., 2021).

c. Fase menstruasi

Selama fase menstruasi, lapisan endometrium pada dinding rahim terlepas dan keluar bersama dengan pendarahan. Fase ini umumnya berlangsung antara 3 hingga 6 hari, dengan rata-rata 5 hari. Pada fase ini, kadar hormon estrogen, progesteron, dan LH (*Luteinizing Hormone*) menurun atau berada pada level paling rendah. Sebaliknya, siklus dan kadar FSH (*Follicle Stimulating Hormone*) mulai meningkat (Cahyani, 2020).

d. Fase regenerasi/pasca menstruasi

Pada fase regenerasi, terjadi pemulihan dan pembentukan kembali lapisan endometrium rahim yang hilang selama fase menstruasi. Selain itu, indung telur mulai berfungsi kembali dengan membentuk folikel yang terkandung di dalamnya, dipengaruhi oleh hormon FSH dan estrogen yang diproduksi kembali oleh ovarium. Proses ini menandakan dimulainya siklus menstruasi yang baru dan memulai kembali proses reproduksi (Muqliaroh dkk., 2021).

#### **4. Faktor-faktor yang mempengaruhi *menarche***

Menurut (Laila, 2020), beberapa faktor yang mempengaruhi terjadinya *menarche* antara lain :

a. Organ reproduksi

Kondisi organreproduksi, seperti ketidakberhasilan pertumbuhan vagina atau adanya kelainan seperti septum, dapat mempengaruhi usia *menarche*. Kelainan ini dapat menghambat aliran darah menstruasi, sehingga menunda atau menghalangi

proses menstruasi. Anomali anatomi pada vagina berisiko menyebabkan keterlambatan *menarche*.

b. Kondisi kesehatan kronis

Beberapa kondisi kesehatan kronis, seperti infeksi atau berat badan rendah, dapat menyebabkan keterlambatan menstruasi. Tumor dan kanker juga dapat memengaruhi pola menstruasi dan produksi hormon. Kondisi metabolisme seperti diabetes melitus dapat memengaruhi keseimbangan hormon estrogen dan androgen serta mengganggu siklus menstruasi melalui resistensi insulin.

c. Usia *menarche* ibu

Usia ibu saat mengalami *menarche* dapat memengaruhi usia *menarche* anak perempuannya. Kecepatan pertumbuhan tubuh anak perempuannya dapat dipengaruhi oleh usia ibu saat *menarche*, yang pada gilirannya memengaruhi waktu terjadinya *menarche* pada anak tersebut. Faktor genetik juga memengaruhi waktu *menarche*, dengan kemungkinan anak mewarisi usia *menarche* yang serupa dengan ibunya karena faktor genetik yang diturunkan.

d. Status gizi

Status gizi memainkan peran penting dalam perkembangan organ reproduksi dan pertumbuhannya, yang dapat diukur dengan *Body Mass Index* (BMI). Penelitian menunjukkan adanya hubungan signifikan antara status gizi yang diukur melalui BMI dan usia *menarche*. Remaja putri dengan status gizi tinggi cenderung mengalami menstruasi lebih awal dibandingkan dengan anak yang memiliki status gizi normal atau buruk.

e. Status sosial ekonomi

Di negara berkembang, ada kemungkinan usia *menarche* lebih muda akibat

perubahan tingkat hidup. Perbedaan gaya hidup dan status sosial ekonomi antara daerah pedesaan dan perkotaan juga dapat memengaruhi usia pubertas. Status ekonomi keluarga dapat memengaruhi status gizi anak, di mana status gizi yang lebih baik cenderung menyebabkan pubertas terjadi lebih awal.

f. Rangsangan audio visual

Faktor audio visual dapat mempengaruhi usia *menarche* yang lebih muda. Rangsangan ini dapat berasal dari percakapan sehari-hari atau media seperti film, internet, atau konten yang bersifat dewasa atau sensual. Stimulasi semacam ini dapat merespon sistem reproduksi dan genital, mempercepat kematangan, dan memicu menstruasi pada usia yang lebih muda.

**5. Reaksi anak usia sekolah terhadap *menarche***

Ketika seorang anak mulai menstruasi, berbagai perubahan hormon, biologis, dan psikologis terjadi, yang bisa menimbulkan penolakan secara fisik maupun psikologis. Hal ini terjadi karena tidak semua individu siap menerima perubahan fisiologis selama masa peralihan menuju remaja (Misdani, 2020):

a. Reaksi negatif

Kekhawatiran dan kecemasan sering muncul pada wanita yang kurang informasi mengenai menstruasi. Oleh karena itu, orang tua, teman sebaya, dan guru memiliki peran penting dalam mempersiapkan anak untuk menghadapi perubahan selama pubertas, termasuk memberikan informasi yang benar mengenai menstruasi. Reaksi yang mungkin muncul pada anak-anak mencakup kegelisahan, keraguan, kecemasan, kebingungan, kekecewaan, dan penolakan, yang dapat memengaruhi kesehatan mental mereka.

b. Reaksi positif

Reaksi ini muncul ketika seorang anak menerima, menghargai, dan memahami *menarche* sebagai tanda kedewasaan. Anak tersebut bahkan mungkin merasa lebih dewasa. Biasanya, individu yang merasa dewasa memiliki konsep diri yang positif, yakni kemampuan untuk melihat diri dengan baik dan melakukan evaluasi diri.

**6. Hal-hal yang perlu dilakukan saat *menarche***

Menurut Sinaga (2017) hal-hal yang perlu dilakukan remaja putri saat *menarche* yaitu:

- a. Menjaga kebersihan pribadi (*personal hygiene*) meliputi:
  - 1) Mengganti pembalut secara teratur yaitu tiap 4 jam sekali untuk mencegah iritasi dan infeksi. Adapun tahapan pemakaian pembalut yaitu,
    - a) Cuci tangan.
    - b) Ambil pembalut dari kemasannya dan pastikan dalam keadaan bersih.
    - c) Lepaskan lapisan pelindung di bagian bawah dan atas pembalut (jika ada) untuk membuka sisi perekat.
    - d) Posisikan pembalut di bagian tengah celana dalam, pastikan sisi perekat pembalut berada di bagian bawah dan menempel ke celana dalam
    - e) Pastikan pembalut terpasang dengan nyaman dan tidak ada lipatan.
    - f) Pakai celana dalam seperti biasa.
    - g) Cuci tangan kembali.
  - 2) Mencuci area genital dengan air bersih setelah buang air, dari depan ke belakang.
  - 3) Menggunakan celana dalam berbahan katun yang menyerap keringat dan

sering diganti.

b. Edukasi dan komunikasi dengan orang tua meliputi:

- 1) Diskusikan pengalaman menstruasi dengan ibu atau orang tua untuk mendapatkan dukungan emosional dan informasi yang tepat.
- 2) Tanyakan hal-hal yang belum dipahami tentang menstruasi agar merasa lebih siap dan nyaman.

c. Pemahaman tentang menstruasi:

- 1) Pelajari proses biologis menstruasi untuk mengurangi kecemasan dan meningkatkan kesiapan menghadapi *menarche*.
- 2) Pahami perubahan fisik dan emosional yang terjadi selama menstruasi untuk mengelola gejala dengan lebih baik.

d. Manajemen stres dan kesehatan mental:

- 1) Kelola stres yang mungkin muncul selama menstruasi dengan teknik relaksasi atau aktivitas yang menyenangkan.
- 2) Jika mengalami gejala emosional yang berat, konsultasikan dengan tenaga medis atau konselor.

e. Asupan nutrisi yang seimbang:

- 1) Konsumsi makanan bergizi untuk mendukung kesehatan selama menstruasi.
- 2) Pastikan asupan zat besi yang cukup untuk mencegah anemia akibat kehilangan darah selama menstruasi.

f. Aktivitas fisik yang sesuai:

- 1) Lakukan aktivitas fisik ringan seperti berjalan atau yoga untuk mengurangi kram dan meningkatkan mood.
- 2) Hindari aktivitas berat yang dapat memperparah gejala menstruasi.

- g. Pencatatan siklus menstruasi:
  - 1) Catat tanggal mulai dan berakhirnya menstruasi untuk memantau pola siklus dan mendeteksi kelainan.
  - 2) Pencatatan ini juga membantu dalam perencanaan kesehatan reproduksi di masa depan.

## 7. Faktor Resiko Psikologis *Menarche*

Faktor-faktor risiko psikologis yang memengaruhi *menarche* antara lain (R. Sari, 2021):

### a. Dukungan sosial

#### 1) Keluarga

Peran orang tua sangat penting dalam memberikan perhatian serta informasi tentang *menarche* kepada anak, sehingga anak dapat menghadapi dan menerima perubahan yang terjadi selama menstruasi. Keluarga berfungsi sebagai sumber kekuatan utama dan pemenuhan kebutuhan psikologis anak.

#### 2) Dukungan sekolah

Guru Bimbingan Konseling (BK) memiliki tanggung jawab untuk memberikan layanan bimbingan dan konseling kepada siswa guna membantu pengembangan diri, termasuk mengenali kebutuhan, potensi, bakat, minat, dan kepribadian siswa. Dalam hal menstruasi, guru BK bertujuan membantu mengurangi kecemasan yang mungkin dirasakan siswa saat mengalami *menarche*, sehingga dapat meningkatkan rasa percaya diri siswa dalam menghadapi pengalaman tersebut.

#### 3) Dukungan teman sebaya

Teman sebaya berperan penting dalam membantu anak dan remaja

memahami lingkungan sosialnya. Mereka belajar berinteraksi dengan orang di luar keluarga, serta memperoleh pengakuan dan penerimaan dari teman sebaya yang dapat memberikan rasa aman. Dukungan teman sebaya juga bisa memberikan informasi yang bermanfaat tentang menstruasi dan cara menghadapinya.

b. Kesiapan

Persiapan yang matang sangat penting sebelum anak mengalami menstruasi pertama kali. Ketidaksiapan dapat menyebabkan pengalaman traumatis dan menimbulkan masalah psikologis yang serius, terutama pada anak yang mengalami kematangan seksual lebih awal.

c. Pengetahuan

Anak yang memiliki pemahaman yang baik mengenai *menarche* akan lebih siap menghadapi perubahan fisiologis yang terjadi dan dapat mengatasi ketidakstabilan psikologis yang muncul, sehingga mengurangi kecemasan saat mengalami *menarche*.

d. Penerimaan diri

Sebagian kecil individu yang mengalami masa pubertas mungkin merasa tidak puas dengan penampilan mereka, meskipun mereka menerima kenyataan bahwa mereka sedang melalui proses pendewasaan. Harapan yang tidak sesuai dengan kenyataan sering kali menyebabkan mereka merasa kecewa dengan penampilannya, mengingat pentingnya penampilan bagi banyak perempuan.

## **B. Konsep Menstruasi**

### **1. Pengertian menstruasi**

Menstruasi adalah pelepasan lapisan rahim atau endometrium yang disertai dengan pendarahan. Proses ini berlangsung secara teratur dan berulang pada waktu

tertentu, yang dikenal dengan siklus menstruasi. Selama menstruasi, sel telur yang tidak dibuahi biasanya juga dikeluarkan bersama dengan endometrium. Menstruasi adalah proses fisiologis yang sangat penting bagi setiap wanita, karena menandakan bahwa organ reproduksi telah mencapai kematangan. Selain itu, menstruasi juga berperan penting dalam menjaga kesehatan fisik dan mental, serta kesehatan reproduksi secara keseluruhan (Fadhillah dan Wijayanti, 2022).

## **2. Siklus menstruasi**

Siklus menstruasi adalah jarak waktu antara periode menstruasi sebelumnya dan periode menstruasi berikutnya. Dengan kata lain, durasi antara dua siklus menstruasi berturut-turut disebut siklus menstruasi. Hari pertama menstruasi dianggap sebagai hari pertama siklus menstruasi. Siklus menstruasi berlangsung selama masa reproduksi, dari pubertas hingga *menopause*, sebagai akibat dari perubahan hormon dalam tubuh. Siklus menstruasi yang normal terjadi setiap 21-35 hari, dengan durasi menstruasi antara 3 hingga 7 hari. Salah satu hal yang dapat menyebabkan siklus menstruasi Jumlah darah yang keluar selama menstruasi normal berkisar antara 30-80 mililiter. Namun, setiap wanita memiliki pola menstruasi yang berbeda tergantung pada produksi hormon estrogen dalam tubuh mereka. Cairan menstruasi yang normal berwarna merah terang, merah gelap hingga kecoklatan dan yang tidak normal berwarna abu-abu, kehijauan, oranye atau hitam. Setelah *menarche*, menstruasi bisa menjadi tidak teratur karena folikel Graaf belum melepaskan ovum pada masa ovulasi. Namun, dalam waktu sekitar 4 hingga 6 tahun setelah *menarche*, pola menstruasi biasanya akan menjadi lebih teratur (Husna, 2020).

### **3. Faktor-faktor yang mempengaruhi menstruasi**

Faktor-faktor yang memengaruhi menstruasi antara lain (Sari, 2021) :

#### a. Faktor hormon

Hormon-hormon yang mempengaruhi terjadinya menstruasi pada wanita meliputi *Follicle Stimulating Hormone* (FSH) yang dikeluarkan oleh hipofisis, estrogen yang diproduksi oleh ovarium, *Luteinizing Hormone* (LH) yang dihasilkan oleh hipofisis, dan progesteron yang diproduksi oleh ovarium.

#### b. Faktor enzim

Enzim hidrolitik yang terdapat dalam endometrium merusak sel-sel yang berperan dalam sintesis protein, yang mengganggu metabolisme dan menyebabkan regresi endometrium serta perdarahan.

#### c. Faktor vaskular

Pada fase proliferasi, sistem vaskular terbentuk dalam lapisan fungsional endometrium. Seiring dengan pertumbuhan endometrium, arteri, vena, dan saluran yang menghubungkan keduanya juga berkembang. Regresi endometrium menyebabkan terjadinya stasis dalam vena dan saluran-saluran yang menghubungkannya dengan arteri, yang akhirnya mengarah pada nekrosis dan perdarahan dengan pembentukan hematoma dari arteri maupun vena.

#### d. Faktor prostaglandin

Endometrium mengandung prostaglandin E2 dan F2. Ketika endometrium terdesintegrasi, prostaglandin akan terlepas dan menyebabkan kontraksi pada miometrium, yang berfungsi untuk mengurangi perdarahan selama menstruasi.

### **4. Makanan yang dihindari dan disarankan saat menstruasi**

Makanan/minuman yang harus dihindari menjelang dan saat menstruasi

yaitu (Sinaga dkk., 2017) :

- a. Kurangi makanan bergaram, seperti kentang goreng, *pop corn*, dan kacang-kacangan. Garam cenderung menahan air di dalam tubuh, sehingga dapat memperparah kembung dan mual.
- b. Kurangi makanan yang mengandung gula atau karbohidrat tinggi.
- c. Kurangi makanan/minuman yang mengandung kafein, seperti kopi dan minuman berenergi karena dapat menyebabkan kembung dan memperparah nyeri menstruasi.

Makanan/minuman yang disarankan menjelang dan saat menstruasi yaitu (Sinaga dkk., 2017):

- a. Perbanyak makanan yang mengandung magnesium, vitamin C dan vitamin B6.
- b. Tingkatkan konsumsi makanan berserat.
- c. Perbanyak minum air putih.
- d. Perbanyak minum jus buah dan sayuran.
- e. Jika terjadi perdarahan banyak saat menstruasi, konsumsilah makanan atau multivitamin yang mengandung zat besi agar terhindar dari anemia. Contoh makanan yang kaya zat besi yaitu, bayam, daging merah dan hati ayam.

## **5. PMS (*premenstrual syndrome*)**

*Premenstrual syndrome* sering sekali mengganggu kegiatan sehari-hari sehingga dapat menurunkan produktivitas seorang wanita. Etiologi dari PMS salah satunya adalah penurunan kadar beta endorfin. Kadar endorfin dapat ditingkatkan dengan melakukan aktifitas fisik. Aktivitas fisik dapat meningkatkan kualitas kesehatan individual dan mencegah berbagai penyakit, Bagi beberapa wanita,

gejala premenstruasi sindrom ada yang masuk dalam kategori berat, sehingga dapat mengganggu aktivitas mereka. Kurangnya aktivitas fisik akan menyebabkan defisiensi endorfin dalam tubuh yang dapat mengakibatkan sindrom premenstruasi. Namun dengan aktivitas fisik berupa olahraga dapat merangsang hormon endorfin keluar dan menimbulkan perasaan tenang saat sindrom premenstruasi terjadi (Indah, 2020).

Gejala yang paling sering dialami antara lain (Sinaga dkk., 2017):

- a. Pembengkakan dan rasa nyeri pada payudara
- b. Timbul jerawat
- c. Nafsu makan meningkat, terutama terhadap cemilan yang manis dan asin
- d. Berat badan bertambah
- e. Perut terasa mulas dan kembung, bahkan kadang-kadang keram
- f. Konstipasi (sembelit)
- g. Sakit kepala
- h. Pegal linu, keram
- i. Kadang-kadang terjadi pembengkakan di ujung-ujung jari, tangan, atau kaki
- j. Nyeri punggung
- k. Lemas dan lesu
- l. Mudah lelah
- m. Mudah cemas dan tersinggung, uring-uringan, depresi
- n. Sulit berkonsentrasi
- o. Gangguan tidur (insomnia)

Pada sebagian kecil perempuan, PMS sangat berat sampai sangat mengganggu kegiatan sehari-hari, bahkan sampai tidak dapat menjalankan kegiatan

sehari-hari. PMS yang sangat parah ini disebut PMDD (*Pre-menstrual Dysphoric Disorder*) atau Gangguan Disforik Pra-menstruasi. Gejala PMDD meliputi seluruh gejala PMS tetapi jauh lebih parah. Pada kondisi ekstrim, penderita PMDD sampai merasakan keinginan untuk bunuh diri (Sinaga dkk., 2017).

## **C. Pengetahuan**

### **1. Pengertian pengetahuan**

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui pancaindera manusia, yakni indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba (Notoatmodjo, 2021). Pengetahuan adalah hasil dari penginderaan dan pengalaman yang diperoleh individu, yang sangat penting dalam konteks penelitian dan praktik kesehatan (Notoatmodjo, 2021).

Pengetahuan dalam konteks ini mengacu pada pemahaman seorang remaja putri mengenai perubahan fisik, emosional, dan sosial yang terjadi dalam tubuhnya, terutama selama masa pubertas. *Menarche* tidak hanya menunjukkan perubahan fisik seperti perkembangan payudara dan pertumbuhan rambut tubuh, tetapi juga dapat mempengaruhi perasaan dan cara berinteraksi dengan lingkungan sosial.

### **2. Tingkat pengetahuan**

Menurut Notoatmodjo (2021), pengetahuan yang tercakup dalam domain kognitif mempunyai 6 tingkatan yaitu :

#### **a. Tahu (*know*)**

Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Termasuk ke dalam pengetahuan tingkat ini adalah mengingat kembali (*recall*) terhadap suatu yang spesifik dari seluruh bahan yang dipelajari atau

rangsangan yang telah diterima.

b. Memahami (*comprehension*)

Diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar. Orang yang telah paham terhadap objek atau materi harus dapat menjelaskan, menyebutkan contoh, menyimpulkan, meramalkan, dan sebagainya terhadap objek yang dipelajari.

c. Aplikasi (*application*)

Diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi kondisi real (sebenarnya). Aplikasi disini dapat diartikan aplikasi atau penggunaan hukum-hukum, rumus, metode, prinsip, dan sebagainya dalam konteks atau situasi yang lain.

d. Analisis (*analysis*)

*Analysis* adalah suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu objek ke dalam komponen-komponen, tetapi masih dalam suatu struktur organisasi, dan masih ada kaitannya satu sama lain. Kemampuan analisis ini dapat dilihat dari penggunaan kata-kata kerja: dapat menggambarkan, membedakan, memisahkan, mengelompokkan dan sebagainya.

e. Sintesis (*synthesis*)

Sintesis merupakan kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru. Dengan kata lain sintesis itu suatu kemampuan untuk menyusun formulasi baru dari formulasi-formulasi yang ada.

f. Evaluasi (*evaluation*)

Berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek. Penilaian penilaian ini berdasarkan suatu kriteria yang ditentukan sendiri, atau menggunakan kriteria-kriteria yang telah ada.

**3. Faktor yang mempengaruhi pengetahuan**

Berikut adalah beberapa faktor yang dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang (Faustyna, 2022):

a. Faktor pendidikan

Pengetahuan sangat terkait dengan tingkat pendidikan yang dimiliki, yang mempengaruhi proses pembelajaran. Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang, semakin mudah bagi mereka untuk menerima informasi. Dengan semakin banyak informasi yang diterima, pengetahuan mereka tentang kesehatan pun akan semakin meningkat. Namun, tingkat pendidikan yang rendah tidak selalu berhubungan dengan pengetahuan yang rendah.

b. Faktor informasi

Informasi yang diterima, baik dari pendidikan formal maupun non-formal, memiliki dampak besar dalam meningkatkan pengetahuan. Akses informasi yang lebih mudah akan mempercepat proses peningkatan pengetahuan seseorang. Kemajuan teknologi juga berperan dalam menciptakan berbagai media massa yang menyediakan informasi yang dapat mempengaruhi pengetahuan individu.

c. Faktor sosial, budaya, dan ekonomi

Status sosial dan ekonomi seseorang memengaruhi akses mereka terhadap fasilitas dan sumber daya, yang selanjutnya mempengaruhi pengetahuan yang mereka miliki. Selain itu, kebiasaan dan tradisi yang diterapkan oleh masyarakat

luas dapat memperkaya pengetahuan seseorang, meskipun mereka tidak langsung berpartisipasi dalam kegiatan tersebut.

d. Faktor lingkungan

Lingkungan sekitar seseorang memainkan peran penting dalam proses masuknya pengetahuan. Respons terhadap pengetahuan yang diterima dalam lingkungan tersebut dapat memengaruhi cara individu memperoleh dan memahami informasi.

e. Faktor pengalaman

Pengalaman adalah cara yang efektif untuk memperoleh kebenaran melalui penerapan pengetahuan dalam menghadapi dan memecahkan masalah. Pengalaman ini bisa datang dari pengalaman pribadi ataupun orang lain, dan berperan dalam mengembangkan pengetahuan seseorang.

f. Faktor usia

Usia juga mempengaruhi kemampuan seseorang dalam menyerap informasi. Pada usia dewasa, individu cenderung memiliki pengetahuan yang lebih baik dibandingkan saat mereka masih muda. Seiring bertambahnya usia, daya serap dan pola pikir berkembang, sehingga pengetahuan yang diperoleh menjadi semakin baik.

#### **4. Cara memperoleh pengetahuan**

Menurut Notoatmodjo (2021) adbeberapa cara memperoleh pengetahuan yaitu:

a. Cara tradisional

Sebelum menemukan cara penemuan dengan cara yang sistematis dan logis, individu menggunakan metode tradisional ini untuk memastikan kebenaran

pengetahuan. Metode penemuan pengetahuan selama ini antara lain:

1) Cara coba salah (*trial and error*)

Trial and error adalah metode tertua yang pernah digunakan manusia untuk mempelajari hal-hal baru.

2) Cara kekuasaan atau otoritas

Apakah itu tradisi, otoritas pemerintah, otoritas pemuka agama, atau otoritas pakar ilmiah, pengetahuan diperoleh berdasarkan otoritas atau kekuasaan.

3) Berdasarkan pengalaman pribadi

Minum air kunyit asam membuat gadis yang mengalami *dismenore* saat menstruasi merasa lebih nyaman, sehingga gadis itu akan mengulangi prosedur ini setiap kali mengalami *dismenore*.

4) Melalui jalan pikiran

Evolusi peradaban manusia bertepatan dengan kemajuan pemikiran manusia. Manusia memanfaatkan penalaran untuk mempelajari hal-hal baru.

a. Cara modern

Pendekatan ini disebut sebagai teknik penelitian atau metode penelitian ilmiah. Metode pembelajaran baru atau modern saat ini lebih terorganisir, logis, dan ilmiah.

## 5. Pengukuran pengetahuan

Pengetahuan dapat diuji melalui wawancara atau kuesioner yang menanyakan peserta atau responden tentang topik yang sedang dibahas (Masturoh dan Anggita, 2018). Pada penelitian ini alat ukur pengetahuan yang digunakan berupa kuesioner yang sebelum digunakan akan diuji validitas dan reliabilitas terlebih dahulu untuk menguji kelayakan kuesioner.

Pada penelitian ini, jawaban benar diberi skor 1 (satu) dan jawaban salah

diberi skor 0 (nol). Skor setiap responden dijumlahkan kemudian dikali 5. Apabila semua soal dijawab dengan benar maka skor 100. Rentang skor kuesioner 0-100.

## **D. Remaja**

### **1. Pengertian remaja**

Remaja atau *adolescence* diartikan sebagai “tumbuh menjadi dewasa”. Remaja adalah masa terjadinya perubahan-perubahan dalam aspek fisik, kognitif, emosi, sosial, dan moral. Menurut WHO (2021), remaja didefinisikan sebagai periode usia 10 sampai 19 tahun. Menurut Kemenkes RI (2023), remaja adalah seseorang yang berusia 10-18 tahun.

### **2. Klasifikasi remaja**

Menurut Al-faruq dan Sukatin (2020). Fase remaja dibagi menjadi tiga yaitu:

- a. Remaja awal dengan rentang usia 12-15 tahun
- b. Remaja madya 15-18 tahun
- c. Remaja akhir 19-22 tahun.

Sarwono menyebutkan ada tiga kategori batasan pada usia remaja dalam proses menuju dewasa, yaitu : remaja awal 10-12 tahun (*early adolescence*), remaja madya 13-15 tahun (*middlle adolescence*), remaja akhir 16-19 tahun (*late adolescence*).

## **E. Pendidikan Kesehatan**

### **1. Pengertian pendidikan kesehatan**

Pendidikan kesehatan adalah upaya untuk mendidik atau membujuk masyarakat tentang topik kesehatan dikenal sebagai pendidikan kesehatan.

Tujuannya adalah untuk mendorong orang untuk mengambil langkah-langkah untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan mereka (Notoatmodjo, 2021).

## **2. Faktor yang mempengaruhi pendidikan kesehatan**

Menurut (Notoatmodjo, 2021), keberhasilan promosi kesehatan dalam pendidikan kesehatan dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya :

### **a. Promosi kesehatan dalam faktor predisposisi**

Tujuan promosi kesehatan adalah untuk mendidik masyarakat umum tentang bagaimana memelihara dan meningkatkan kesehatan mereka sendiri, keluarga mereka, dan masyarakat. Selain itu, dalam konteks promosi kesehatan, ini memberikan pemahaman tentang tradisi, kepercayaan, dan praktik budaya yang mempromosikan kesehatan. Penyuluhan, pameran, iklan layanan kesehatan, dan sebagainya adalah contoh dari jenis promosi ini.

### **b. Promosi kesehatan dalam faktor-faktor *enabling* (penguat)**

Tujuan dari jenis promosi kesehatan ini adalah memberikan kekuatan kepada masyarakat untuk membeli sarana dan prasarana kesehatan dengan memberikan bantuan teknis, memberikan arahan, dan menunjukkan kepada mereka cara mendapatkan uang untuk itu.

### **c. Promosi kesehatan dalam faktor *reinforcing* (pemungkin)**

Promosi kesehatan ini bertujuan untuk memberikan pelatihan kepada tokoh agama, tokoh masyarakat, dan tenaga kesehatan agar sikap dan tindakan petugas dapat menjadi teladan bagi masyarakat dan menjadi acuan hidup sehat.

## **3. Metode pendidikan kesehatan**

Menurut (Notoatmodjo, 2021), metode pendidikan kesehatan dibagi menjadi 3 macam yaitu:

a. Metode individual (perorangan)

Strategi individu digunakan dalam promosi kesehatan baik untuk mengembangkan individu yang sedang mengembangkan minat dalam perubahan perilaku atau inovasi atau untuk mendorong perilaku baru. Pendekatan individu ini didasarkan pada fakta bahwa setiap orang memiliki penerimaan yang unik atau masalah atau alasan perilaku baru.

b. Metode kelompok

Ukuran kelompok sasaran dan tingkat pendidikan formal sasaran harus dipertimbangkan ketika memilih metode pendidikan kelompok. Pendekatannya akan berbeda dari pendekatan kelompok kecil untuk kelompok besar. Cakupan tujuan pendidikan juga akan berdampak pada kemanjuran suatu metode.

#### **4. Media pendidikan kesehatan**

Jenis-jenis media Pendidikan kesehatan (Mamahit, 2022):

a. Media cetak

Media cetak merupakan sarana atau alat komunikasi yang di cetak pada bahan dasar berupa kertas dan kain untuk menyampaikan pesan atau informasi. Media ini mengutamakan pesan visual, yang terdiri dari rangkaian sejumlah kata, gambar atau foto dalam sebuah kertas atau kain. Kelebihan dari media cetak yaitu tahan lama, mencakup banyak orang, biaya terjangkau, dapat dibawa kemana-mana, tidak membutuhkan listrik, mempermudah pemahaman dan dapat meningkatkan minat belajar. Sedangkan kelemahan dari media cetak adalah tidak dapat menstimulir efek gerak dan efek suara, mudah rusak bahkan hilang, tidak efektif pada sasaran yang memiliki permasalahan dengan indra penglihatan, serta media cetak tidak bisa

diterima bagi sasaran yang memiliki kelemahan membaca. Adapun dalam media cetak adalah *booklet*, *leaflet*, poster, *flyer*, *flipchart* dan rubrik.

f. Media elektronik

Media elektronik merupakan suatu media bergerak yang dinamis, dapat dilihat dan didengar dalam menyampaikan pesan-pesan kesehatan. Media elektronik memiliki beberapa kelebihan antara lain lebih mudah dipahami, lebih menarik, sudah dikenal kalangan masyarakat, mengikut sertakan seluruh panca indra, penyajiannya dapat dikendalikan dan diulang serta cakupannya lebih luas. Sedangkan kelemahan dari media ini adalah biayanya produksi yang lebih tinggi, sedikit rumit, perlu listrik dan alat canggih untuk produksinya, perlu persiapan matang, peralatan selalu berkembang dan berubah seiring kemajuan teknologi, perlu keterampilan penyimpanan dan keterampilan untuk mengoperasikannya. Adapun contohnya adalah televisi, radio, video, *slide* dan film strip.

g. Media luar ruang

Media luar ruang merupakan media yang penyampaian pesannya di tempat terbuka. Media ini dapat berupa media cetak maupun media elektronik, misalnya sepanduk, papan reklame, baliho, TV layar lebar, umbul-umbul yang berisikan slogan maupun pesan kesehatan. Kelebihan dari media ini adalah jangkauan yang luas pesan dapat disampaikan ke semua segmen masyarakat, durasi penayangan pesan yang lebih lama dari media yang lainnya, menarik perhatian melalui ukuran yang lebih besar dan warna yang mencolok dan adanya efek pengulangan pesan setiap kali melihatnya. Sedangkan kelemahan dari media luar ruang adalah sasaran media tidak selektif dan tidak fokus, memerlukan ijin pemasangan pada media luar

ruang yang menggunakan fasilitas umum dan waktu melihat pesan terbatas atau sekilas.

## **F. Media Video**

### **1. Pengertian media video**

Media video telah menjadi salah satu alat yang sangat efektif dalam pendidikan kesehatan, terutama dengan kemajuan teknologi yang memungkinkan distribusi dan akses yang mudah kepada masyarakat luas. Penggunaan media video dalam pendidikan kesehatan memberikan dampak yang cukup signifikan dalam meningkatkan pemahaman masyarakat terhadap informasi kesehatan. Video dapat menampilkan gambar yang bergerak, tulisan, dan terdapat suara yang menjelaskan mengenai gambar yang ditampilkan, sehingga dapat menarik perhatian dari sasaran promosi kesehatan (Mamahit, 2022).

Kelebihan dari media video yaitu (Mamahit, 2022):

- a. Dapat menyalurkan pesan kepada sasaran dengan jumlah besar maupun kecil.
- b. Mempermudah penyampaian pesan dan dapat menarik perhatian sasaran karena menimbulkan efek suara dan gambar.
- c. Penyajian sepenuhnya diatur oleh pemateri dan dapat diputar berulang-ulang.

Sedangkan kelemahan dari media video yaitu (Mamahit, 2022):

- a. Memerlukan peralatan yang mahal dan lengkap.
- b. Membutuhkan keahlian dan kreativitas yang tinggi dalam pembuatan video.
- c. Sifat komunikasi satu arah sehingga membutuhkan umpan balik yang lain.

### **2. Syarat media video**

Penelitian yang dilakukan oleh (Setiani dan Warsini, 2020) menunjukkan bahwa video sebagai media promosi kesehatan sangat efektif dalam meningkatkan

pengetahuan responden. Adapun syarat video sebagai media Pendidikan kesehatan yaitu:

a. Sesuai dengan tujuan pendidikan

Video harus dirancang sesuai dengan tujuan pembelajaran yang ingin dicapai, memastikan materi yang disampaikan relevan dan tepat sasaran.

b. Kualitas konten

Materi yang disajikan harus akurat, *up-to-date*, dan mudah dipahami oleh audiens target. Penyajian informasi yang jelas dan terstruktur akan meningkatkan pemahaman dan retensi informasi.

c. Durasi yang tepat

Durasi video sebaiknya tidak terlalu panjang agar audiens tidak merasa bosan dan informasi dapat diserap dengan baik. Durasi yang ideal untuk edukasi pada anak Sekolah Dasar (SD) diarahkan pada durasi 10-15 menit (Mega dkk., 2021)

d. Kualitas produksi

Aspek teknis seperti pencahayaan, suara, dan gambar harus berkualitas tinggi untuk memastikan kenyamanan audiens dalam menerima informasi. Kualitas produksi yang baik juga meningkatkan kredibilitas materi yang disampaikan.

e. Interaktivitas

Menambahkan elemen interaktif, seperti kuis atau pertanyaan, dapat meningkatkan keterlibatan audiens dan memperkuat pemahaman materi. Interaktivitas juga membantu audiens untuk lebih aktif dalam proses pembelajaran

f. Aksesibilitas

Pastikan video dapat diakses dengan mudah oleh audiens target, baik dari segi platform distribusi maupun kompatibilitas perangkat. Distribusi melalui platform

populer seperti *YouTube* atau media sosial dapat meningkatkan jangkauan audiens.

g. Evaluasi dan umpan balik

Setelah distribusi, penting untuk mengumpulkan umpan balik dari audiens untuk menilai efektivitas video dan melakukan perbaikan jika diperlukan. Evaluasi dapat dilakukan melalui survei atau diskusi kelompok terfokus.

### **3. Video animasi**

Media video animasi merupakan media pembelajaran yang menggunakan unsur gambar yang bergerak diiringi dengan suara yang melengkapi seperti sebuah video atau film. Husni (2021) mengemukakan bahwa, video animasi adalah pergerakan satu *frame* dengan *frame* lainnya yang saling berbeda dalam durasi waktu yang telah ditentukan, sehingga menciptakan kesan bergerak dan juga terdapat suara yang mendukung pergerakan gambar itu, misalnya suara pecakapan atau dialog dan suara-suara lainnya.

Media video animasi yang digunakan di sekolah tentu memiliki karakteristik yang membedakan dengan media yang lainnya. Menurut (Widyawardani dkk., 2021) bahwa karakteristik dari video animasi yaitu media yang dibuat disesuaikan dengan komposisi tampilan yang seimbang agar menarik bagi siswa secara visual, penggunaan media gambar, audio dan video animasi untuk mempermudah visualisasi dan penyampaian materi, penjelasan materi disajikan dalam bentuk cerita yang didalamnya terdapat tokoh-tokoh animasi yang sesuai dengan karakteristik anak sekolah dasar.

## G. Penelitian Terkait

**Tabel 1.**  
**Penelitian Terkait**

No.	Peneliti	Judul Penelitian	Desain Penelitian	Sampel Penelitian	Hasil Penelitian
1.	Karima Tunnisya, Nispi Yulyana, Yuniarti	Pengaruh Media Video Terhadap Pengetahuan Remaja tentang <i>Menarche</i> Pada Siswi di SD Negeri 77 Kota Bengkulu Tahun 2024	<i>Quasy Experiment</i> dengan one group <i>pre-test post-test design</i> .	Siswi kelas IV dan V sebanyak 38 orang ( <i>proportional random sampling</i> )	Ditemukan nilai p sebesar $0,000 < 0,05$ , yang menunjukkan bahwa ada dampak media video terhadap pengetahuan siswi mengenai <i>menarche</i> . Setelah diberikan pendidikan kesehatan melalui video, tingkat pengetahuan rata-rata siswi adalah 13,71 dengan simpangan baku 0,927.
2.	Diah Wulan Sari, Diana Hardiyanti, Melinda Restu Pertiwi	Pengaruh Pendidikan Kesehatan Menggunakan Media Video Animasi Terhadap Kesiapan dan Pengetahuan dalam Menghadapi <i>Menarche</i> . Tahun 2023	<i>Pre-experiment</i> dengan rancangan <i>one group pretest-posttest design</i>	Siswi kelas V dan VI sebanyak 57 ( <i>total sampling</i> )	Terjadi peningkatan pengetahuan yaitu, rata-rata pengetahuan sebelum diberikan pendidikan kesehatan melalui media video animasi adalah 16.95 sedangkan rata-rata sesudah diberikan pendidikan kesehatan melalui media video animasi adalah 17.49.
3.	Atsani Qoni Fitria, Tina Mawardika	Perbedaan Pengetahuan dan Sikap Menghadapi <i>Menarche</i> Sebelum dan Sesudah	<i>Quasy Experiment</i> dengan <i>the nonequivalent with control group design</i>	Siswi SMP sebanyak 30 orang. ( <i>purposive sampling</i> )	Pada kelompok intervensi didapatkan nilai <i>p-value</i> $(0,000) < \alpha (0,05)$ maka disimpulkan ada perbedaan yang signifikan pengetahuan tentang <i>menarche</i>

		Diberikan Pendidikan Kesehatan dengan Media Video. Tahun 2023			sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan tentang persiapan menghadapi <i>menarche</i> dengan media video pada siswi di SMP Negeri Pabelan.
4.	Rahmi Hanifah, Nike Sari Oktavia, Helpi Nelwatri	Perbedaan Efektifitas Pendidikan Kesehatan Melalui Media Video Animasi dan <i>Power Point</i> terhadap Pengetahuan Remaja Putri dalam Menghadapi <i>Menarche</i> . Tahun 2023	<i>Quasy experiment</i> dengan desain <i>non equivalent control group</i>	Siswi kelas V dan VI sebanyak 32 orang ( <i>purposive sampling</i> )	Rata-rata skor pengetahuan remaja putri sebelum diberikan pendidikan kesehatan melalui media power point adalah 13,31. Setelah diberikan pendidikan kesehatan melalui media power point meningkat menjadi 17,31. Rata-rata skor pengetahuan sebelum diberikan pendidikan kesehatan melalui media video animasi adalah 13,62 meningkat mejadi 20,19. Hasil uji Paired Sample T-Test menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pengetahuan remaja putri sebelum dan sesudah pendidikan kesehatan melalui media video animasi dan power point.  Media video animasi lebih efektif daripada media power point dalam meningkatkan pengetahuan remaja putri

					dalam menghadapi <i>menarche</i> .
5.	Lilis Sri Utami, Sri Nowo Retno, Linda Puspita, Komalasarri	<i>The Effect of Video-Based Health Promotion on Knowledge and Readiness to Face Menarche Among Female Students at MI Nurul Ihsan Buminabung Timur, Central Lampung Regency. Tahun 2024</i>	<i>Pre-experiment</i> dengan desain <i>one-group pretest-posttest design</i>	Siswi kelas V dan VI sebanyak 17 orang ( <i>total sampling</i> )	Hasil penelitian menunjukkan rata-rata pengetahuan pretest sebesar 4,59 dan kesiapan pretest menghadapi <i>menarche</i> sebesar 18,47. Rata-rata pengetahuan posttest sebesar 9,94 dan kesiapan posttest sebesar 25,24. Ada pengaruh promosi kesehatan berbasis video terhadap pengetahuan tentang <i>menarche</i> ( <i>p-value: 0,000</i> ). Ada pengaruh promosi kesehatan berbasis video terhadap kesiapan menghadapi <i>menarche</i> ( <i>p-value: 0,000</i> ). Disarankan kepada sekolah untuk mengembangkan program promosi kesehatan yang berkelanjutan dengan bekerjasama dengan pihak terkait seperti Puskesmas dan tenaga kesehatan lainnya.
6.	Irma M Yahya, Marry Rimpork, Hardayani Limpong	<i>The Influence of Health Education Through Video Media About Menarche on Knowledge Level of Teenage Students in Primary School 1</i>	<i>Quasy Experiment</i> dengan desain <i>pre-test and post-test control groups</i> .	Siswi kelas V sebanyak 15 orang ( <i>total sampling</i> )	Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan tentang <i>menarche</i> yang diberikan melalui media video memberikan dampak terhadap peningkatan pengetahuan remaja putri di SD N 1 Paret Kabupaten Bolaang Mongondow Timur.

		<i>Paret Bolaang Districteast Mongondo w. Tahun 2024</i>			
--	--	--	--	--	--