

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Pengetahuan

1. Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu dan mengerti yang ini terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap suatu obyek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indera manusia, yakni indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga (Notoatmodjo, 2020). Berdasarkan dua definisi di atas, pengetahuan merupakan suatu proses mengingat hal-hal yang telah dipelajari melalui panca indera pada suatu bidang tertentu dengan baik.

2. Tingkat Pengetahuan

Pengetahuan kognitif merupakan domain yang sangat penting terbentuknya tindakan seseorang (*over behaviour*). Dari pengalaman dan penelitian ternyata perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih langgeng daripada perilaku yang didasari pengetahuan yang cukup didalam domain kognitif mempunyai 6 tingkat pengetahuan (Notoatmodjo, 2018), yaitu:

a. Tahu (*Know*)

Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya.

b. Memahami (*Comprehention*)

Memahami artinya sebagai suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui dan dimana dapat menginterpretasikan secara benar

c. Aplikasi (*Application*)

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah di pelajari pada situasi ataupun kondisi riil (sebenarnya).

d. Analisis (*Analysis*)

Analisis adalah suatu kemampuan untuk menyatakan materi atau suatu objek kedalam komponen-komponen tetapi masih dalam struktur organisasi tersebut dan masih ada kaitannya satu sama lain.

e. Sintesis (*Syntesis*)

Sintesis yang dimaksud menunjukkan pada suatu kemampuan untuk melaksanakan atau menghubungkan bagian-bagian didalam suatu keseluruhan yang baru.

f. Evaluasi (*Evaluation*)

Evaluasi ini berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek

Pada penelitian Rogers (1974) mengungkapkan bahwa sebelum orang mengadopsi perilaku baru, didalam diri orang tersebut terjadi proses yang berurutan yakni:

- a. Kesadaran (*Awareness*), orang tersebut menyadari dalam arti mengetahui terlebih dahulu terdapat stimulus.
- b. Merasa tertarik (*Interest*), terhadap stimulus atau obyek tersebut.
- c. Evaluasi (*Evaluation*), menimbang-nimbang terhadap baik dan tidaknya stimulus tersebut bagi dirinya.

- d. Mencoba (*Trial*), dimana subyek mulai mencoba melakukan sesuatu sesuai dengan apa yang dikehendaki oleh stimulus.
- e. Adopsi (*Adoption*), subyek telah berperilaku baru sesuai dengan pengetahuan, kesadaran, dan sikapnya terhadap stimulus.

3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan

a. Usia

Usia didefinisikan sebagai kemauan belajar lebih banyak serta mudah untuk menerima informasi. Pengalaman, hubungan, sikap, keinginan, membaca literatur, dan dorongan dapat memengaruhi pengetahuan seseorang. Hal ini berkaitan dengan cara seseorang berperilaku dan kemampuan mereka untuk mengakses sejumlah informasi, membentuk pemahaman, pengertian, penerapan, analisis, sintesis, dan evaluasi (Santikasari dan Laksmi, 2019).

Jika seseorang lebih muda, lebih pintar, tetapi kurang bijaksana dan terampil, tidak kedewasaannya dapat diukur dari usia semakin dewasa, seperti orang yang lebih tua menunjukkan pengetahuan yang luas terhadap masalah (Santikasari dan Laksmi, 2019).

b. Sosial Budaya

Budaya adalah keseluruhan rangkaian ide, perasaan, tindakan, dan karya yang diciptakan manusia dalam kehidupan sosial dan dimiliki sendiri melalui pendidikan. Pengetahuan seseorang dalam menerima informasi dapat dipengaruhi oleh sistem kebudayaan masyarakat mereka. Sikap seseorang dibentuk sebagian besar oleh budaya tempat mereka tinggal dan pola asuh mereka. Seseorang mempunyai pengetahuan yang baik dan pemahaman

kesehatan karena mereka menerima penguatan dari masyarakat (Santikasari dan Laksmi, 2019).

c. Pendidikan

Pendidikan adalah proses pengembangan dan peningkatan semua kemampuan dan perilaku manusia melalui pengajaran, demikian pula, usia dan proses belajar dapat dipertimbangkan dalam penelitian. Tingkat pendidikan juga berperan dalam persepsi seseorang terhadap penerimaan teknologi dan gagasan baru. ketika batasan seseorang meningkat, pengalamannya akan mempengaruhi wawasan dan pengetahuan. Tujuan pendidikan yaitu untuk meningkatkan pemahaman, tingkah laku, dan persepsi serta pembentukan kebiasaan atau perilaku baru (Kusumastuti Hendrawan dkk., 2020).

d. Pengalaman

Mengambil keputusan dalam situasi nyata dapat dibantu oleh pengalaman, yang tidak hanya memberikan keterampilan dan pengetahuan profesional, tetapi juga memberikan pengalaman belajar di tempat kerja (Santikasari dan Laksmi, 2019).

e. Sumber Informasi

Salah satu perantara dalam penyampaian informasi adalah sumber informasi oleh karena itu, lebih banyak pengetahuan yang dimiliki oleh media informasi tentang berkomunikasi massa (Santikasari dan Laksmi, 2019). Dalam penelitian ini, media yang digunakan sebagai sumber informasi adalah media video. Penggunaan media video dipilih karena mampu menyajikan informasi secara audiovisual, sehingga lebih menarik perhatian, meningkatkan

konsentrasi, serta mempermudah remaja dalam memahami materi yang disampaikan.

f. Pekerjaan

Untuk mempertahankan kehidupan diri sendiri dan keluarga, harus memiliki pekerjaan. Pengetahuan dapat dipengaruhi oleh pekerjaan, seseorang dapat menguasai pemahaman yang baik daripada seseorang yang tidak memiliki pekerjaan (Kusumastuti Hendrawan dkk., 2020).

4. Pengukuran Pengetahuan

Pengukuran pengetahuan terdiri dari pertanyaan terpilih yang berkaitan dengan pemahaman remaja tentang kanker payudara yang sudah diuji untuk reabilitas dan validitas. Kemudian bisa dimanfaatkan sebagai menyampaikan pengetahuan. Pengukuran yang digunakan dalam pengetahuan tentang pemeriksaan payudara sendiri, ini menggunakan pertanyaan beberapa pilihan jawaban benar atau salah. Responden menerima skor perhitungan pengetahuan, dengan nilai 1 untuk jawaban benar dan nilai 0 untuk jawaban salah (Sinuraya dkk., 2017).

B. Remaja

1. Pengertian Remaja

Remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa setiap individu akan mengalami perkembangan dan pertumbuhan secara fisik, psikologis maupun intelektual diri dari berbagai aspek untuk memasuki masa dewasa, (Ilmiawati & Kuntoro, 2017). Remaja adalah fase penting dalam perkembangan manusia yang berfungsi sebagai penghubung antara masa kanak-kanak yang identik dengan kebebasan dan masa dewasa yang menuntut tanggung jawab. Pada tahap ini, individu mengalami berbagai perubahan, baik

secara fisik, emosional, maupun sosial, sebagai bentuk kesiapan dalam memasuki kehidupan dewasa (Trisanti, 2018) .

2. Tanda-Tanda Perubahan Fisik pada Remaja

Memasuki usia remaja, beberapa jenis hormon terutama hormon estrogen dan progesteron mulai berperan aktif sehingga pada anak perempuan mulai tumbuh payudara, pinggul melebar dan membesar sehingga tidak terlihat seperti anak kecil lagi. Disamping itu, akan mulai tumbuh rambut-rambut halus di daerah ketiak dan kemaluan. Perubahan lainnya antara lain tubuh bertambah berat dan tinggi, produksi keringat bertambah, kulit dan rambut berminyak. Perubahan tersebut termasuk ke dalam ciri-ciri kelamin sekunder. Sedangkan untuk ciri-ciri kelamin primer ditandai dengan mulai berfungsinya organ reproduksi baik laki-laki maupun perempuan. Pada perempuan, ciri-ciri kelamin primer ditandai dengan datangnya *menarche* (Proverawati & Misaroh, 2009).

3. Klasifikasi Remaja

Menurut batasan umur Departemen Kesehatan Republik Indonesia remaja dibagi menjadi 2, yaitu masa remaja awal (12- 16) dan masa remaja akhir (17-25). Sedangkan Sebayang, dkk dalam bukunya yang berjudul "Perilaku Seksual Remaja" umur beserta menjelaskan klasifikasi remaja berdasarkan karakteristiknya sebagai berikut:

- a. Masa remaja awal (10-12 tahun)
- b. Masa remaja pertengahan (13-16 tahun)
- c. Masa remaja akhir (17-21 tahun)

Klasifikasi remaja pada umumnya didasarkan pada perubahan psikososial pada remaja. Perubahan fisik yang cepat dan terjadi berkelanjutan pada remaja menyebabkan para remaja sadar dan lebih sensitif terhadap bentuk tubuhnya dan mencoba membandingkan dengan teman-teman sebaya. Jika perubahan tidak berlangsung secara lancar maka berpengaruh terhadap perkembangan psikis dan emosi anak, bahkan terkadang timbul ansietas, terutama pada anak perempuan bila tidak dipersiapkan untuk menghadapinya. Sebaliknya pada orangtua keadaan ini dapat menimbulkan konflik bila proses anak menjadi dewasa ini tidak dipahami dengan baik.

C. Menstruasi

1. Pengertian

Menstruasi adalah proses pengeluaran darah dari rahim melalui vagina setiap bulan pada usia reproduksi. Menstruasi berlangsung 3–8 hari dan durasi maksimal 15 hari, dengan rata-rata siklus 28 hari setiap bulannya. Pada remaja putri mengalami menstruasi pada rentang usia 9–12 tahun, meskipun ada yang mengalami keterlambatan, sekitar usia 13–15 tahun (Pratiwi dkk., 2024).

2. Siklus Menstruasi

Siklus menstruasi yang normal berlangsung selama 21 hingga 35 hari, dengan masa haid 2 sampai 8 hari, dan jumlah darah sekitar 20 hingga 80 ml per hari. Gangguan menstruasi dapat terjadi jika frekuensi, durasi, atau volume darah kurang atau lebih dari kisaran (Pratiwi dkk., 2024).

Tiga fase utama dalam siklus menstruasi, yaitu: fase folikuler (sebelum sel telur dikeluarkan), fase ovulasi (ketika sel telur dikeluarkan), dan fase luteal (setelah pelepasan sel telur). Berbagai faktor yang mempengaruhi ovulasi memiliki dampak

signifikan terhadap siklus menstruasi. Jika ovulasi berlangsung secara teratur, maka siklus menstruasi teratur. Pembentukan endometrium, ovulasi, disebabkan oleh perubahan hormon, apabila tidak terjadi kehamilan maka luruhnya dinding rahim (Pratiwi dkk., 2024).

3. Gangguan Menstruasi

a. Amenorrhea

Amenorrhea ditandai dengan tidak terjadinya menstruasi selama 3 bulan atau lebih. Amenorrhea primer terjadi pada perempuan yang belum pernah mengalami haid hingga usia 18 tahun. Amenorrhea sekunder apabila seorang wanita yang sebelumnya sudah menstruasi tidak lagi mengalami haid.

b. Oligomenorrhea

Siklus menstruasi yang jarang terjadi ditandai dengan siklus yang berlangsung lebih dari 35 hari.

c. Polymenorrhea

Menstruasi yang lebih sering, siklus yang berlangsung kurang dari 25 hari.

d. Metoragia

Perdarahan abnormal yang berasal dari rahim di luar masa haid.

D. Personal Hygiene

1. Definisi Personal Hygiene

Personal hygiene secara etimologi berasal dari Bahasa Yunani, yaitu *personal* artinya perorangan dan *hygiene* artinya sehat. *Personal hygiene* diterjemahkan sebagai tindakan yang dilakukan untuk menjaga kesejahteraan fisik dan psikologis seseorang. *Personal hygiene* adalah upaya merawat diri yang mencakup mandi,

penggunaan toilet, kebersihan tubuh secara umum, dan berdandan (Hastuty & Nasution, 2023).

2. Tujuan *Personal Hygiene*

- a. Meningkatkan derajat kesehatan individu
- b. Menjaga kebersihan individu
- c. Mengatasi standar kebersihan pribadi yang buruk
- d. Mencegah timbulnya berbagai penyakit
- e. Meningkatkan rasa percaya diri individu
- f. Membentuk penampilan yang bersih dan terawat (Andarmoyo dalam Hastuty & Nasution, 2023).

3. Macam-Macam *Personal Hygiene*

- a. Perawatan kulit
- b. Perawatan kaki, tangan, dan kuku
- c. Perawatan gigi dan mulut
- d. Perawatan rambut
- e. Perawatan mata, telinga, dan hidung (Andarmoyo dalam Hastuty & Nasution, 2023).

4. Dampak *Personal Hygiene*

- a. Dampak Fisik

Dampak fisik diantaranya adanya kutu rambut dan ketombe, kerusakan integritas kulit, gangguan membran mukosa mulut, gigi berlubang dan gusi yang tidak sehat, infeksi pada mata dan telinga dan gangguan fisik pada kutu (Asturi dkk., 2024).

b. Dampak Psikis

Kebersihan individu yang tidak terjaga menjadi penyebab munculnya gangguan kesehatan. Masalah psikis dari *personal hygiene* yang kurang meliputi perasaan malu, rendah diri, stigma sosial. Sikap negatif terhadap kebersihan diri dapat menimbulkan rasa tidak percaya diri, ketidaknyamanan yang berdampak pada kesehatan mental dan emosional (Fadhillah dkk., 2024).

c. Dampak Psikososial

Personal hygiene yang buruk dapat menimbulkan permasalahan sosial yang meliputi penurunan aktualisasikan diri, hambatan dalam berinteraksi sosial, serta terganggunya pemenuhan kebutuhan kasih sayang dan kenyamanan (Hastuty & Nasution, 2023).

5. *Personal Hygiene* Saat Menstruasi

Personal hygiene selama menstruasi adalah tindakan menjaga dan merawat kebersihan diri, terutama area genital selama masa menstruasi. Perawatan selama menstruasi dapat mencegah gangguan fungsi organ reproduksi. Bentuk kebersihan yang memberikan kontribusi nyata pada perilaku kesehatan seseorang. Menstruasi meningkatkan risiko infeksi pada pembuluh darah rahim karena kuman dapat masuk lebih mudah yang berpotensi menyebabkan penyakit, sehingga sangat penting menjaga kebersihan organ genital (Sari dalam Hastuty & Nasution, 2023).

a. Kebersihan Tubuh dan Organ Genetalia

Mandi pakai sabun minimal dua kali sehari, dapat menjaga kebersihan tubuh. Mencuci tangan diperlukan sebelum dan sesudah membersihkan area genital atau organ reproduksi. Mencuci area genital dengan air bersih adalah langkah yang

dianjurkan untuk menjaga kebersihan. Prosedur pembersihan yang benar dilakukan dari vagina ke anus. Apabila dilakukan dari arah sebaliknya, kuman dari area anus dapat berpindah ke vagina dan memicu infeksi.

b. Penggunaan Pembalut

Pembuluh darah rahim rentan terkena infeksi selama menstruasi. Pembalut digunakan dalam keadaan bersih, tidak berwarna, bebas pewangi, dan berdaya serap tinggi akan membuat lebih nyaman. Sebelum dan sesudah menggunakan pembalut, diharuskan untuk mencuci tangan. Pembalut yang mengandung gel dapat mengiritasi kulit dan menyebabkan gatal, sehingga sebaiknya tidak menggunakan pembalut yang mengandung gel tersebut (Hastuty & Nasution, 2023).

Frekuensi penggantian pembalut dianjurkan diganti empat hingga lima kali sehari selama haid, atau setiap kali mandi, buang air kecil atau buang air besar. Apabila terdapat gumpalan darah di permukaan, segera ganti pembalut karena gumpalan tersebut tempat tumbuhnya jamur. Pembalut harus diganti setiap tiga sampai empat jam atau setiap enam jam sekali (Hastuty & Nasution, 2023).

c. Kebersihan Pakaian Sehari-Hari dan Penggunaan Celana Dalam

Setelah mandi, dianjurkan untuk mengganti pakaian setiap hari, terutama celana dalam. Pakaian dalam harus diganti dua kali sehari. Pertumbuhan jamur akan difasilitasi oleh pakaian dalam yang basah. Pilih bahan kaos dan bahan katun yang menyerap keringat. Memakai celana dalam yang ketat dapat menyebabkan keringat dan mengiritasi kulit serta membuat kulit sulit bernafas (Hastuty & Nasution, 2023).

E. Media Video

Media promosi sangat dibutuhkan dalam program promosi. Media atau alat peragaan dalam media kesehatan dapat diartikan sebagai alat bantu untuk promosi

kesehatan yang dapat dilihat, didengar, diraba, dirasa atau dicium untuk memperlancar komunikasi dan penyebar-luasan informasi. Media mampu memberikan keuntungan apabila digunakan secara baik diantaranya adalah mengindari salah pengertian, lebih mudah ditangkap, lebih lama diingat, menarik atau memusatkan perhatian dan dapat memberikan dorongan yang kuat untuk melakukan apa yang dianjurkan (Rahman dkk., 2014).

1. Pengertian Video

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2001), video adalah suatu rekaman gambar hidup atau program televisi untuk ditayangkan lewat pesawat televisi. Video merupakan gambar gambar dalam frame, di mana frame demi frame diproyeksikan melalui lensa proyektor secara mekanis sehingga pada layar dapat terlihat gambar hidup. Dari pengertian diatas dapat disimpulkan, bahwa video merupakan salah satu dari jenis media audiovisual yang dapat menggambarkan suatu obyek yang bergerak bersama-sama dengan suara ilmiah atau dengan suara yang disesuaikan. Kemampuan video melukiskan suatu gambar hidup dan suara memberikan daya tarik tersendiri. Media promosi kesehatan menggunakan media video adalah segala sesuatu yang memungkinkan sinyal audio dapat dikombinasikan dengan gambar bergerak secara sekuensial. Kemampuan video dalam memvisualisasikan materi terutama efektif untuk membantu menyampaikan materi yang bersifat dinamis. Materi yang memerlukan visualisasi yang mendemonstrasikan hal-hal seperti gerakan motorik tertentu, ekspresi wajah, maupun suasana lingkungan tertentu paling baik disajikan melalui pemanfaatan teknologi video.

Media video adalah alat bantu dalam sebuah pembelajaran yang berisikan materi pembelajaran serta sebuah alat bantu yang menampilkan pesan-pesan pembelajaran di dalam sebuah video (Pakpahan dkk., 2021). Media video pembelajaran adalah sebuah media audio dan visual yang bisa menampilkan suatu objek yang bergerak secara bersamaan disertai dengan suara alami atau yang sesuai (Rachmawati, 2019). Kemudian menurut Sadiman (dalam Marni, 2019) menyebutkan media video pembelajaran merupakan suatu media yang menggunakan audio dan visual untuk menampilkan berbagai gerak dan pesan dan hal yang ditampilkan tersebut bersifat realita maupun fiktif yang bersifat mengedukasi, memberikan informasi dan pembelajaran.

2. Kelebihan dan Kekurangan Video

Deggy (2021) setelah merujuk pada pendapat beberapa ahli serta menganalisis berbagai studi literatur merumuskan kelebihan video sebagai berikut.

- a. Efektif, dapat digunakan berulang kali, tanpa dibatasi jarak dan waktu
- b. Membantu memotivasi, tidak membosankan, tanpa terikat materi lainnya
- c. Dapat digunakan dalam kelompok besar, kecil dan individu
- d. Memberikan pengalaman proses edukasi yang baru
- e. Menyampaikan informasi dan edukasi secara menyeluruh

Sedangkan kekurangan dari video sebagai media edukasi ialah sebagai berikut.

- a. Memerlukan arus listrik sehingga sulit digunakan jika tidak ada daya listrik
- b. Memerlukan dana atau biaya yang banyak dalam pembuatannya
- c. Memerlukan keahlian khusus dalam membuat dan mengedit video tersebut
- d. Berpotensi monoton jika edukator hanya menampilkan video saja

- e. Memerlukan perangkat tambahan untuk ditampilkan
- f. Memerlukan akses internet dan perangkat smartphone untuk proses edukasi
- g. Video yang tersedia di internet kadang tidak sesuai dengan tujuan.