

## **BAB 2**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Pendidikan Kesehatan Tentang Menstruasi Dengan Metode *Edutainment***

##### **2.1.1 Pendidikan Kesehatan**

Pendidikan kesehatan merupakan suatu penerapan konsep pendidikan di dalam bidang kesehatan. Pendidikan kesehatan merupakan proses pembelajaran bagi individu, kelompok atau masyarakat dari ketidaktahuan menjadi tahu, dari yang tidak dapat mengerjakan menjadi dapat mengerjakan. Oleh karena itu, pendidikan kesehatan dapat diartikan suatu inisiatif atau kegiatan untuk membantu individu, kelompok atau masyarakat dalam meningkatkan kemampuan (perilaku) untuk mencapai kesehatan secara optimal (Notoatmojo, 2014).

Pendidikan kesehatan bertujuan agar peserta didik agar dapat tumbuh dan sehat jasmani, rohani, social dan lingkungan secara baik, serasi dan seimbang melalui kegiatan bimbingan, pendidikan dan pelatihan yang diperlukan untuk masa depan menurut Efendy dalam (Hikmawati et al., 2022). Pendidikan kesehatan merupakan perilaku kesehatan yang paling penting. Pendidikan merupakan upaya untuk membekali masyarakat dengan pengetahuan menciptakan perilaku yang meningkatkan kesehatan. Anak usia sekolah dapat belajar bagaimana menjaga kesehatan, menghindari dan mencegah hal-hal yang dapat membahayakan kesehatan. Selanjutnya perilaku sehat dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Menurut (Notoatmojo, 2014) unsur pendidikan kesehatan yaitu *input*, proses dan *output*. *Input*-nya adalah tujuan pendidikan : pendidikan kelompok, individu dan sosial perilaku. Proses merupakan upaya yang direncanakan untuk mempengaruhi orang lain. *Output*-nya adalah seseorang mampu melakukan apa yang diharapkan dari dirinya dalam pemberian pendidikan.

Menurut (Puspahandayani, 2015) ada beberapa prinsip dalam pendidikan kesehatan. Dengan kata lain, pada pendidikan kesehatan bukan sekedar apa yang di ajarkan di kelas, melainkan kumpulan pengalaman dari segala tempat dan waktu

yang dapat mempengaruhi pengetahuan sikap dan kebiasaan. Pendidikan kesehatan tidak bisa begitu saja diwariskan dari satu orang lain, karena pada akhirnya tujuan dari pendidikan itu sendiri dapat mengubah sikap dan perilaku mereka. Pendidikan kesehatan dikatakan berhasil apabila akibat dari tujuan pendidikan tersebut terjadi perubahan sikap dan tingkah lakunya sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan.

Menurut teori Jerome Brunner, pendidikan seharusnya memiliki suasana siswa belajar mandiri dengan pengalaman serta eksperimen untuk menciptakan pengetahuan serta keahlian barunya sendiri dalam hal ini brunner membaginya dalam tiga tahap yaitu pertama tahap informasi, dengan memperoleh pengalaman baru. Kedua tahap pemahaman, memperoleh dan menganalisis pengetahuan baru. Ketiga tahap evaluasi, bertujuan untuk mengetahui hasil pada langkah kedua (Rohim, 2021). Perkembangan anak usia sekolah meliputi emosional, psikologis, kognitif dan biologi (Dayaningsih & W.I, 2022).

### 2.1.2 Faktor-faktor Yang Mempengaruhi

Menurut (Efendy, 2009), faktor yang memberikan penyuluhan merupakan faktor yang mempengaruhi pendidikan kesehatan. Memberikan nasehat memerlukan persiapan, penguasaan isi, tampilan, dan penyampaian nasehat dengan bahasa yang mudah dipahami. Faktor sasaran, dilihat dari tingkat pendidikan, lingkungan sosial, kebiasaan adat istiadat kebiasaan dan kepercayaan. Proses dalam penyuluhan, waktu, tempat, jumlah sasaran, perlu disesuaikan dengan kegiatan penyuluhan agar proses dalam penyuluhan berjalan dengan baik.

### 2.1.3 Metode *Edutainment*

Konsep *edutainment* memadukan pendidikan dan hiburan secara harmonis sehingga menjadikan proses pembelajaran lebih menyenangkan dan tidak membosankan. Implementasi, *edutainment* dirancang untuk membantu siswi belajar sambil menikmati pengalaman yang menyenangkan (Mahendra et al.,

2022). Belajar dalam suasana yang menyenangkan dapat merangsang otak dengan cepat dan mudah. Hal ini memungkinkan siswa untuk mengembangkan citra diri secara positif, menunjukkan sikap penuh perhatian dan santai saat belajar, serta menumbuhkan semangat untuk belajar lebih lanjut.

#### 2.1.4 Media

Menurut Hamrudin dalam Pangestuti dalam (Nur Syam, 2019) *edutainment* dalam proses pembelajaran diimplementasikan dengan memperhatikan aspek-aspek seperti promosi dan penciptaan suasana yang menyenangkan. Membuat lingkungan yang kondusif untuk belajar. Membangkitkan minat siswa. Sajikan materi yang relevan. Membangkitkan emosi positif saat belajar. Semua indera dan pikiran terlibat. Sesuaikan dengan tingkat kemampuan siswa. Karena tidak semua bentuk hiburan dapat digunakan dalam pembelajaran teknik *edutainment*, maka peneliti menggunakan Teknik kartu *edutainment*. Media kartu meliputi bahan ajar, kuis, tanya jawab, kartu berisi pernyataan berdasarkan isi perkuliahan, dan permainan sebagai unsur hiburan. Metode *edutainment card* ini berfokus pada indera penglihatan (Mustikaningsih et al., 2019).

#### 2.1.5 Menarche

*Menarche* adalah pendarahan teratur dari rahim yang menandakan pematangan fungsional organ reproduksi. Siklus menstruasi umumnya berlangsung selama 28 hari, tetapi panjang siklus dapat bervariasi antara 21 hingga 35 hari pada wanita dewasa, dan antara 21 hingga 45 hari pada remaja perempuan. Durasi menstruasi sendiri berkisar antara 2 hingga 7 hari (Rosiani et al., 2023). *Menarche* terjadi ketika lapisan rahim (endometrium) terlepas dan keluar melalui vagina. Fungsi *menarche* normal melibatkan interaksi antara hipotalamus, hipofisis, dan ovarium, serta perubahan terkait yang terjadi pada jaringan reproduksi. Ovarium berperan penting dalam proses ini, karena diketahui berperan dalam mengatur perubahan siklus menstruasi baik dalam aspek siklus maupun durasi (Sari, 2019).

Tahapan *menarche* menurut (Septiani & Rahmi, 2022), tahapan menstruasi terdiri dari fisiologis menstruasi dan faktor-faktor yang mempengaruhinya, seperti fisiologis menstruasi. Menstruasi berlangsung dari 3 hingga 7 hari. Pada titik ini, rahim (*endometrium*) terlepas sehingga menyebabkan pendarahan kadar hormon ovarium berkurang. Stadium proliferasi berlangsung selama 7 sampai 9 hari setelah menstruasi. Selama tahap ini, terjadi pertumbuhan kembali lapisan rahim (*endometrium*) dan rahim siap untuk implantasi janin. Ovulasi juga bisa terjadi pada saat ini. Stadium sekresi berlangsung selama 11 hari setelah ovulasi. Hormon progesteron di lepaskan, yang mempengaruhi pertumbuhan lapisan rahim (*endometrium*) dan mempersiapkan janin untuk implantasi. Stadium premenstruasi berlangsung 3 hari sebelum menstruasi. Pada tahap ini, terjadi infiltrasi sel darah putih dan disintegrasi stroma, yang menyebabkan kolapsnya kelenjar dan arteri. Hasil akhirnya adalah penyempitan dan pelepasan pembuluh darah. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi terjadinya menstruasi, yaitu faktor hormonal seperti *FSH*, estrogen, *LH*, dan progesterone yang mempengaruhi terjadinya menstruasi pada wanita. Faktor enzim, hidrolitik endometrium, merusak sel-sel yang terlibat dalam sintesis protein, mengganggu metabolisme, dan menyebabkan regresi dan perdarahan endometrium. Faktor Vaskular, selama fase proliferasi, sistem vaskularisasi dalam endometrium. Regresi endometrium menyebabkan stagnasi pada pembuluh darah yang menghubungkan vena dan arteri, menyebabkan nekrosis dan perdarahan. Faktor prostaglandin, endometrium mengandung prostaglandin E2 dan F2. Ketika endometrium hancur, prostaglandin dilepaskan dan menyebabkan kontraksi myometrium berfungsi membatasi perdarahan menstruasi (Maharani et al., 2016).

Faktor yang mempengaruhi usia *menarche*, beberapa hal yang mempengaruhi usia *menarche* yaitu aspek psikologis, proses *menarche* melibatkan perubahan anatomi dan fisiologi yang terjadi selama pubertas, seperti hormon ovarium menghasilkan estrogen yang dipicu oleh hormon pituitari. Estrogen merangsang pertumbuhan uterus. Fluktuasi hormon dapat mempengaruhi suplai darah ke endometrium. Hormone ini juga menyebabkan beberapa jaringan endometrium mati dan

meningkatkan aliran darah ke desidua. Pengaruh waktu terjadinya *menarche*, biasanya terjadi sekitar dua tahun setelah perkembangan payudara. Namun belakangan ini *menarche* terjadi pada usia yang lebih muda, yang diperbarui oleh perkembangan individu, pola makan dan tingkat kesehatan. Rangsangan audio visual, rangsangan ini dari telinga dan mata merangsang *system* reproduksi dan genital untuk matang lebih cepat. Genetik atau keturunan, terdapat bukti bahwa usia *menarche* dipengaruhi oleh faktor genetik berdasarkan studi-studi yang menunjukkan adanya kecenderungan usia *menarche* ibu untuk memprediksi usia *menarche* putrinya. Studi yang dilakukan oleh (Gultom et al., 2020) menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara usia *menarche* ibu dan usia *menarche* remaja putrinya ( $p < 0,000$ ).

Tanda *menarche*, gejala yang mungkin timbul meliputi peningkatan suhu tubuh (seperti demam), nyeri pinggang, sakit kepala, pembengkakan payudara, masalah kulit, nafsu makan berlebihan, serta pertumbuhan rambut di area pubis dan ketiak (Ajar et al., n.d., 2022). Perubahan fisik pada masa *menarche*, selama masa pubertas, perubahan fisik yang terjadi pada tubuh remaja putri termasuk perkembangan payudara yang ditandai dengan pertumbuhan buah dada dan menonjolnya puting susu. Panggul juga mengalami perluasan untuk mempersiapkan tubuh bagi kemungkinan kehamilan di masa depan. Rambut mulai tumbuh di daerah ketiak dan sekitar alat kelamin, serta sedikit lebih banyak di lengan dan tungkai. Bentuk tubuh juga dapat menjadi sedikit lebih bulat akibat penumpukan lemak yang dimulai. Alat kelamin pun mengalami perubahan seperti perubahan warna menjadi lebih gelap dan berkembang otot. Cairan yang keluar dari vagina juga menjadi lebih terlihat nyata dan kemudian menstruasi atau mulai datang bulan akan dimulai.

Faktor psikologi pada saat *menarche*, faktor risiko psikologi yang terkait dengan *menarche* meliputi dukungan sosial seperti keluarga, penelitian yang dilakukan (Aulia & Seniwati, 2020) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara dukungan keluarga dengan tingkat kecemasan pada siswi saat mengalami *menarche*. Hal ini

disebabkan karena keluarga berfungsi efektif sebagai sumber kekuatan fisik dasar siswi dan pemenuhan kebutuhan psikologisnya. Kedua dukungan sekolah, meskipun pubertas dan menstruasi secara singkat tercakup dalam kurikulum fiqih, guru dapat memberikan pembelajaran tentang menstruasi untuk mengurangi rasa takut akan *menarche*. Ketiga dukungan teman sebaya, juga memainkan peran penting dalam konteks *menarche*. Teman sebaya dapat memberikan informasi tentang menstruasi pertama kali dan memberikan panduan tentang bagaimana menjalani proses menstruasi. Kesiapan, menurut BKKBN (Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional) pada tahun 2012, sangat penting untuk mempersiapkan diri dengan baik menjelang menstruasi pertama. Kurangnya kesiapan ini dinilai menimbulkan bahaya psikologis yang serius, terutama bagi anak yang mencapai usia dewasa lebih awal dibandingkan teman sebayanya. Oleh karena itu, penting untuk memperoleh pengetahuan dan pemahaman yang cukup tentang perubahan fisik dan emosional yang terjadi selama masa remaja agar anak berhasil mengatasi dan mengurangi risiko psikologis negatif (Notoatmodjo et al., 2018). Pengetahuan, penelitian Sholihah pada tahun 2013 menemukan bahwa siswi memiliki tingkat ketakutan *menarche* yang berbeda-beda tergantung pada tingkat pengetahuannya. Siswi perempuan yang memiliki pengetahuan yang baik tentang *menarche* cenderung lebih konsisten mengalami perubahan fisiologis yang terjadi selama *menarche*, sehingga lebih mampu memprediksi kecemasan yang ditimbulkan oleh *menarche*. Dengan pengetahuan yang cukup, siswi dapat memahami perubahan pada tubuhnya dan lebih siap menghadapi masa pubertas (Sholeha, 2016).

Kelainan pada masa *menarche* antara lain : Gangguan saat adapun *menarche*, seperti pubertas dini, terjadi ketika hormon gonadotropin diproduksi sebelum anak berusia 8 tahun. Hormon ini merangsang ovarium, sehingga menyebabkan munculnya ciri-ciri seksual sekunder seperti *menarche* kelahiran prematur. Pubertas tarda saat masa remaja akhir adalah saat gejala pubertas baru muncul di usia 14 hingga 16 tahun. Sebagai aturan, tidak ada kelainan yang terlihat, hanya perkembangan pubertas yang tertunda setelah itu berlangsung secara normal.

Tertundanya pubertas antara lain faktor genetik, masalah kesehatan, dan kekurangan gizi. Namun jika penyakit ini terjadi sebelum usia 18 tahun dapat, maka dapat diagnosis *amenorea primer*.

Memelihara kesehatan reproduksi, menjaga kesehatan organ reproduksi merupakan salah satu hal dilakukan saat menstruasi. Cara ini bisa dilakukan dengan membasuh area kewanitaan dengan air bersih mengalir dan membersihkan dari depan kebelakang dengan cara yang benar. Hal ini mencegah bakteri masuk ke vagina melalui anus. Ganti pembalut setiap 6 jam atau tidak lebih 4-5 kali dalam sehari. Mengganti pakaian dalam dua kali sehari membantu mencegah dan mengatasi kelembapan berlebihan dan perubahan emosi yang terjadi selama masa remaja, sehingga mengurangi risiko psikologis yang negatif (Notoatmodjo et al., 2018). Pengetahuan, penelitian Sholihah pada tahun 2013 menemukan bahwa siswi memiliki tingkat ketakutan *menarche* yang berbeda-beda tergantung pada pengetahuannya. Siswi yang memiliki pengetahuan yang baik tentang *menarche* cenderung lebih konsisten mengalami perubahan fisiologis yang terjadi selama *menarche*, sehingga lebih mampu memprediksi kecemasan yang ditimbulkan oleh *menarche*. Dengan pengetahuan yang cukup, siswi dapat memahami perubahan pada tubuhnya dan lebih siap menghadapi masa pubertas (Sholeha, 2016).

Memelihara kesehatan organ reproduksi merupakan salah satu hal yang sebaiknya dilakukan saat menstruasi. Cara ini bisa dilakukan dengan membasuh area kewanitaan dengan air bersih mengalir dan membersihkan dari depan kebelakang dengan cara yang benar. Hal ini mencegah bakteri dari anus ke vagina. Hal ini mencegah bakteri masuk ke vagina melalui anus. Ganti pembalut setiap 6 jam atau tidak lebih 4-5 kali dalam sehari. Mengganti pakaian dalam dua kali sehari dapat membantu mencegah kelembapan yang berlebih untuk *menarche*. Persiapan psikologis, remaja putri yang belum siap menghadapi *menarche*, mungkin akan mengembangkan keinginan untuk menolak proses psikologis tersebut. Reaksi ini bisa berkembang menjadi pandangan yang aneh, apalagi disertai rasa takut dan cemas yang tidak berdasar terhadap pendarahan alat kelamin. Di sisi lain, remaja

putri yang telah siap menghadapi *menarche* cenderung merasa senang dan bangga ketika mereka menganggap dirinya sudah matang secara biologis (Nabilah, 2022).

## **2.2 Kesiapan Menghadapi Menarche**

Menurut (Sariati et al., 2020) aspek kesiapan dibagi menjadi tiga bidang, yaitu aspek pengetahuan, aspek penghayatan dan aspek kesediaan. Aspek pemahaman mengacu pada seseorang yang mau belajar. Sehingga merasa siap menghadapi apa yang terjadi. Aspek penghayatan merupakan kondisi psikologis, artinya apapun yang terjadi pada diri seseorang, orang tersebut sudah siap secara alami, wajar dan normal, serta tidak perlu khawatir. Aspek kesediaan adalah seseorang siap menerima perubahan-perubahan yang terjadi pada masa *menarche* dan siap mengakses informasi tentang *menarche* yang relevan dengan kemampuannya dalam mengatasi *menarche*. Seseorang secara lahiriah siap, terbukti dari tidak malu-malu berani mempertanggungjawabkan perbuatannya, menganggap dirinya layak dan mampu menghadapi kehidupan dapat dikatakan telah tuntas.

### **2.2.1 Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kesiapan *Menarche***

Adanya usia, sumber informasi dan sikap mempengaruhi kesiapan *menarche*. Usia merupakan suatu ukuran panjang hidup seseorang serta derajat perkembangan anatomis dan fisiologis yang dapat diartikan individu itu normal. Semakin dini usia remaja maka semakin tidak siap remaja dalam menghadapi *menarche*. Sumber informasi merupakan sumber informasi yang menyampaikan pesan dari keluarga, kelompok, teman sebaya dan lingkungan sekolah. Sikap setiap individu untuk melakukan hal-hal secara tertentu (Nopia et al., 2020). Sikap dapat dibagi menjadi 2 kategori: sikap positif dan negatif. Sikap positif seperti menyukai, mendekati, atau mengharapkan suatu hal tertentu. Sebaliknya, sifat negatif yang dapat diatasi adalah kecenderungan tidak menyukai, menjauhi, menghindari, atau tidak menyukai hal-hal tertentu.

### 2.2.2 Dampak Ketidaksiapan Menghadapi *Menarche*

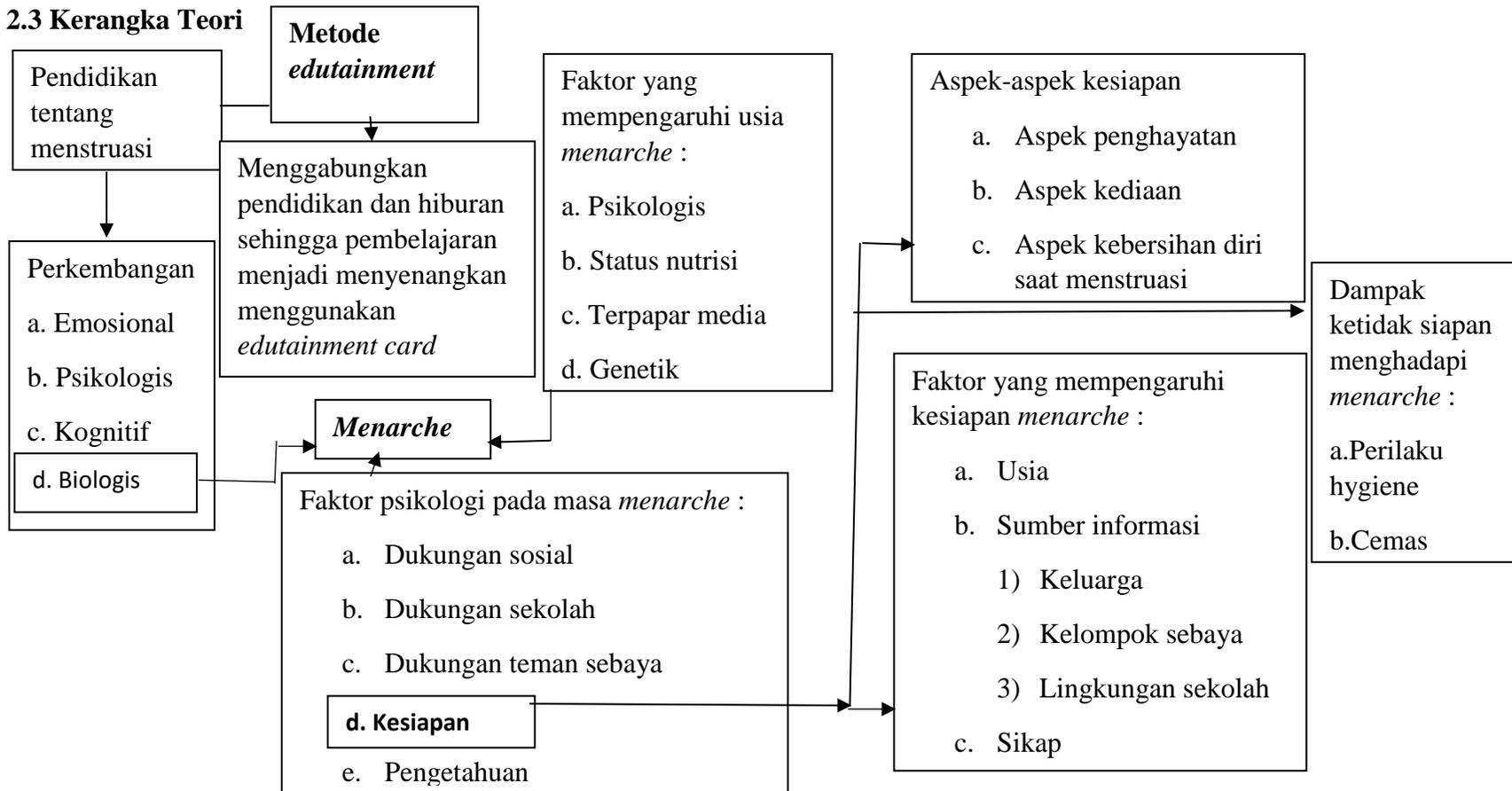
Menurut Lea (2018) adanya perilaku *hygiene* saat menstruasi (perawatan diri), kecemasan yang menjadi dampak ketidaksiapan. Perilaku *hygiene* saat menstruasi (perawatan diri) diperlukan, seperti menjaga kebersihan alat kelamin wanita dan mengganti pembalut. Pada kecemasan juga menyebabkan siswi mengalami kecemasan yang bermanifestasi sebagai rasa takut, kaget, bingung, bahkan gugup (Nopia et al., 2020).

Remaja dapat dipahami dari tiga perspektif. Secara kronologis, remaja adalah kelompok usia antara 10-14 tahun dan 20-21 tahun. Secara fisik, remaja ditandai dengan perubahan penampilan fisik dan fungsi fisiologis, terutama yang berkaitan dengan kelenjar seksual. Secara psikologis, remaja merupakan masa di mana seseorang mengalami perubahan dalam aspek kognitif, emosi, sosial, dan moral melalui peralihan dari masa anak-anak menuju dewasa. Priode ini dianggap penting karena berperan sebagai jembatan antara kebebasan masa anak-anak dan tuntutan tanggung jawab di masa dewasa (Danoer et al., 2022).

### 2.2.3 Cara Ukur Variabel Kesiapan Menghadapi *Menarche*

Alat ukur yang digunakan oleh peneliti digunakan dalam penelitiannya adalah kuesioner. Pada penelitian Solehah (2018) dengan judul “Gambaran Kesiapan Menghadapi Menarche Pada Siswi Sekolah Dasar Negeri Sumber Kalong 01 Kecamatan Kalisat Kabupaten Jember”. Kuesioner berisi 22 pertanyaan berisi pemahaman, penghayatan dan kesediaan dengan nilai 0 dan 1. Kuesioner menggunakan *Skala Guttaman* pertanyaan *favourable* (mendukung) 12 dengan jawaban yaitu benar dan tidak benar, sedangkan nilai jawaban untuk pertanyaan *unfavourable* (tidak mendukung) 10 adalah benar dan tidak benar.

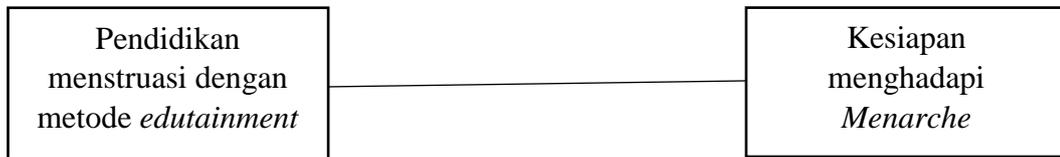
### 2.3 Kerangka Teori



Gambaran 2.1 Kerangka Teori

(Dayaningsih & W.I, 2022), (Mustikaningsih et al., 2019), (Gultom et al., 2020), (Sholeha, 2016), (Sariati et al., 2020), (Nopia et al., 2020).

## 2.4 Kerangka Konsep Penelitian



**Gambar 2.2** Kerangka Konsep

## 2.5 Hipotesis

Hipotesis adalah suatu proposisi atau asumsi yang diajukan sebagai dasar untuk penyelidikan atau pengujian lebih lanjut. Hipotesis biasanya dirumuskan untuk menguji hubungan antara dua atau lebih variabel dalam suatu penelitian. Hipotesis dapat bersifat direksional (mengajukan prediksi arahan hubungan) atau non-direksional (hanya menyatakan adanya hubungan tanpa mengindikasikan arahnya) (Notoatmodjo, S, 2010).

Ha : Pendidikan menggunakan metode *edutainment* mempengaruhi kesiapan remaja putri usia pubertas menghadapi kesiapan *menarche*.

H0 : Pendidikan menggunakan metode *edutainment* tidak mempengaruhi remaja putri usia pubertas menghadapi kesiapan *menarche*.