

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Pengetahuan

1. Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan adalah merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu yaitu indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga (Notoatmodjo, S, 2010).

2. Faktor – faktor yang mempengaruhi pengetahuan

Notoatmodjo, S (2010) menyebutkan bahwa ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang , yaitu :

a. Pendidikan

Pendidikan adalah suatu usaha untuk mengembangkan kepribadian dan kemampuan di dalam dan di luar sekolah dan berlangsung seumur hidup. Pengetahuan sangat erat kaitanya dengan pendidikan dimana diharapkan seseorang dengan pendidikan tinggi, maka orang tersebut akan semakin luas pula pengetahuannya. Namun perlu ditekankan bahwa seseorang yang berpendidikan rendah tidak berarti mutlak berpendidikan rendah pula. Peningkatan

pengetahuan tidak mutlak diperoleh di pendidikan formal, akan tetapi juga diperoleh pada pendidikan non formal.

b. Media massa/informasi

Majunya teknologi akan tersedia bermacam-macam media massa yang dapat mempengaruhi pengetahuan masyarakat tentang inovasi baru. Sebagai sarana komunikasi, berbagai bentuk media massa seperti TV, radio, surat kabar, majalah, penyuluhan dan lain-lain mempunyai pengaruh besar terhadap pembentukan opinian dan kepercayaan orang.

c. Sosial budaya dan ekonomi

Kebiasaan dan tradisi yang dilakukan orang-orang tanpa melalui penalaran apakah yang dilakukan baik atau buruk. Dengan demikian seseorang akan bertambah pengetahuan walaupun tidak melakukan. Status ekonomi seseorang juga akan menentukan tersedianya suatu fasilitas yang diperlukan untuk kegiatan tertentu, sehingga status ekonomi ini akan mempengaruhi pengetahuan seseorang.

d. Lingkungan

Lingkungan adalah segala sesuatu yang ada disekitar individu, baik lingkungan fisik, biologis, maupun social. Lingkungan berpengaruh terhadap proses masuknya pengetahuan kedalam individu yang berbeda dalam lingkungan termasuk hal ini karna adanya intraksi

timbang balik ataupun tidak yang akan direspon sebagai pengetahuan oleh setiap individu.

e. Pengalaman

Pengalaman dapat diperoleh dari pengalaman baik dari pengalaman pribadi maupun pengalaman orang lain. Pengalaman ini merupakan suatu cara untuk memperoleh kebenaran suatu pengetahuan.

f. Usia

Usia mempengaruhi terhadap daya tangkap dan pola pikir seseorang. Semakin bertambah usia akan semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikirnya, sehingga pengetahuan yang diperoleh semakin membaik.

B. Pendidikan Kesehatan

1. Pengertian

Pendidikan kesehatan adalah aplikasi atau penerapan pendidikan di dalam bidang kesehatan. Secara operasional pendidikan kesehatan adalah semua kegiatan untuk memberikan dan atau meningkatkan pengetahuan, sikap, dan praktek baik individu, kelompok atau masyarakat dalam memelihara dan meningkatkan kesehatan mereka sendiri (Notoatmodjo,S, 2010).

Pendidikan kesehatan adalah proses perubahan perilaku yang dinamis, dimana perubahan tersebut bukan sekedar proses transfer materi atau teori dari seseorang ke orang lain, akan tetapi perubahan

tersebut terjadi karena adanya kesadaran dari dalam diri individu, atau kelompok masyarakat sendiri (Mubarak, W.I & Chayatin, N, 2009).

2. Tujuan Pendidikan kesehatan

Tujuan utama pendidikan kesehatan adalah agar orang mampu :

- a. Menetapkan masalah dan kebutuhan mereka sendiri
- b. Memahami apa yang dapat mereka lakukan terhadap masalah, dengan sumber daya yang ada pada mereka ditambah dengan dukungan dari luar.
- c. Memutuskan kegiatan yang paling tepat guna untuk meningkatkan taraf hidup sehat dan kesejahteraan masyarakat (Mubarak, W.I & Chayatin, N, 2009).

C. Media Pendidikan Kesehatan

1. Pengertian Media Pendidikan

Media Pendidikan atau promosi kesehatan adalah semua sarana atau upaya untuk menampilkan pesan atau informasi yang ingin disampaikan oleh komunikator, baik itu melalui media cetak, elektronika (TV, Radio, komputer, dan sebagainya) dan media luar ruang, sehingga sasaran dapat meningkat pengetahuannya yang akhirnya diharapkan dapat berubah perilakunya ke arah positif terhadap kesehatan (Notoatmodjo, S, 2010).

2. Macam-macam Media Pembelajaran

Khamsiah (2008) mengelompokan media pembelajaran terdiri atas :

- a. Media berbasis manusia : guru, instruktur, tutor, main peran, kegiatan kelompok, dll.
- b. Media berbasis cetakan, meliputi : buku penuntun, buku kerja, buku latihan, leaflet.
- c. Media berbasis visual, meliputi : bagan, grafik, gambar, transparasi, slide.
- d. Media berbasis audio visual, meliputi : video, film, slide bersama tape dan televisi.
- e. Media berbasis komputer, meliputi : adanya bantuan komputer dan video interaktif.

3. Macam-macam Media Presentasi

Presentasi dapat diartikan sebagai kegiatan pengajuan suatu topik, pendapat ataupun informasi kepada orang lain. Dalam sebuah informasi terdapat beberapa unsur pokok, diantaranya adalah pihak yang melakukan presentasi (presenter), peserta presentasi atau audiens, dan media. Jika yang bertindak sebagai presenter adalah guru kelas, maka pesertanya adalah siswa. Sedangkan media presentasinya dapat berupa papan tulis (*blackboard/whiteboard*), buku pelajaran, *handouts*, ataupun slide OHP (*Over Head Projector*). (Purnomo, 2007).

Adapun macam-macam dari media presentasi dalam proses pembelajaran antara lain :

a. Papan Tulis

Beberapa dekade yang lalu, seorang presenter mungkin cukup menggunakan alat *blackboard* untuk media presentasi. Setelah beberapa waktu kemudian peran *blackboard* digantikan oleh *whiteboard* (Purnomo, 2007).

Namun, papan tulis tidak dapat menyajikan informasi secara lengkap, apalagi manakala digunakan sebagai alat demonstrasi, serta dalam pemakaiannya pun hanya dapat kondusif untuk *audiens* yang terbatas.

b. *OverHead Projector (OHP)*

Perkembangan selanjutnya adalah digunakannya *OverHead Projector* atau yang lebih kita kenal dengan *OHP* yang menampilkan gambar atau tulisan pada plastik transparan di layar *display* atau dinding (Purnomo, 2007). *OHP* merupakan alat *proyeksi* lainnya, karena peralatannya hanya menggunakan sistem optik (lensa) dan elektrik (kipas pendingin dan lampu *proyeksi*).

c. Komputer

Teknologi *OHP* disempurnakan dengan digunakannya komputer sebagai alat presentasi (Purnomo, 2007). Pada dasarnya media presentasi dengan menggunakan komputer ini merupakan pengembangan lebih lanjut dari media presentasi yang disajikan melalui *OHP*. Bedanya hanya dalam memproduksi medianya itu sendiri, kalau *OHP*, pesan presentasi dibuat dalam plastik

transparansi. Sedangkan komputer pesan yang dipresentasikan dibuat dengan mengaplikasikan program komputer. Ada tiga komponen dalam penggunaan media presentasi komputer, yaitu *personal komputer (PC)*, *Liquid Crystal Display, (LCD)* proyektor, dan layar/*screen*.

D. Media PowerPoint

a. Pengertian Microsoft Office PowerPoint

Microsoft Office PowerPoint merupakan salah satu program yang sangat baik dan populer untuk presentasi, banyak digunakan dalam berbagai keperluan seperti seminar, lokakarya, pelatihan, pengajaran, dll (Widada, 2010).

Media *powerpoint* merupakan media pembelajaran yang berbasis teknologi. Karena dalam pengaplikasiannya media ini merupakan bagian dari komputer. Sehingga penggunaannya media ini dengan cara mempresentasikannya. Adapun komponen yang terdapat pada media presentasi adalah meliputi komputer itu sendiri (*Personal Computer*) atau Laptop, *proyeksi* yang kemudian kita kenal sekarang ini dengan *Liquid Crystal Display (LCD)* proyektor dan layar/*screen* (Sanjaya, 2012).

a. Manfaat dan hambatan media powerpoint

Menurut Yanti, N.W.W (2013) mengemukakan bahwa manfaat media presentasi *powerpoint* dalam pembelajaran adalah sebagai berikut :

- a. Proses belajar lebih efektif
- b. Pembelajaran lebih menarik
- c. Dapat menampilkan berbagai file (foto, musik, video, animasi dll)

Hambatan dalam Penggunaan Media *Powerpoint* menurut Andana, P (2013) adalah dalam penerapan media ini adalah ketersediaan sarana pendukungnya seperti *LCD Proyektor*, *Speaker*, dan Sumber Listrik.

E. Media Leaflet

Leaflet adalah bentuk penyampaian informasi atau pesan-pesan kesehatan melalui lembaran yang dilipat, isi informasi dapat dalam bentuk kalimat maupun gambar, atau kombinasi. (Notoatmodjo, S, 2010).

Kelebihan leaflet menurut Notoatmodjo, S (2010) adalah : tahan lama, mencakup orang banyak, biaya tidak tinggi, tidak perlu listrik, dapat dibawa kemana-mana, dapat mengungkit rasa keindahan, mempermudah pemahaman dan meningkatkan gairah belajar. Kelemahan menurut Notoatmodjo, S (2010) adalah : media ini tidak dapat menstimulir efek suara dan efek gerak, mudah terlipat.

F. Pengertian Remaja

- a. Pengertian

Menurut WHO, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun, menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI nomor 25 tahun

2014, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun dan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah (Depkes, 2015).

Istilah *adolescence* atau remaja berasal dari kata lain *adolescence* (kata bendanya yang berarti remaja) yang berarti tumbuh atau tumbuh menjadi dewasa. Menurut Piaget mengatakan secara psikologis, masa remaja adalah usia dimana anak tidak lagi merasa dibawah tingkat orang-orang yang lebih tua melainkan berada dalam tingkatan yang sama (Hurlock, E., 2004).

Monks, F.J (2006) mengungkapkan masa remaja sering pula disebut adolensensi (*adultus* sama dengan menjadi dewasa atau dalam perkembangan menjadi dewasa).

b. Tahapan Masa Remaja

Menurut Widyastuti et al (2009), masa remaja dibagi menjadi tiga tahap yaitu :

a. Masa remaja awal (10-12 tahun)

- 1) Tampak dan memang merasa lebih dekat dengan teman sebaya
- 2) Tampak dan merasa ingin bebas
- 3) Tampak dan memang lebih banyak memperhatikan keadaan tubuhnya dan mulai berfikir yang khayal (abstrak)

b. Masa remaja tengah (13-15 Tahun)

- 1) Tampak dan merasa ingin mencari identitas diri
- 2) Ada keinginan untuk berkencan atau ketertarikan pada lawan jenis
- 3) Timbul perasaan cinta yang mendalam
- 4) Kemampuan berfikir abstrak (berkhayal) makin berkembang
- 5) Berkhayal mengenai hal-hal yang berkaitan dengan seksual

c. Masa remaja akhir (16-19 tahun)

- 1) Menampakan pengungkapan kebebasan diri
- 2) Dalam mencari teman sebaya lebih selektif
- 3) Memiliki citra (gambaran, keadaan, peranan) terhadap dirinya
- 4) Memiliki kemampuan berfikir khayal yang abstrak

c. Masa Pra Pubertas / Masa Remaja Awal.

Menurut Ahmadi, A dan Sholeh, M (2005) pra pubertas adalah saat-saat terjadinya kematangan seksual yang sesungguhnya, bersamaan dengan terjadinya perkembangan fisiologi yang berhubungan dengan kematangan kelenjar endoktrin. Kelenjar endoktrin adalah kelenjar yang bermuara langsung di dalam saluran darah, dengan melalui pertukaran zat yang ada di antaranya jaringan jaringan kelenjar dengan pembuluh rambut di dalam kelenjar tadi. Zat-zat yang dikeluarkan itulah yang dinamakan dengan hormone. Selanjutnya hormon akan memberikan stimulasi pada tubuh anak, sehingga anak akan merasakan adanya rangsangan tertentu.

Rangsangan hormonal ini menyebabkan rasa tidak tenang pada diri anak.

Peristiwa kematangan tersebut pada wanita terjadi 1,5 sampai 2 tahun lebih awal pada pria. Terjadi kematangan jasmani bagi wanita yang ditandai dengan adanya menstruasi pertama. Sedang pada pria ditandai dengan keluarnya sperma yang pertama, biasanya lewat bermimpi merasakan kepuasan seksual.

Bagi masa remaja awal adanya kematangan jasmani (seksual) itu umumnya dianggap sebagai tanda-tanda primer akan datangnya masa remaja. Adapun tanda yang lain yaitu tanda sekunder dan tertier. Tanda-tanda sekunder pria yaitu tumbuh suburnya rambut, janggut, dan kumis, selaput suara makin besar dan berat, badan mulai membentuk “segi tiga”, urat-urat pun jadi kuat, dan muka bertambah persegi. Sedangkan bagi wanita yaitu pinggul semakin besar dan melebar, kelenjar-kelenjar pada dada menjadi berisi (lemak) suara menjadi bulat, merdu, dan tinggi, dan muka menjadi bulat dan berisi.

Adapun tanda-tanda tertier antara lain diwujudkan dalam bentuk sikap dan perilaku, bagi pria ada perubahan mimik jika bicara, cara berpakaian, cara mengatur rambut, bahasa yang diucapkan, dan lain-lain. Bagi wanita ada perubahan cara bicara, cara tertawa, cara pakaian, cara jalan, dan lain-lain.

d. Masa Pubertas

Menurut Ahmadi, A dan Sholeh, M (2005) pada masa ini seorang anak tidak hanya bersikap reaktif tetapi anak mulai mencari jati diri. Tentang masa pubertas ini Spanger dalam Ahmadi, A dan Sholeh, M (2005) menyebutkan ada 3 aktifitas yaitu :

- a) Penemuan aku
- b) Pertumbuhan pedoman kehidupan
- c) Memasukan diri ada kegiatan kemasyarakatan

e. Masa Adolenses

Menurut Ahmadi, A dan Sholeh, M (2005) pada masa ini seseorang sudah dapat mengetahui kondisi dirinya, ia sudah mulai membuat rencana kehidupan serta sudah mulai memilih dan menentukan jalan hidupnya (*way of life*).

Tentang sifat-sifat masa *adolensens*, dapat diungkapkan antara lain :

- a) Menunjukkan timbulnya sikap positif dalam menentukan system tata nilai (*value*) yang ada.
- b) Menunjukkan adanya ketenangan dan keseimbangan di dalam kehidupannya.
- c) Mulai menyadari bahwa sikap aktif, mengkritik waktu ia puber itu mudah tetapi melaksanakannya itu sulit.
- d) Ia mulai memiliki rencana hidup yang jelas dan mapan
- e) Ia mulai senang menghargai sesuatu yang bersikap *historis* dan tradisi, agama, *culture*, etis dan estetis, serta ekonomis.

- f) Dalam menentukan calon teman hidup, sudah tidak lagi berdasarkan nafsu sek belaka, tetapi juga berdasarkan atas pertimbangan yang matang dari berbagai aspek
- g) Mulai mengambil/menentukan sikap hidup berdasarkan system nilai yang diyakininya.

Bila masa ini telah terlewati maka anak anak akan memasuki jenjang kedewasaan, sebagai fase perkembangan, seseorang yang telah memiliki corak dan bentuk kepribadiannya sendiri.

f. Reproduksi dan Seksualitas Remaja

Menurut (Bahiyatun et al, 2011) Organ reproduksi wanita bagian luar terdiri dari :

1. Bibir luar (labia mayora)
2. Bibir dalam (labia minora)
3. Klitoris adalah bagian yang penuh dengan ujung-ujung saraf sehingga sangat peka terhadap rangsangan/sentuhan
4. Uretra (lubang saluran kencing) yang dihubungkan dengan kandung kencing
5. Liang sanggama atau lubang kemaluan (vagina) pada gadis-gadis yang belum menikah biasanya tertutup oleh selaput darah (hymen). Adanya hymen robek pada saat senggama yang pertama kali sehingga terjadi perdarahan, akan tetapi ada wanita yang tidak mengalami perdarahan seperti itu. Penyebabnya antara lain: hymen yang elastis (bersifat mulur), hymen yang mempunyai lubang yang

besar, hymen yang robek sebelum senggama, misalnya karena olahraga, terjatuh, dan sebagainya.

Bagian dalam terdiri dari :

1. Liang sanggama (vagina) , mempunyai 3 fungsi :
 - a. Jalan keluarnya haid
 - b. Jalan masuk penis dalam sanggama
 - c. Jalan keluarnya bayi waktu melahirkan
2. Mulut rahim (serviks) yang menghubungkan vagina dan rahim
3. Rahim (uterus) jaringan sebesar telur ayam. Pada dinding rahim ini, dibesarkan sel telur yang sudah dibuahi sehingga menjadi bayi dan siap untuk dilahirkan. Dalam keadaan tidak hamil lapisan dinding rahim akan rontok bersama sel telur yang tidak dibuahi dan terjadilah haid.
4. Saluran telur (tuba falopi). Beberapa di sebelah kanan dan kiri rahim. Ujung saluran ini mirip tangan yang terbuka sehingga memungkinkannya menangkap sel telur yang dilepas oleh indung telur.
5. Indung telur (ovarium) yang menghasilkan hormon estrogen dan progesteron serta sel-sel telur. Sel-sel telur biasanya dilepas satu per satu pada waktu tertentu (biasanya 23 hari sekali).

G. Menarche

1. Pengertian Menarche

Menarche adalah menstruasi pertama kali yang terjadi pada wanita dimana hal tersebut merupakan ciri khas atau tanda dari kedewasaan seorang wanita yang sehat dan tidak hamil. Menarche permulaan dari serangkaian pengeluaran darah, lendir dan jaringan sel yang hancur dari uterus secara berkala yang kira-kira terjadi setiap 28 hari (Hurlock, E, 2004). Menstruasi biasanya dimulai antara umur 10-16 tahun, tergantung pada kesehatan wanita, status nutrisi dan berat tubuh relatif terhadap tinggi tubuh (Janiwarty & Pieter , 2013).

Menstruasi adalah perdarahan secara periodik dan siklik dari uterus yang disertai dengan pelepasan endometrium. Menstruasi ditandai dengan pengeluaran darah dari dinding rahim wanita yang merupakan pertanda masa reproduktif pada kehidupan seorang perempuan, yang di mulai dari menarche sampai terjadinya menopause (Hamilton,M.P, 2009). Perdarahan menstruasi terjadi setiap 25- 35 hari dengan media panjang siklus 28 hari. Lama perdarahan menstruasi bervariasi. Pada umumnya lamanya 4-6 hari, tetapi antara 2-8 hari masih dapat dianggap normal (Janiwarty & Pieter , 2013).

2. Siklus Menstruasi

Siklus menstruasi merupakan rangkaian peristiwa yang secara kompleks saling mempengaruhi dan terjadi secara simultan di

endometrium, kelenjar hipotalamus uterus untuk kehamilan. Bila tidak terjadi kehamilan, terjadi menstruasi. Usia wanita, status fisik dan emosi wanita, serta lingkungan mempengaruhi pengaturan siklus menstruasi. (Bobak, 2004)

Panjang siklus haid adalah jarak antara tanggal mulainya haid yang lalu dan mulainya haid berikutnya. Hari mulainya perdarahan dinamakan hari pertama siklus. Panjang siklus haid yang klasik adalah 28 hari, tetapi variasinya cukup luas bukan saja antara beberapa wanita tetapi juga pada wanita yang sama. Pada kakak beradik atau pun pada saudara kembar, siklusnya tidak selalu sama. Panjang siklus yang biasa pada wanita adalah 25-32 hari, kira-kira 97% wanita yang berovulasi siklus haidnya berkisar antara 18-24 hari. Lama haid biasanya 3-5 hari, ada yang 1-2 hari kemudian diikuti darah sedikit-sedikit, dan ada yang sampai 8-7 hari (Wiknjosastro, H, 2005).

Menurut Proverawati, A dan Maisaroh, S (2009), menstruasi mempunyai kisaran waktu tiap siklus sekitar 28-35 hari setiap bulannya. Pada siklus haid, endometrium dipersiapkan secara teratur untuk menerima ovum yang dibuahi setelah terjadi ovulasi di bawah pengaruh hormon estrogen dan progesteron. Pada setiap siklus haid dikenal 3 masa utama, yaitu sebagai berikut :

1. Masa haid (selama 2-8 hari). Pada waktu itu endometrium dilepas sedangkan pengeluaran hormon-hormon ovarium paling rendah (minimum)

2. Masa proliferasi (sampai hari ke-14). Pada waktu itu endometrium tumbuh kembali, disebut juga endometrium mengadakan proliferasi. Antara hari ke-12 dan ke-14 dapat terjadi pelepasan ovum dari ovarium yang disebut ovulasi.

3. Masa sekresi. Pada waktu korpus rubrum menjadi korpus luteum yang mengeluarkan progesteron. Karena pengaruh progesteron, kelenjar endometrium yang tumbuh berlekuk-lekuk mulai bersekresi dan mengeluarkan getah yang mengandung glikogen dan lemak. Pada akhir masa ini, stroma endometrium berubah ke arah sel-sel desidua terutama yang berada di seputar pembuluh arterial. Keadaan ini memudahkan adanya nidasi

FSH dikeluarkan oleh lobus anterior hipofisis yang menimbulkan beberapa folikel primer (umumnya satu folikel) yang dapat berkembang dalam ovarium menjadi folikel de Graaf yang membuat estrogen. Estrogen menekan produksi FSH sehingga lobus anterior hipofisis dapat mengeluarkan hormon gonadotropin yang kedua, yaitu LH. Bila penyaluran LH berjalan baik, sirkulasi gonadotropin akan baik pula, sehingga folikel de Graaf makin lama makin matang dan banyak berisi likuor folikuli yang mengandung estrogen.

Estrogen mempunyai pengaruh terhadap endometrium, menyebabkan endometrium tumbuh dan berproliferasi. Di bawah pengaruh LH, folikel de Graaf menjadi lebih matang, mendekati

permukaan ovarium, dan terjadi ovulasi. Pada ovulasi kadang terdapat pendarahan sedikit yang akan merangsang peritoneum di pelvis, sehingga timbul rasa sakit yang disebut *intermenstrual pain* dapat pula diikuti adanya perdarahan vagina sedikit.

Setelah ovulasi dibentuk korpus rubrum yang akan menjadi korpus luteum di bawah pengaruh hormon LH dan LTH. Korpus luteum menghasilkan hormon progesteron. Progesteron mempunyai pengaruh terhadap endometrium yang telah berproliferasi dan menyebabkan kelenjarnya berlekuk-lekuk dan bersekresi. Bila tidak ada pembuahan, korpus luteum berdegenerasi dan ini mengakibatkan kadar estrogen dan progesteron turun dan menimbulkan efek pada arteri yang berlekuk-lekuk di endometrium, tampak dilatasi dan statis dengan hiperemia yang diikuti oleh spasme dan iskemia.

Setelah itu terjadi degenerasi serta perdarahan dan pelepasan endometrium yang nekrotik. Proses ini disebut haid atau menses bila ada pembuahan, korpus luteum dipertahankan dan berkembang menjadi korpus luteum graviditatum. (Bahiyatun et al 2011).

3. Ciri-ciri Perubahan Fisik Masa Menstruasi

Gejala-gejala fisik yang umum terjadi selama wanita mengalami menstruasi menurut Janiwarty dan Pieter (2013) adalah :

- 1) Adanya perubahan berat badan
- 2) Pembengkakan pada perut, jari, tungkai atau pergelangan kaki

- 3) Ketidaknyamanan di payudara sebagai akibat pembesaran. Bila ditekan, akan terasa nyeri dan kaku.
 - 4) Sakit kepala, bahkan pada sebagian perempuan akan mengalami migren
 - 5) Rasa nyeri dan pegal-pegal pada otot-otot
 - 6) Dismenore kongensif, yaitu sakit pada perut atau pinggang bagian bawah
 - 7) Perubahan nafsu makan dan berkurangnya air kencing
 - 8) Perubahan kulit, seperti bisul atau jerawat
 - 9) Perubahan tidur (kurang tidur atau tidur yang berlebihan)
 - 10) Merasa mual dan asma, namun hanya sebagian perempuan.
 - 11) Kejang akibat dingin-dingin otot uterus
4. Faktor-faktor Pencetus Menstruasi

Berikut faktor-faktor pencetus menstruasi menurut Janiwarty dan Pieter (2013) adalah :

1. Hormon

Perkembangan hormon yang berkaitan dengan masa kematangan seks adalah hormon estrogen dan progesteron. Hormon estrogen adalah hormon yang berfungsi merangsang pertumbuhan rahim, payudara, puting susu dan lapisan vagina yang semua akan mempelancar proses pembuahan (kehamilan) dan persalinan. Adapun hormon progesteron adalah hormon

yang berfungsi menyiapkan dinding rahim dan membuat lingkungan rahim nyaman serta memproduksi air susu ibu.

2. Kelenjar

Terjadinya menstruasi merupakan dampak perkembangan kelenjar *pituitary* dan *gonad*. Peran kelenjar *pituitary* adalah mengeluarkan hormon pertumbuhan dan gonadotrofik. Peran hormon pertumbuhan adalah menentukan pertumbuhan fisik seseorang, seperti ukuran tinggi dan proporsional tubuh. Peran hormon gonadotrofik adalah merangsang gonad untuk meningkatkan aktivitas. Sementara itu, peran gonad adalah memicu kematangan seks primer dan seks sekunder.

3. Vasculer

Dimulai dari fase proliferasi pembentukan sistem vaskularisasi dalam lapisan fungsional endometrium, pertumbuhan endometrium ikut serta bersamaan dengan arteria dan vena dan saluran yang menghubungkannya dengan arteri. Akhir proses ini adalah nekrosis dan perdarahan

4. Enzim

Enzim yang berperan dalam menstruasi adalah enzim hidrolitik yang ada dalam endometrium. Fungsi enzim hidrolitik adalah merusak sel-sel dan berperan dalam sintesa protein yang mengganggu metabolisme. Kondisi ini akan menyebabkan regresi endometrium dan perdarahan.

5. Prostaglandin

Endometrium yang mengandung prostaglandin E2 dan F2 dengan desintegrasi endometrium, menyebabkan terjadinya pelepasan prostaglandin. Pelepasan prostaglandin lebih dikenal dengan myom. Myom bisa menyebabkan terjadinya perdarahan sehingga awal menstruasi sering merasa nyeri. Pada sebagian perempuan, rasa nyeri haid bisa terasa begitu kuat dan sangat menyakitkan sehingga mengganggu aktivitas.

5. Perubahan Psikologi Yang Menyertai Masa Menstruasi

Berikut perubahan-perubahan psikologi yang menyertai menstruasi menurut menurut Janiwarty dan Pieter (2013) adalah :

1. Perubahan Emosional

Perubahan emosi yang paling nyata berlangsung di awal-awal pelepasan sel telur. Biasanya wanita tersebut cenderung malas melakukan aktifitas, mudah marah dan hipersensitif

2. Perasaan Cemas

Pada sebagian perempuan saat menstruasi disertai rasa cemas dianggap sebagai hal yang normal dan wajar. Namun, kecemasan itu bisa menjadi suatu masalah ketika pertama kali terjadinya menstruasi atau ketika menyadari menstruasinya mempengaruhi kesehatan fisiknya.

3. Stress

Secara umum, stres digambarkan sebagai suatu keadaan yang membuat tubuh memproduksi hormon adrenalin yang berfungsi mempertahankan diri.

4. Depresi

Depresi merupakan salah satu bentuk gangguan emosional yang sering terjadi pada wanita, seperti perasaan sedih yang berkepanjangan, hilangnya fokus perhatian, tidak mampu dalam konsentrasi, gangguan tidur, nafsu makan berkurang, berat badan menurun, merasa lelah dan kesepian.

6. Bentuk-Bentuk Gangguan Menstruasi

Secara umum bentuk-bentuk haid (menstruasi) ialah :

1. Amenorea

Amenorea adalah keadaan dimana tidak mengalami menstruasinya selama lebih dari tiga siklus haid berturut-turut. *Amenorea* diklasifikasikan atas dua bagian, yakni amenore primer dan amenore sekunder. *Amenorea* primer berkembang dari awal masa menstruasi. Dalam kondisi ini, para gadis remaja mungkin tidak mendapatkan periode ketika dia memasuki pubertas. Sementara *amenorea* sekunder ialah suatu keadaan dimana menstruasi menjadi tidak teratur setelah periode waktu dan bukan dari awal.

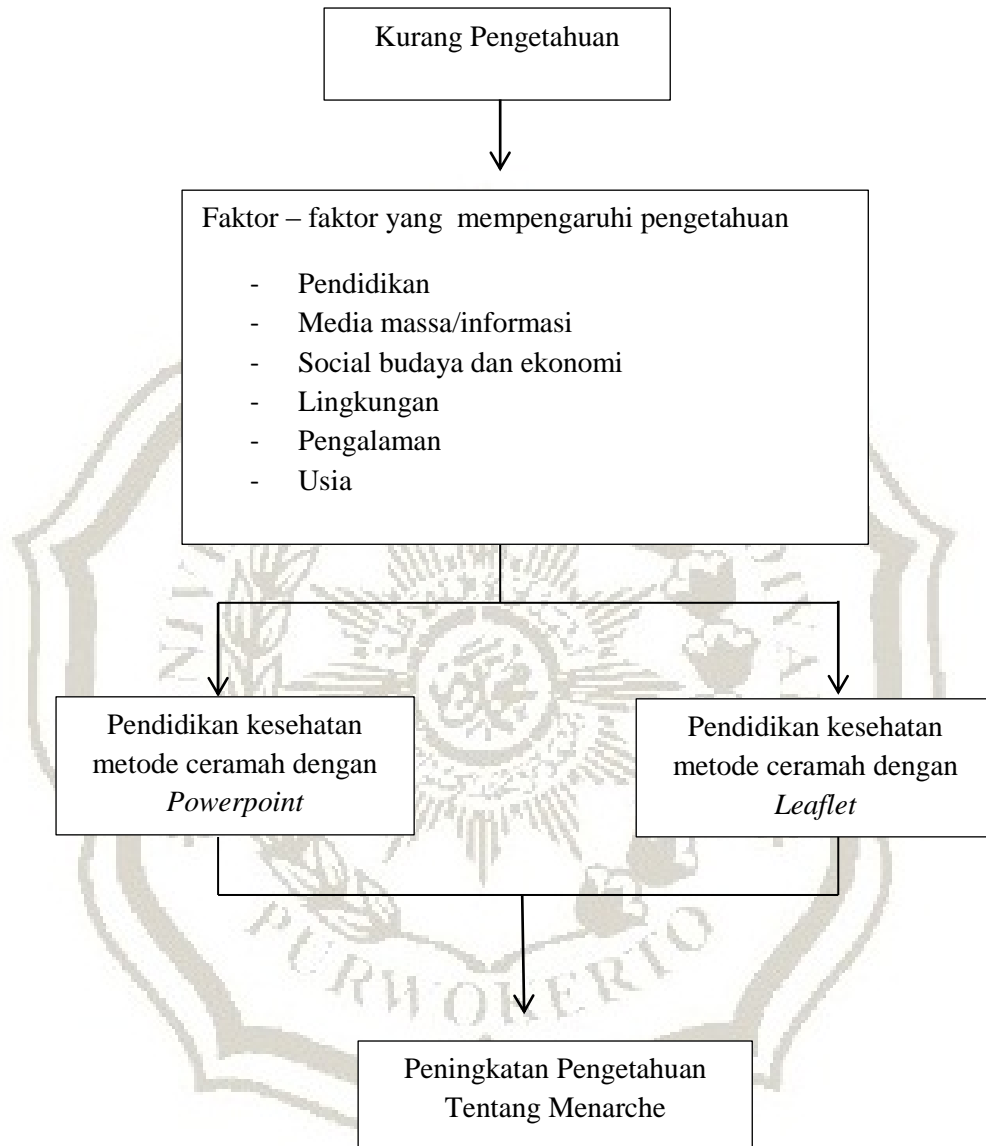
2. Pre Menstruasi Syndrome

Gejala-gejala *pre menstruation syndrome* (PMS) ialah :

1. Perasaan malas bergerak, lemas dan lelah.
 2. Nafsu makan meningkat
 3. Suka makan makanan yang rasanya asam.
 4. Emosi menjadi labil. Biasanya perempuan mudah uring-uringan, sensitif, dan perasaan negatif lainnya.
 5. Mengalami kram perut
 6. Kepala nyeri
 7. Sebagian perempuan menjadi pingsan
 8. Berat badan bertambah karena tubuh menyimpan air dalam jumlah yang banyak
 9. Pinggang terasa pegal
 10. Susah tidur (insomnia)
3. *Dysmenorrhe* (Nyeri Haid)

Sakit menstruasi sering disebut dokter dengan *dysmenorrhea*. Ini menggambarkan rasa sakit yang alami di awal masa menstruasi. Pada 2 hari pertama mungkin rasa sakitnya paling parah dan tidak selalu terasa setiap kali menstruasi. Rasa sakit karena *dysmenorrhea* bisa bersifat primer atau sekunder, tergantung faktor penyebabnya.

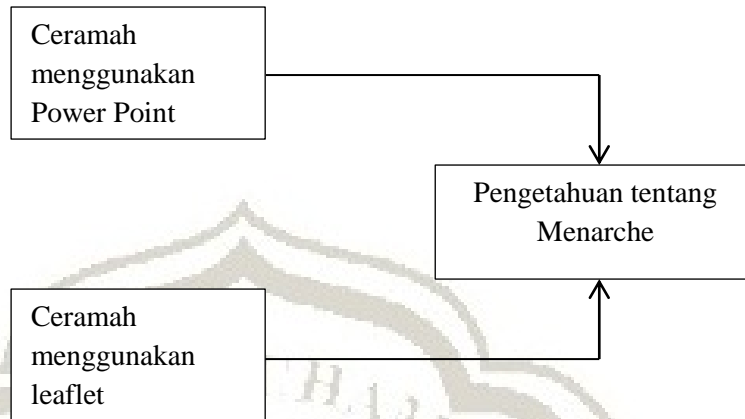
H. Kerangka Teori



Gambar 2.1 Kerangka Teori

Sumber : Notoatmodjo, S (2010) , Hurlock, E (2004)

I. Kerangka Konsep



Gambar 2.2 Kerangka Konsep

J. Hipotesis

Berdasarkan kerangka teori dan kerangka konsep di atas, maka peneliti menggunakan rumusan hipotesis kerja (H_a) dalam penelitian

Ada perbedaan efektifitas pendidikan kesehatan media *powerpoint* dan media *leaflet* terhadap pengetahuan tentang menarche pada siswi SD.