

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Tinjauan Pustaka**

##### **1. Pendidikan Kesehatan**

###### **a. Definisi**

Definisi pendidikan kesehatan menurut WHO adalah suatu proses membuat orang mampu mengontrol terhadap kesehatan dan memperbaiki kesehatan individu. Pendidikan kesehatan merupakan proses perubahan pada diri manusia yang berhubungan dengan tujuan kesehatan individu dan masyarakat. Pendidikan kesehatan atau penyuluhan kesehatan adalah proses pembelajaran kesehatan sehingga masyarakat mau/ tahu/ mampu memelihara kesehatan mereka sendiri (Widyatuti, 2009).

Pendidikan kesehatan adalah proses perubahan perilaku yang dinamis, dimana perubahan tersebut bukan berdasar proses transfer materi/teori dari seseorang ke orang lain dan bukan pula seperangkat prosedur, akan tetapi perubahan tersebut terjadi karena adanya kesadaran dari dalam diri individu, kelompok, atau masyarakat sendiri (Mubarak, 2009). Sedangkan menurut Huriah, (2008) pendidikan kesehatan merupakan kegiatan pendidikan yang dilakukan dengan cara menyebarkan pesan, menanamkan keyakinan, sehingga masyarakat tidak saja sadar, tahu, dan mengerti, tetapi juga mau dan dapat melakukan suatu anjuran yang ada hubungannya dengan kesehatan.

Pendidikan kesehatan tersebut merupakan salah satu kompetensi yang dituntut dari tenaga kesehatan, karena merupakan salah satu peranan yang harus dilaksanakan dalam setiap memberikan asuhan keperawatan dimana saja ia bertugas, baik terhadap individu, keluarga, kelompok, dan masyarakat.

Sedangkan Pender (2001) *cit* Huriyah (2008) menilai bahwa pendidikan kesehatan adalah suatu usaha mendidik klien agar mampu merawat dirinya sendiri. Oleh karena itu tenaga kesehatan khususnya perawat harus membuat suatu program pengajaran yang mempunyai level pencegahan yang dibutuhkan klien. Tiga level pencegahan tersebut yaitu: primer, sekunder, dan tersier. Idealnya, perawat berfokus pada pengajaran tingkat primer. Jika perawat dapat mencapai banyak orang pada level ini, diharapkan hal tersebut akan menurunkan angka kecacatan. Banyak orang mengalami kecacatan yang sebenarnya dapat dicegah jika tingkah laku pencegahan primer mereka lakukan dan dilaksanakan dalam kehidupannya sehari-hari. Pencegahan tingkat primer tidak dapat dilaksanakan untuk semua kasus, akan tetapi tentu saja pencegahan sekunder dan tersier masih dapat dilaksanakan (Huriyah, 2008).

Pendidikan kesehatan individu merupakan cikal bakal adanya promosi kesehatan. Pendidikan kesehatan dahulu diawali dari individu yaitu orang ke orang- ibu ke anak kemudian bidan ke ibu, dokter ke pasien dan seterusnya. Ada dua faktor yang telah membuat pendidikan

kesehatan tidak lagi hanya bersifat individu. Pertama adalah karena jumlah populasi yang semakin besar sehingga sulit untuk dicapai sekaligus, dan kedua karena jumlah populasi besar maka pendidikan pada individu menjadi terlalu mahal untuk dilakukan (Emilia, 2008).

Di desa kemungkinan pendekatan ini masih bisa dijalankan dan bermanfaat, namun dimasyarakat moderen terlalu sulit untuk melaksanakan pendidikan kesehatan secara individu. Selain itu masyarakat melakukan informasi teknis yang membutuhkan program yang lebih luas dan terstruktur. Namun demikian bukan berarti bahwa peran praktisi promosi kesehatan pada pendidikan kesehatan secara individu menjadi kecil karena untuk perencanaan dan pelaksanaannya tetap memerlukan profesional promosi kesehatan (Emilia, 2008).

#### b. Metode Pendidikan Kesehatan

Metode pendidikan kesehatan biasanya dikaitkan dengan upaya pencegahan sekunder (mencegah berkembangnya gejala timbul penyakit) atau pencegahan tersier (mencegah berkembangnya penyakit yang sudah ada seperti setelah fase HIV positif). Upaya pencegahan primer (pencegahan sebelum adanya gejala atau penyakit) tidak sesuai untuk dilakukan secara individu karena pertimbangan *cost-effectiveness* yaitu kemungkinan terjadinya penyakit pada individu yang mendapatkan pendidikan kesehatan sangat kecil atau tidak ada. Untuk pencegahan primer pendekatan yang bersifat massal (kelompok) lebih

### c. Ruang Lingkup Pendidikan Kesehatan

Ruang lingkup pendidikan kesehatan dapat dilihat dari berbagai dimensi, antarlain dimensi sasaran pendidikan, dimensi tempat pelaksanaan atau aplikasinya, dan dimensi tingkat pelayanan kesehatan. Dari dimensi sasarannya, menurut Notoatmodjo (1996), pendidikan kesehatan dapat dikelompokkan menjadi 3 yaitu: Pendidikan kesehatan individual dengan sasaran individu, Pendidikan kesehatan kelompok dengan sasaran kelompok, Pendidikan kesehatan masyarakat dengan sasaran masyarakat luas.

### d. Dimensi Tempat pelaksanaan

Menurut Notoatmodjo (1996) dimensi tempat pelaksanaannya, pendidikan kesehatan dapat berlangsung di berbagai tempat antarlain:

- (1) Pendidikan kesehatan di sekolah, dilakukan di sekolah dengan sasaran murid.
- (2) Pendidikan kesehatan di rumah sakit atau dipuskesmas, dilakukan di rumah sakit atau di puskesmas dengan sasaran pasien atau keluarga pasien.
- (3) Pendidikan kesehatan di tempat-tempat kerja dengan sasaran buruh atau karyawan yang bersangkutan.

Sedangkan dimensi tingkat pelayanan kesehatan menurut Mubarak (2009), pendidikan kesehatan dapat dilakukan berdasarkan lima tingkat

(1) Peningkatan kesehatan (*Health Promotion*)

Peningkatan status kesehatan masyarakat dilakukan melalui beberapa kegiatan antarlain adalah dengan pendidikan kesehatan, Penyuluhan Kesehatan Masyarakat (PKM), pengamatan tumbuh kembang anak, pengadaan rumah sehat, konsultasi perkawinan, pendidikan sex. Dan lain sebagainya.

(2) Perlindungan umum dan khusus (*general and specific protection*)

merupakan usaha kesehatan untuk memberikan perlindungan secara umum atau khusus kepada masyarakat. Bentuk perlindungan tersebut adalah imunisasi dan hygiene perorangan, perlindungan diri dari kecelakaan dll.

(3) Diagnosis dini dan pengobatan segera atau adekuat (*early diagnosis*

*ans prompt treatment*). Usaha ini dilakukan karena rendahnya pengetahuan dan kesadaran masyarakat terhadap kesehatan dan penyakit, sehingga sering kesulitan mendeteksi suatu penyakit yang ada di masyarakat. Bentuk usaha tersebut dapat dilakukan melalui: penemuan kasus secara dini, pemeriksaan umum lengkap dsb.

(4) Pembatasan kecacatan (*disability limitation*). Kurangnya

pengetahuan dan kesadaran masyarakat terhadap kesehatan dan penyakit membuat masyarakat tidak melanjutkan pengobatan sampai tuntas. Olehkarena itu pendidikan kesehatan juga diperlukan

pada tahap ini. Bentuk pendidikan kesehatan antara lain sebagai

berikut: penyempurnaan dan intensifikasi terapi lanjutan, pencegahan komplikasi, dan perbaikan fasilitas kesehatan.

- (5) Rehabilitasi (*rehabilitation*). Setelah sembuh dari penyakit, kadang orang menjadi cacat. Untuk memulihkan kecacatan tersebut diperlukan latihan-latihan tertentu. Oleh karena itu, rendahnya pengetahuan dan kesadaran masyarakat membuat mereka tidak mau atau sengan melakukan latihan-latihan yang dianjurkan. Selain itu biasanya orang yang cacat malu untuk kembali ke masyarakat. Masyarakat sering tidak mau menerima mereka sebagai anggota masyarakat yang normal. Untuk itu, pendidikan kesehatan diperlukan tidak hanya untuk orang yang cacat tetapi juga untuk masyarakat.

#### e. Material Pembelajaran

Material pembelajaran ada banyak macam yang dapat digunakan perawat. Dan semuanya digunakan secara kombinasi dan sangat berguna dalam proses pembelajaran. Menurut Notoatmodjo, (2003) material pembelajaran berdasarkan fungsinya sebagai penyaluran pesan-pesan kesehatan (media), media ini dibagi menjadi 3, yaitu:

##### (1) Media cetak

Media cetak merupakan suatu alat untuk menyampaikan pesan-

pesan kesehatan yang sangat bervariasi antara lain adalah:

(a) *Bookler.*

Bookler ialah suatu media untuk menyampaikan pesan-pesan kesehatan dan bentuk buku, baik tulisan maupun gambar.

(b) *Leaflet.*

Leaflet ialah suatu penyampaian informasi atau pesan-pesan kesehatan melalui lembaran yang dilipat. Isi informasi dapat dalam bentuk kalimat maupun gambar atau kombinasi.

(c) *Flyer.*

Flyer ialah seperti leaflet tetapi, tidak dalam bentuk lipatan.

(d) *Flip chart* (lembar balik).

Flip chart (lembar balik) merupakan suatu media sebagai penyampaian pesan atau informasi-informasi kesatan dalam bentuk lembar balik. Biasanya dalam bentuk buku, didmana tiap lembar berisi gambar peragaan dan dibaliknya berisi kalimat sebagai pesan atau informasi yang berkaitan dengan gambar tersebut.

(e) *Rubrik.*

Rubrik atau tulisan-tulisan pada surat kabar atau majalah, mengenai babasan suatu masalah kesehatan atau hal-hal yang

## (f) Poster

Poster merupakan bentuk media cetak yang berisi pesan-pesan atau informasi kesehatan, yang biasanya ditempel ditembo-tembok, ditempat-tempat umum, atau dikendaraan umum.

## (g) Foto yang mengungkapkan informasi-informasi kesehatan.

## (2) Media elektronik

Media sebagai sasaran untuk menyampaikan pesan-pesan atau informasi-informasi kesehatan jenisnya berbeda-beda, antara lain:

(a) Televisi contohnya dalam bentuk: sandiwara, sinetron, forum diskusi atau tanya jawab seputar masalah kesehatan, pidato atau ceramah, dan sebagainya.

(b) Radio contohnya dalam bentuk: obrolan (tanya jawab), sandiwara radio, ceramah, radio spot, dan sebagainya.

(c) Video.

(d) Slide.

(e) Film.

(3) Media papan (*Bill board*)

Papan (*Bill board* yang dipasang ditempat-tempat umum dapat dipakai diisi dengan pesan-pesan atau informasi kesehatan. Media papan disini juga mencakup pesan-pesan yang ditulis pada lembaran yang ditempel pada kendaraan-kendaraan umum (bus dan



#### f. Tujuan Pendidikan Kesehatan

Secara operasional, tujuan pendidikan kesehatan diperinci Tafal cit Suliha, dkk (2002) sebagai berikut:

- (1) Agar penderita (masyarakat) memiliki tanggung jawab yang lebih besar pada kesehatan dirinya, keselamatan lingkungan, dan masyarakat.
- (2) Agar orang melakukan langkah-langkah positif dalam mencegah terjadinya sakit menjadi lebih parah dan mencegah keadaan ketergantungan melalui rahabilitasi cacat yang disebabkan oleh penyakit.
- (3) Agar orang memiliki pengertian yang lebih baik tentang eksistensi dan perubahan-perubahan sistem dan cara memanfaatkannya dengan efisien dan efektif.
- (4) Agar orang mempelajari apa yang dapat ia lakukan sendiri dan bagaimana caranya, tanpa selalu meminta pertolongan kepada sistem pelayanan kesehatan yang formal.

Sedangkan tujuan utama dari pendidikan kesehatan menurut Undang-Undang Kesehatan No.23 Thun 1992 maupun WHO adalah untuk “meningkatkan kemampuan masyarakat untuk memelihara dan meningkatkan derajat kesehatan baik fisik, mental, dan sosialnya, sehingga produktif secara ekonomi maupun secara sosial, pendidikan kesehatan disemua program kesehatan: baik pemberantasan penyakit

menular, sanitasi lingkungan, gizi masyarakat, pelayanan kesehatan, maupun program kesehatan lainnya” (Mubarak, 2009).

#### g. Prinsip Pendidikan Kesehatan

Prinsip pengajaran dalam penyampaian materi menurut Huriah (2008) adalah:

- (1) Menggunakan bahasa yang mudah dimengerti masyarakat.
- (2) Materi disampaikan dengan cara atau strategi agar sasaran mudah memahami.
- (3) Penggunaan alat peraga sangat diperlukan, untuk mempermudah pemahaman dan menarik perhatian sasaran.
- (4) Materi atau pesan sesuai dengan kebutuhan sasaran dalam masalah kesehatan dan keperawatan yang mereka hadapi.

## 2. Menstruasi

### a. Definisi

Kata menstruasi berasal dari istilah latin, yaitu *mensis* yang artinya bulan. Dalam bahasa inggris *mensis* berarti periode haid. Jadi bila digabungkan kata menstruasi adalah suatu proses keluarnya darah dari uterus melalui vagina yang terjadi setiap bulan. Menstruasi menandakan adanya ketidak hamilan. Menstruasi pertama disebut dengan menarche, biasanya akan terjadi pada usia 10-14 tahun (Dianawati, 2003:37 cit Muhaimin, 2005).

Firman Allah dalam QS Al-Baqarah ayat 222 telah dijelaskan mengenai haid (menstruasi) yang berbunyi:

وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الْمَحِيضِ ۗ قُلْ هُوَ أَذَىٰ فَأَعْتَزِلُوا النِّسَاءَ فِي الْمَحِيضِ وَلَا تَقْرَبُوهُنَّ حَتَّىٰ يَطْهُرْنَ ۖ فَإِذَا تَطَهَّرْنَ فَأْتُوهُنَّ مِنْ حَيْثُ أَمَرَكُمُ اللَّهُ ۗ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ ﴿٢٢٢﴾

*“Artinya : Mereka bertanya kepadamu tentang haid. Katakanlah : “Haid itu adalah suatu kotoran”. Oleh sebab itu, hendaklah kamu menjauhkan diri dari wanita di waktu haid, dan janganlah kamu mendekati mereka, sebelum mereka suci ...”.* Yang dimaksud dalam ayat diatas adalah bahwa haid itu merupakan suatu kotoran yang keluarnya melalui farji (vagina). Sedangkan *Vagina* adalah sebuah saluran bersifat elastis dan berfungsi sebagai jalan keluarnya darah menstruasi maupun bayi serta sebagai lubang senggama. Oleh sebab itu diharamkan (dilarang) bagi sang suami melakukan jima’ dengan istrinya yang sedang haid dan diharamkan bagi sang isteri memberi kesempatan kepada suaminya melakukan hal tersebut. Maka hendaklah sang suami menjauhkan diri dari sang wanita diwaktu haid dan janganlan sang suami mendekati istrinya sebelum bersuci. Apabila hal tersebut dilanggar kemungkinan besar akan menyebabkan penyakit, karena darah menstruasi merupakan darah kotor yang harus keluar dari tubuh bila suami istri melakukan jima’ maka darah yang seharusnya

keluar tidak keluar namun akan masuk kedalam tubuh dan dapat menyebabkan penyakit bagi sang isteri. Selain itu sang suami juga kemungkinan dapat terkena penyakit karena terkena darah kotor.

Ada juga yang mengatakan bahwa menstruasi adalah periode pengeluaran cairan darah dari uterus melalui vagina yang disebabkan oleh rontoknya endometrium (membran mukosa yang melapisi uterus) karena tidak terjadi pembuahan. Keluaran ini terdiri dari sel-sel pecahan *endometrium* dan *stromal*, sel-sel darah tua, dan sekresi kelenjar (Hamilton, 1995).

Selain itu menstruasi merupakan ciri khas kematangan biologis seorang wanita. Menstruasi merupakan salah satu perubahan siklik yang terjadi pada alat kandungan sebagai persiapan kehamilan. Menstruasi merupakan perdarahan dari rahim setiap bulan dan merupakan suatu kriterium dari wanita normal. Menstruasi dapat diartikan sebagai perdarahan yang diakibatkan oleh runtuhnya dinding lapisan dalam rahim, sebagai kompensasi dari kehamialan yang tidak terjadi (Salim, 2000).

Menstruasi adalah pelepasan dinding rahim (endometrium) yang disertai dengan perdarahan dan terjadi secara periodik yang dimulai sekitar 14 hari setelah masa ovulasi setiap bulan kecuali pada saat kehamilan (Bobak,2004). Menstruasi merupakan pertanda masa reproduktif pada kehidupan seorang wanita, yang dimulai dari menarke sampai teriodinus menopause. Menstruasi adalah wanita dewasa yang

sehat dan tidak hamil yang setiap bulan secara teratur mengeluarkan darah dari alat kandungannya (Nita,2008).

Menstruasi atau haid adalah perubahan fisiologis dalam tubuh wanita yang terjadi secara berkala dan dipengaruhi oleh hormon reproduksi. Periode ini penting dalam reproduksi. Pada manusia, hal ini biasanya terjadi setiap bulan antara usia pubertas dan menopause. Menstruasi pada wanita adalah suatu perdarahan rahim yang sifatnya fisiologik (normal) yang datangnya teratur setiap bulan (siklus haid), dan timbulnya perdarahan tersebut sebagai akibat perubahan hormonal yaitu estrogen dan progesteron (Wiknjosastro, 2005).

Proses terjadinya menstruasi disebabkan oleh hormon progesteron yang menyebabkan lapisan dalam rahim (endometrium) berkembang dan tumbuh dalam bentuk poliferasi, setelah dirangsang oleh korpus luteum dengan mengeluarkan estrogen dan progesteron, lapisan dalam rahim berubah menjadi fase sekresi, dimana pembuluh darah makin dominan dan mengeluarkan cairan. Bila tidak terjadi pertemuan spermatozoa dengan ovum maka korpus luteum mengalami kematian. Sehingga setelah mengalami kematian tidak mampu lagi mempertahankan lapisan dalam rahim. Oleh karena itu hormon estrogen dan progesteron berkurang bahkan sampai menghilang yang menyebabkan terjadinya fase vasokonstriksi (pengeluaran) pembuluh darah, sehingga lapisan dalam rahim mengalami kekurangan aliran darah (kematian). Selanjutnya diikuti dengan vasodilatasi dan pelepasan

darah, dalam bentuk perdarahan yang disebut dengan menstruasi. (Manuaba, 1998).

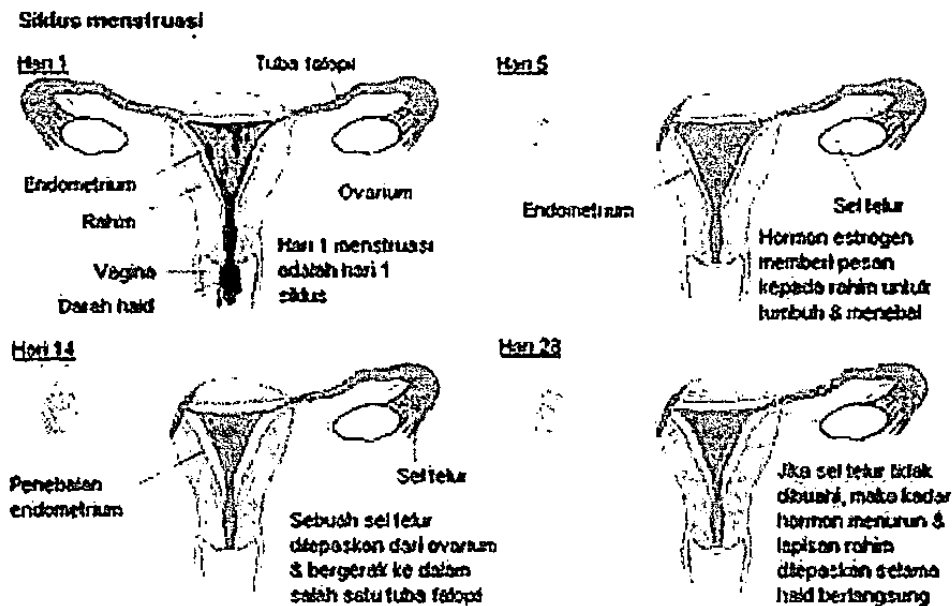
b. Lama Menstruasi

Lamanya menstruasi berlangsung antara 3-5 hari dan ada juga yang sampai 7-8 hari. Jumlah darah yang keluar rata-rata kurang lebih 16 cc (Wiknjastro, 2005). Sedangkan menurut *American Academy of Pediatrics, Committee on Adolescence, American College of Obstetricians and Gynecologists and Committee on Adolescence Health Care* (2006), rata-rata kehilangan darah setiap periode menstruasi adalah lebih kurang 30 ml.

c. Siklus Menstruasi

Panjang siklus menstruasi ialah jarak antara tanggal mulainya menstruasi yang lalu dan mulainya menstruasi berikutnya. Hari mulainya perdarahan dinamakan hari pertama siklus. Panjang siklus menstruasi yang normal atau dianggap sebagai siklus menstruasi yang klasik adalah 28 hari, tetapi variasinya cukup luas. Siklus menstruasi pada wanita tidak selalu sama dan bervariasi. Panjang siklus yang biasa pada manusia adalah 25-32 hari, dan kira-kira 97% wanita yang berovulasi siklus menstruasinya berkisar antara 18-42 hari

Gambar 2.3. Fase Menstruasi



Sumber : Nita, 2008

Menurut Hamilton (1995), siklus menstruasi dibagi menjadi empat fase antara lain adalah:

#### (1) Menstruasi

Menstruasi adalah periode pengeluaran cairan darah dari uterus melalui vagina yang disebabkan oleh rontoknya endometrium (membran mukosa yang melapisi uterus) karena tidak terjadi pembuahan. Keluaran ini terdiri dari sel-sel pecahan endometrium dan stromal, sel-sel darah tua, dan sekresi kelenjar. Lamanya rata-rata sekitar 5 hari.

#### (2) Fase proliferaatif

Selama fase ini lapisan dinding uteri tumbuh dan menebal sampai seluruh dindingnya menebal saat ovulasi. Hal tersebut disebabkan karena meningkatnya kadar hormon estrogen yang

dihasilkan oleh folikel graafian yang tumbuh pada ovarium. Fase proliferaatif berakhir sekitar 9 hari, atau sampai hari ke 14 dari siklus 28 hari.

(3) Fase sekresi atau luteal

Pada fase ini diawali dengan adanya ovulasi sebagai respon terhadap tingginya kadar LH dari kelenjar pituitari. Dengan rupturnya ovum maka terbentuk korpus luteum dan menghasilkan jumlah estrogen dan progesteron yang banyak. Hormon progesteron dan estrogen akan menyebabkan kelenjar pada dinding uterus melebar, kemudian kedua hormon ini akan menyebabkan sel-sel pada kelenjar ini mensekresi lendir kental yang mengandung glikogen. Ketiga lapisan uterus yang matur maka dipersiapkan untuk menerima dan memelihara ovum yang dibuahi. Implantasi tersebut terjadi sekitar 7 sampai 10 hari setelah ovulasi, atau pada hari ke 23 pada siklus 28 hari.

(4) Fase premenstruasi atau fase iskemik

Bila ovum tidak dibuahi, maka akan terjadi fase premenstruasi atau fase iskemik. Korpus luteum menurun kadar estrogen dan progesteron menurun, arteri pada endometrium berkonstriksi, dan dinding uterus menjadi menyusut dan mati karena iskemia (kurang darah). Proses ini membutuhkan waktu sekitar 3 sampai 5 hari,

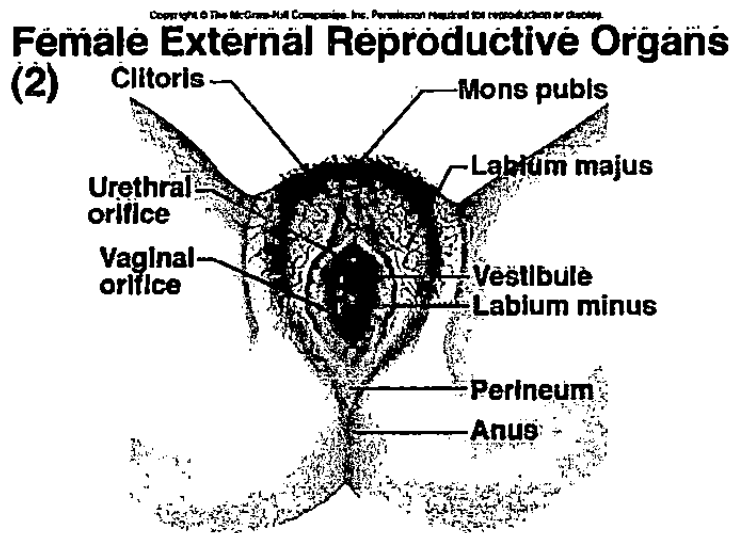
berakhir sekitar hari ke 24 dan 28 dari siklus 28 hari



d. Anatomi sistem reproduksi wanita.

Anatomi sistem reproduksi wanita terdiri dari organ bagian luar dan organ bagian dalam (Bobak, et al., 2004).

Gambar 2.4. Organ Reproduksi Wanita Bagian Luar

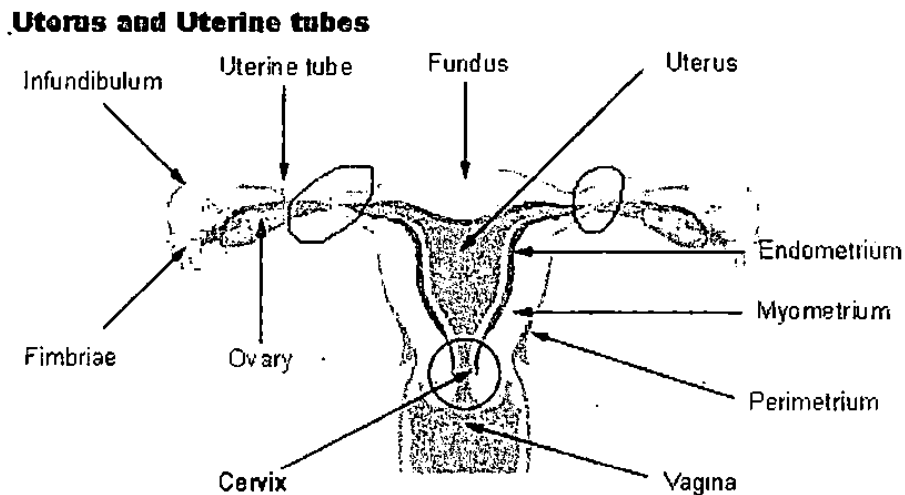


Sumber: *Batistha, 2010.*

Alat reproduksi wanita bagian luar terdiri dari: *mons pubis* atau *mons veneris* (bagian yang menonjol diatas simpisis dan pada wanita dewasa ditutupi oleh rambut kemaluan), *labia mayora* (bibir bagian luar), *labia minora* (bibir bagian dalam), *klitoris* (bagian yang sangat peka karena banyak saraf, ini merupakan bagian yang paling sensitive dalam menerima rangsangan seksual), *prepusium klitoris* (dekat sambungan anterior, *labiya mayora* kanan dan kiri memisah menjadi bagian medial dan lateral), *vestibulum* (suatu daerah yang berbentuk seperti perahu atau lonjong, terletak diantara *labiya minora*, *klitoris*, dan *fourchette*), *vulva* (berbentuk lonjong di batasi oleh *klitoris*), *hymen*

*dekstra* (terletak dibawah selaput lendir *vulva*), *Introitus vagina* (terletak d antara labia minora, ditutupi oleh *hymen*), *Fourchette* (lipatan jaringan transversal yang pipih dan tipis, terletak pada pertemuan ujung bawah *labiya mayora* dan *labiya minora*), *Perineum* (terletak antara *vulva* dan *anus*) (Bobak, et al., 2004).

Gambar 2.5. Organ Reproduksi Wanita Bagian Dalam



Sumber: Madjid, 2009.

Menurut Bobak, et al. (2004) alat reproduksi wanita bagian dalam terdiri dari:

(1) *Vagina* (liang kemaluan)

*Vagina* adalah sebuah saluran berbentuk silinder bersifat elastis dan bergelombang yang berfungsi sebagai jalan keluarnya darah menstruasi maupun bayi serta sebagai lubang senggama

(2) *Serviks* (mulut rahim)

*Serviks* adalah bagian bawah rahim dan mempunyai saluran yang berfungsi sebagai tempat untuk keluarnya darah menstruasi dan akan terbuka saat persalinan sebagai jalan keluarnya janin.

(3) *Uterus* (rahim)

Rahim merupakan tempat calon bayi dibesarkan, bentuknya seperti buah alpukat gepeng dan berat normalnya antara 30-50 gram. Ukurannya kurang lebih sebesar telur ayam kampung.

(4) Dinding *uterus*

Dinding *uterus* terdiri dari tiga lapisan yaitu: endometrium, miometrium dan sebagian lapisan luar peritoneum parietalis.

(5) *Tuba Fallopi*

*Tuba fallopi* merupakan saluran di kiri kanan rahim yang dilalui sel telur setelah keluar dari ovarium dan tempat pembuahan (konsepsi).

(6) *Infundibulum (fimbriae)*

*Infundibulum* merupakan ujung dari *tuba fallopi* yang dapat di analogikan dengan jari-jari tangan. Umbai-umbai ini berfungsi untuk menangkap ovum yang dikeluarkan ovarium.

(7) *Ovarium*

*Ovarium* merupakan organ di kiri kanan rahim di ujung saluran *fimbriae* dan terletak di rongga pinggul. *Ovarium* berfungsi untuk

memproduksi dan mengeluarkan sel telur yang telah matang dan hormone-hormon (*estrogen dan progesterone*)

(8) *Kanal*

*Kanal* merupakan dua kavum didalam uterus.

### 3. **Hygiene Menstruasi**

a. Definisi

Hygiene menstruasi adalah suatu tindakan menjaga kebersihan pada saat menstruasi. Hal ini merupakan komponen hygiene perorangan yang memegang peranan penting dalam status perilaku kesehatan seseorang, termasuk menghindari adanya gangguan pada fungsi alat reproduksi (Muhaimin, 2004). Pada saat menstruasi pembuluh darah dalam rahim sangat mudah terinfeksi. Oleh karena itu kebersihan alat kelamin harus lebih dijaga karena kuman mudah sekali masuk dan dapat menimbulkan Infeksi Saluran Reproduksi (ISR). Sedangkan infeksi alat reproduksi mempunyai dampak yang buruk, seperti kemandulan yang konsekuensinya adalah menurunnya kualitas hidup individu yang bersangkutan (Depkes, 2007).

b. Tujuan Hygiene Menstruasi

Tujuan dari hygiene selama menstruasi adalah untuk pemeliharaan kebersihan dan kesehatan individu yang dilakukan selama masa menstruasi sehingga mendapatkan kesejahteraan fisik dan psikis serta

Dalam Hadis telah diperingatkan akan pentingnya menjaga kebersihan karena hal tersebut tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia. Dalam islam sangat menyukai kebersihan seperti yang tertera dalam hadist Riwayat Ath-Thabrani dan hadist Riwayat Muslim. *“jagalah kebersihan dengan segala usaha yang dapat kamu lakukan. Sesungguhnya Allah menegakkan Islam diatas prinsip kebersihan. Dan tidakl akan masuk syurga kecuali orang-orang yang memelihara kebersihan...”* (Hadist Riwayat Ath-Thabrani). *“Kebersihan itu adalah sebagian dari iman...”* (Hadist Riwayat Muslim). Dalam kedua hadist tersebut dijelaskan, bahwa menjaga kebersihan itu adalah sebagian dari iman. Oleh karena itu kita sebagai umat manusia yang mempunyai iman kita harus selalu menjaga kebersihan baik kebersihan jasmani dan rohani. Salah satu contoh kebersihan jasmani unutup wanita adalah dengan menjaga kebersihan pada saat hygiene supaya terhindar dari berbagai macam penyakit. Sedangkan contoh dari kebersihan rohani adalah kita tidak boleh buruk sangka kepada orang lain.

c. Cara melakukan hygiene saat menstruasi

Cara melakukan hygiene saat menstruasi antarlain adalah:

(1)Kebersihan kelamin

Kebersihan kelamin sangat penting pada perempuan saat menstruasi. Cara membersihkan vagina harus menggunakan air bersih dari bagian labia minora ( bagian luar) ke bagian labia mayora (bagian dalam) dan dari arah depan ke belakang jangan

membersihkan dari arah belakang ke depan atau membersihkan dengan tangan yang telah menyentuh lubang dubur karena banyak mengandung kuman. Karena apabila terbalik arah membasuhnya, maka kuman dari daerah anus akan terbawa ke depan dan dapat masuk ke dalam vagina (Lee, 2008).

Pada saat membersihkan alat kelamin, tidak perlu dibersihkan dengan cairan pembersih atau cairan lain dan douche karena cairan tersebut akan semakin merangsang bakteri yang menyebabkan infeksi. Apabila menggunakan sabun, sebaiknya gunakan sabun yang lunak (dengan pH 3,5), misalnya sabun bayi yang biasanya ber-pH netral. Setelah memakai sabun, hendaklah dibasuh dengan air sampai bersih (sampai tidak ada lagi sisa sabun yang tertinggal), sebab bila masih ada sisa sabun yang tertinggal malah dapat menimbulkan penyakit. Setelah dibasuh, harus dikeringkan dengan handuk atau tissue, tetapi jangan digosok-gosok. Dengan menjaga kebersihan tubuh dapat memberikan kesegaran bagi tubuh dan memperlancar peredaran darah (Nilna, 2009).

## (2) Penggunaan pembalut

Pilihlah pembalut yang daya serapnya tinggi, sehingga tetap merasa nyaman selama menggunakannya. Sebaiknya pilih pembalut yang tidak mengandung gel, sebab gel dalam pembalut kebanyakan dapat menyebabkan iritasi dan menyebabkan timbulnya rasa gatal. Pembalut selama menstruasi harus diganti

secara teratur setiap setelah mandi dan buang air kecil. Penggantian pembalut yang tepat adalah apabila di permukaan pembalut telah ada gumpalan darah. Alasannya ialah karena gumpalan darah yang terdapat di permukaan pembalut tersebut merupakan tempat yang sangat baik untuk perkembangan bakteri dan jamur. Jika menggunakan pembalut sekali pakai sebaiknya dibersihkan dulu sebelum dibungkus lalu diuang ke tempat sampah (Nilna, 2009).

### (3) Pemakaian celana dalam

Pemakaian celana yang terlalu ketat sebaiknya dihindari, karena hal ini menyebabkan kulit susah bernafas dan akhirnya bisa menyebabkan daerah kewanitaan menjadi lembab dan teriritasi. Untuk pemilihan bahan, sebaiknya gunakan bahan yang nyaman dan menyerap keringat, seperti misalnya katun. Pemakaian pantyliner setiap hari secara terus menerus juga tidak dianjurkan. Pantyliner sebaiknya hanya digunakan pada saat keputihan banyak saja, dan sebaiknya jangan memilih pantyliner yang berparfum karena dapat menimbulkan iritasi kulit (Nilna, 2009).

### (4) Kebersihan pakaian sehari-hari

Mengganti pakaian setiap hari sangatlah penting terutama pakaian dalam, gunakan pakaian dalam yang kering dan menyerap keringat karena pakaian dalam yang basah akan mempermudah tumbuhnya jamur. Pakaian dalam yang telah terkena darah

sebaiknya direndam terlebih dahulu dan setelah kering disetrika (Nilna, 2009).

- (5) Selalu mencuci tangan sebelum dan sesudah menyentuh vagina, agar kuman yang menempel ditangan tidak terbawa ke vagina (Faellasufa, 2008).
- (6) Hindari penggunaan handuk atau waslap milik orang lain untuk mengeringkan vagina (Faellasufa, 2008).
- (7) Perawatan kulit dan wajah

Wajah merupakan bagian yang paling sensitive bagi seorang remaja terutama remaja putrid. Masalah jerawat pada remaja terkait dengan penampilan mereka. Pada saat menstruasi kerja dari kelenjar sebaceous akan meningkat sehingga produksi keringat meningkat. Pada saat menstruasi sangat bermanfaat untuk membersihkan muka dua sampai tiga kali sehari guna membantu mencegah timbulnya jerawat (Nilna, 2009).

- (8) Kebersihan rambut

Menjaga kebersihan rambut sangatlah penting karena pada saat menstruasi kulit kepala lebih berminyak dan berkeringat sehingga akan memudahkan timbulnya ketombe dan mikroorganisme lainnya (Nilna, 2009).

#### d. Akibat tidak Melakukan Hygiene Menstruasi

Bila kebersihan alat reproduksi tidak terjaga selama menstruasi



- (1) Dapat terkena sejenis jamur yang dapat menyebabkan rasa gatal atau tidak nyaman (Faellasufa, 2008).
- (2) Mencuci vagina dengan air kotor, dapat menyebabkan keputihan yang abnormal. Keputihan juga dapat disebabkan karena pemakaian celana dalam yang tidak menyerap keringat. Keputihan merupakan cairan yang keluar dari vagina. Keputihan yang abnormal biasanya berwarna putih kehijau-hijauan atau kuning, berbau, sangat gatal atau disertai nyeri perut bagian bawah.
- (3) Pemakaian bedak, tissue atau sabun dengan pewangi pada daerah vagina dapat menyebabkan iritasi (Faellasufa, 2008).

#### **4. Pengetahuan**

##### **a. Definisi**

Pengetahuan adalah hasil tahu dari manusia dan ini terjadi setelah orang melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu. Pengindraan terjadi melalui panca indra manusia yakni indra penglihatan, pendengaran, penawaran rasa, dan peraba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang (over behavior) (Notoatmodjo, 2007).

##### **b. Proses**

Menurut Notoatmodjo (2003), berdasarkan pengalaman dan penelitian ternyata perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih

tidak didasarkan oleh pengetahuan

Penelitian Rongers (1974) *cit* Notoatmodjo (2003) mengungkapkan bahwa sebelum orang mengadopsi perilaku baru, di dalam diri orang tersebut terjadi proses yang berurutan, yakni:

- (1) *Awareness* (kesadaran), dimana orang tersebut menyadari dalam arti mengetahui terlebih dahulu terhadap stimulus (objek).
- (2) *Interest* (merasa tertarik) terhadap stimulus atau objek tersebut. Disini sikap subjek sudah mulai timbul.
- (3) *Evaluation* (menimbang-nimbang) terhadap baik dan tidaknya stimulus tersebut bagi dirinya. Hal ini berarti sikap responden sudah lebih baik lagi.
- (4) *Trial*, di mana subjek mulai mencoba melakukan sesuatu sesuai dengan apa yang dikehendaki.
- (5) *Adoption*, dimana subjek telah berperilaku baru sesuai dengan pengetahuan, kesadaran, dan sikapnya terhadap stimulasi.

c. Tingkat pengetahuan

Menurut Notoatmojo (2007), Pengetahuan mempunyai tingkatan yaitu:

(1) Tahu (*know*)

Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Termasuk pengetahuan tingkat ini adalah mengingat kembali terhadap sesuatu yang spesifik dari seluruh bahan dipelajari atau rangsangan yang telah diterima. Oleh sebab

itu, tahu merupakan tingkat pengetahuan yang paling rendah. Kata

kerja untuk mengukur bahwa orang tahu apa yang dipelajari antara lain menyebutkan, mendefinisikan menyatakan dan sebagainya. Contoh dapat menyebutkan tanda – tanda kekurangan kalori dan protein pada anak balita.

## (2) Mengerti

Memahami 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 materi harus dapat menjelaskan, menyebutkan contoh, menyimpulkan, meramalkan dan sebagainya. Contoh dapat menjelaskan mengapa kita harus makan – makanan yang bergizi.

## (3) Aplikasi (*Application*)

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi real (sebenarnya). Aplikasi disini dapat diartikan sebagai aplikasi atau kegunaan hukum – hukum, rumus, metode, prinsip dan sebagainya dalam konteks atau situasi yang lain. Contohnya dapat menggunakan prinsip – prinsip, siklus pemecahan masalah, dari kasus yang diberi.

## (4) Analisis (*Analysis*)

Adalah suatu harapan untuk menjabarkan suatu materi atau

organisasi tersebut dan masih ada kaitanya dengan yang lain. Kemampuan analisa ini dapat dilihat dari penggunaan kata kerja seperti dapat menggambarkan, membedakan, memisahkan, mengelompokkan, dan sebagainya.

#### (5) Sintesis

Sintesis menunjukkan kepada suatu kemampuan untuk menghubungkan bagian – bagian dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru. Dengan kata lain sintesis adalah kemampuan kemampuan untuk menyusun, merencanakan, meningkatkan, menyesuaikan dan sebagainya terhadap suatu teori atau rumusan yang telah ada.

#### (6) Evaluasi

Evaluasi dikaitkan dengan kemampuan – kemampuan untuk melakukan identifikasi atau menilai penilaian terhadap suatu materi atau suatu objek, penilaian – penilaian ini berdasarkan kriteria yang telah ditentukan sendiri atau menggunakan kriteria tak ada.

#### d. Faktor-faktor yang mempengaruhi

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan menurut Nasution (1993) *Cit.* Kamidah (2003), mengemukakan faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan dalam masyarakat dipengaruhi beberapa faktor antara lain:

(1) Sumber informasi

Seseorang yang mendapat informasi lebih banyak akan menambah pengetahuan yang lebih luas. Sumber informasi tersebut bisa didapatkan dari media cetak seperti rubrik atau tulisan-tulisan pada surat kabar atau majalah-majalah. Selain itu informasi dapat diperoleh dari penkes oleh tenaga kesehatan atau dari guru.

(2) Sosial ekonomi

Sosial ekonomi, yaitu lingkungan sosial akan mendukung tingginya pengetahuan seseorang, sedang ekonomi, ekonomi baik tingkat pendidikan tinggi, tingkat pengetahuan akan tinggi juga.

(3) Kultur

Kultur, yaitu budaya sangat berpengaruh terhadap tingkat pengetahuan seseorang karena informasi-informasi yang baru akan disaring kira-kira sesuai tidak dengan budaya yang ada dan agama yang dianut.

(4) Pendidikan

Pendidikan, yaitu semakin tinggi pendidikan maka ia akan mudah menerima hal-hal baru dan mudah menyesuaikan dengan hal yang baru tersebut.

(5) Pengalaman

Pengalaman, pengalaman di sini berkaitan dengan umur dan

akan lebih luas, sedang umur, semakin tua umur seseorang pengalaman akan semakin banyak.

## 5. Remaja

### a. Definisi

Remaja adalah masa transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, dimana terjadi pacu tumbuh (*growth spurt*), timbul ciri-ciri seks sekunder, dan terjadi perubahan-perubahan psikologik secara kognitif. Dalam tumbuh kembangnya remaja menuju dewasa, berdasarkan kematangan psikososial dan seksual, semua remaja akan melewati beberapa tahap yaitu masa remaja awal (*early adolescence*) pada usia 11-13 tahun, masa remaja pertengahan (*middle adolescence*) pada usia 14-16 tahun dan berakhir pada usia 17-20 tahun atau sering disebut dengan masa remaja lanjut (*late adolescence*) (Soetjiningsih, 2004).

Remaja menurut WHO (1992) adalah mereka yang berusia 10-19 tahun, dimana masa peralihan dari kanak-kanak ke masa dewasa terjadi. Orang tua sering menyebutkan bahwa masa remaja sebagai masa yang paling indah. Namun berlainan dengan itu masa remaja adalah masa yang paling rawan. Keindahan dan kerawanan ini muncul atau terjadi karena sesuatu yang baru, yaitu karena adanya perubahan fisik dan psikis (Marsigit, 2000).

Masa remaja putri seringkali digunakan istilah pubertas dan adolesen. Istilah pubertas digunakan untuk menyatakan biologis yang meliputi morfologi dan fisiologi yang terjadi dengan pesat dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, terutama tentang organ reproduksi yang telah mencapai kematangan. Sedangkan yang dimaksud dengan adolesen lebih menekankan untuk menyatakan perubahan psikososial yang menyertai pubertas (Soetjiningsih, 2004).

Pada remaja putri pubertas adalah saat dimana sistem reproduksi mengalami kematangan. Pubertas ditandai dengan periode preliminari selama satu tahun atau lebih yang disebut prepubertas, ketika karakteristik seks sekunder mulai muncul. Pada saat ini hormon endokrin, terutama kelenjar pituitari dan gonad, mulai memproduksi hormon-hormonnya dalam jumlah yang lebih besar. Pada anak perempuan perubahan-perubahan ini terjadi pada usia antara 10-15 tahun. Pada anak laki-laki perubahan-perubahan tersebut terlihat pada usia 12-17 tahun (Hamilton, 1995).

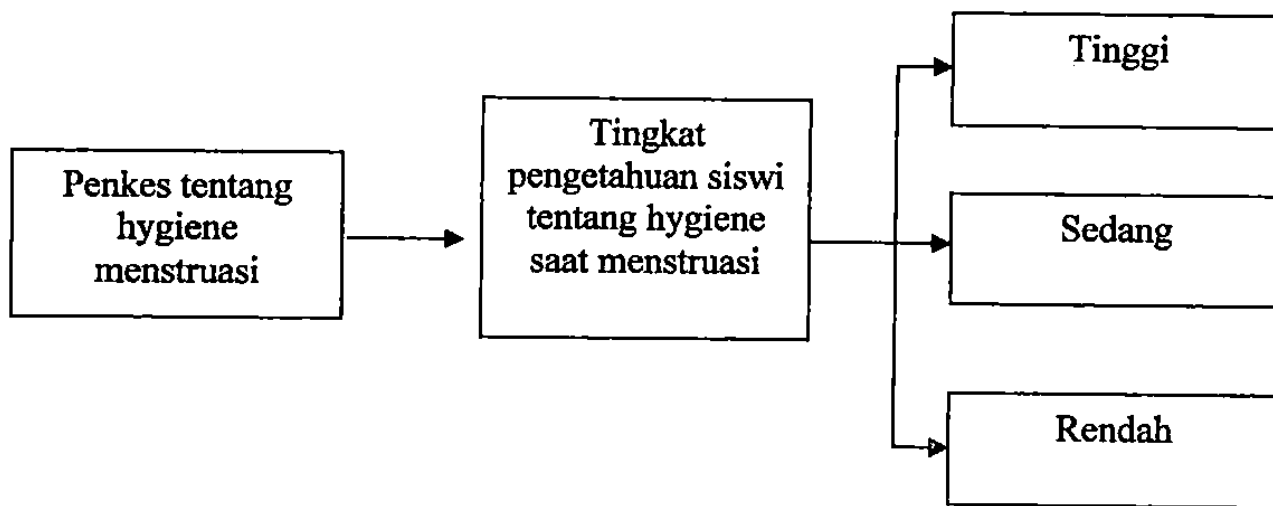
Perubahan-perubahan khas pada anak laki-laki adalah adanya peningkatan ukuran testis dan penis, pertumbuhan rambut pubis, pertumbuhan rambut wajah, pertumbuhan rambut aksila dan dada, adanya pelebaran dada, penyempitan panggul, tinggi dan berat badan bertambah, terjadi pembentukan sperma, dan terjadi emisi nokturnal (mimpi basah). Sedangkan perubahan-perubahan khusus pada anak perempuan adalah adanya pertumbuhan puting susu dan payudara.

pertumbuhan rambut pubis dan aksila, pinggul dan pelvis melebar, terjadi menarke (awal menstruasi), dan ovulasi yang mengikuti menarke 6 sampai 12 bulan (Hamilton, 1995).

Pada anak laki-laki maupun anak perempuan mengalami perubahan kulit. Kelenjar minyak menjadi lebih aktif, yang dapat menyebabkan jerawat dan bintik hitam. Kelenjar keringat menghasilkan keringat yang lebih banyak sehingga menyebabkan bau badan. Disamping perubahan-perubahan fisik pada pubertas, remaja juga mengalami perubahan psikologis. Remaja harus bisa mengatasi masalah-masalah psikososial yang berat. Remaja harus tanggap terhadap jenis kelamin yang



## B. Kerangka Konsep



Skema 2.1. Kerangka Konsep

Keterangan :

————— : diteliti

----- : tidak diteliti

## C. Hipotesis

**Ha** : Ada pengaruh yang signifikan pendidikan kesehatan tentang hygiene saat menstruasi terhadap tingkat pengetahuan siswi remaja putri di SMP Negeri 3 Gamping Sleman Yogyakarta.

**Ho** : Tidak ada pengaruh yang signifikan pendidikan kesehatan tentang hygiene saat menstruasi terhadap tingkat pengetahuan siswi remaja