

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Teori

1. Media Audiovisual

a. Pengertian Media Audiovisual

Media audiovisual merupakan sekelompok perangkat yang dapat menampilkan suara dan gambar bergerak secara bersamaan. Beberapa ilustrasi media audio yang terdiri dari multimedia, komputer, internet, televisi, video, *slide*, suara, dan gambar bergerak bersuara. Menggunakan media perantara atau penggunaan bahan untuk menciptakan suasana dengan kemungkinan siswa dapat memperoleh pengetahuan, keterampilan, atau sikap melalui penglihatan dan pengetahuan, keterampilan, atau sikap melalui penglihatan dan pendengaran dikenal dengan media audiovisual (Nurfadhillah *et al.*, 2021).

Media audiovisual merupakan media yang menggabungkan unsur visual dan audio, seperti video pembelajaran, presentasi *slide*, atau animasi yang dapat meningkatkan daya tarik dan keterlibatan *audience* (Mustakim, 2022). Hal tersebut akan membantu *audience* atau orang yang menerima informasi mendapatkan perhatian, perasaan, dan ketrampilan semangat dalam proses kehidupan.

Dapat disimpulkan, audiovisual adalah media yang memadukan dua unsur yaitu dengar dan pandang dalam suatu kegiatan untuk memperoleh fokus dan aspek pengetahuan, sikap, dan keterampilan dalam membantu tercapainya tujuan.

b. Ciri-ciri Media Audiovisual

Ciri-ciri utama dari teknologi audiovisual ialah sebagai berikut (Suyadi, 2020) :

- 1) Menyajikan visualisasi yang dinamis atau bergerak.

- 2) Bersifat linier.
- 3) Suara (*Sound*), dibedakan menjadi media siar (*telecommunication*) dan media rekam (*recording*).
- 4) Visual, dibedakan menjadi tiga yaitu gambar, garis, dan simbol yang merupakan suatu kontinum dari bentuk yang dapat ditangkap oleh indera penglihatan.
- 5) Secara khas dipakai dalam gagasan cara yang sebelumnya sudah ditentukan oleh pengembang atau desainer.
- 6) Dikembangkan berasaskan prinsip-prinsip psikologi tingkah laku dan kognitif.

c. Jenis – jenis Media Audiovisual

Menurut Putri (2020) ada beberapa jenis-jenis audiovisual yaitu :

1) Audiovisual Murni

Media dapat menampilkan gambar bergerak dan elemen suara berasal dari suatu sumber disebut sebagai audiovisual murni.

a) Video

Jenis media audiovisual yang semakin umum adalah video yang menggambarkan suatu gerak. Pesan yang disampaikan merupakan sesuai dengan faktual atau fiksi, baik bersifat instruktif, edukatif, atau informatif.

b) Film Bersuara

Beberapa film suara dapat digunakan sebagai suatu hiburan, seperti film komersial yang ada di bioskop.

c) Televisi

Televisi adalah suatu media yang menggunakan media yang bertujuan guna menyampaikan pesan dalam pembelajaran yang umum digabungkan dengan komponen-komponen gerak yang ada didalamnya.

2) Audiovisual Tidak Murni

Media Auditori-visual menggabungkan komponen auditori dan visual. Istilah “audiovisual” mengacu pada suatu bentuk media

yang menggabungkan unsur audio dan visual. Audiovisual yang sering disebut audiovisual plus tidaklah murni *stil sound*, adalah istilah untuk media yang menggabungkan suara dan visual, misalnya sound slide (*sound framing film*).

d. Kelebihan dan Kelemahan Media Audiovisual

Setiap media memiliki kelebihan dan kelemahan dalam fungsi atau penerapannya. Kelebihan dan kelemahan media audiovisual diantaranya (Setiyawan, 2020) :

- 1) Kelebihan dari media audiovisual : Menarik, informasi diperoleh langsung dari narasumber, hemat waktu, dapat disaksikan berulang kali, dan kendali volume suara,kejernihan gambar baik.
- 2) Kelemahan dari media audiovisual : Kurang detail dalam menampilkan penjelasan, informasi searah, dan harga alat yang cenderung mahal dan kompleks.

e. Manfaat Media Audiovisual

Perolehan pengetahuan remaja seperti yang digambarkan oleh Kerucut Pengalaman Edgar Dale bahwa pengetahuan akan semakin abstrak apabila pesan hanya disampaikan melalui kata verbal. Hal ini memungkinkan terjadinya *verbalisme*. Artinya remaja hanya mengetahui tentang kata tanpa memahami dan mengerti makna yang terkandung didalamnya. Hal semacam ini akan menimbulkan kesalahan persepsi remaja. Oleh sebab itu, sebaiknya remaja memiliki pengalaman yang lebih konkrit, pesan yang ingin disampaikan benar-benar dapat mencapai sasaran dan tujuan (Susanti, 2021)



Gambar 2.1 (Kerucut Pengalaman Edgar Dale)

Secara umum media audiovisual mempunyai kegunaan, yaitu (Susanti, 2021) :

- 1) Memperjelas pesan agar tidak terlalu *verbalistis*.
- 2) Mengatasi keterbatasan ruang, waktu, tenaga dan daya indera.
- 3) Menimbulkan semangat belajar, interaksi lebih langsung antara *audience* dengan sumber belajar.
- 4) Memungkinkan remaja belajar mandiri sesuai dengan bakat dan kemampuan visual, auditor dan kinestetiknya.
- 5) Memberi rangsangan yang sama, mempersamakan pengalaman dan menimbulkan persepsi yang sama.

f. Tujuan Media Audiovisual

- 1) Tujuan yang akan dicapai dari media audiovisual (Notoadmodjo, 2012) :
 - a) Menambah pengetahuan atau pengertian dan pendapat
 - b) Mengubah sikap dan persepsi
 - c) Menanamkan perilaku atau kebiasaan yang baru.
- 2) Tujuan penggunaan media audiovisual (Susanti, 2021) :
 - a) Sebagai alat bantu dalam pelatihan dan pendidikan
 - b) Untuk menimbulkan perhatian terhadap suatu masalah
 - c) Untuk mengingatkan suatu pesan atau informasi

2. Konsep Menstruasi

a. Definisi Menstruasi

Menstruasi adalah peluruhan teratur dari lapisan rahim sebagai respons interaksi hormon yang dihasilkan oleh hipotalamus, hipofisis, dan ovarium Rina Aritonang (2020) dikutip oleh Marni *et al* (2022). Menstruasi yang pertama kali dialami oleh remaja disebut *menarche*. *Menarche* adalah menstruasi pertama yang dialami perempuan yang merupakan tanda awal dimulainya kehidupan baru sebagai remaja, *menarche* yang normal berkisar usia 12-13 tahun (Rina Aritonang 2020 dikutip dalam Marni *et al* 2022).

Menstruasi adalah sel telur yang tidak terjadi pembuahan di tuba pars ampularis akan bergerak menuju rahim dan pada saat bersamaan terjadi perubahan komposisi kadar hormon yang membuat dinding rahim meluruh yang ditandai dengan perdarahan (Anthoineta, 2022). Remaja diharapkan lebih memperhatikan faktor-faktor yang bisa dikendalikan seperti indeks massa tubuh, aktivitas fisik, dan tingkat stress supaya memiliki siklus menstruasi teratur yang akan berpengaruh dengan kesehatan reproduksi.

Menstruasi dimulai saat pubertas, dari usia 10 hingga 16 tahun dan berakhir saat menopause biasanya usia rata-rata 51 tahun (Jeanmonod 202) dikutip dalam Marni *et al* 2022). Lamanya siklus menstruasi normal yaitu 28 hari ditambah atau dikurangi 2-3 hari.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa menstruasi adalah peristiwa lepasnya endometrium dalam bentuk serpihan dan perdarahan secara periodik akibat pengaruh hormon.

b. Faktor -Faktor yang Mempengaruhi Menstruasi

1) Faktor Hormon

Hormon-hormon yang mempengaruhi terjadinya haid pada wanita yaitu *Follicle Stimulating Hormone* (FSH) dihasilkan oleh hipofisis, estrogen yang dihasilkan ovarium, *Luteinizing*

Hormone (LH) yang dihasilkan oleh hipofisis, serta estrogen yang dihasilkan oleh ovarium (Kusmira, 2011)

2) Faktor Enzim

Enzim hidrolitik yang terdapat dalam endometrium merusak sel yang berperan dalam sintesis protein, mengganggu metabolisme sehingga mengakibatkan regresi endometrium dan pendarahan (Kusmira, 2011)

3) Faktor Vaskular

Fase proliferasi terjadi pembentukan sistem vaskularisasi dalam lapisan fungsional endometrium. Pada pertumbuhan endometrium ikut tumbuh pula arteri-arteri, vena-vena, dan hubungan diantara keduanya. Dengan regresi endometrium, timbul statis dalam vena-vena serta saluran-saluran yang menghubungkannya dengan arteri, dan akhirnya terjadi nekrosis dan perdarahan dengan pembentukan hematoma, baik dari arteri maupun vena. Endometrium mengandung prostaglandin E₂ dan F₂ dengan adanya desintegrasi endometrium, prostaglandin terlepas dan menyebabkan kontraksi miometrium sebagai suatu faktor untuk membatasi perdarahan saat haid (Kusmira, 2011)

c. Siklus Menstruasi

Periode menstruasi pertama yang terjadi pada masa pubertas perempuan disebut *menarche*. Siklus menstruasi merupakan hal yang berhubungan dengan keteraturan terhadap menstruasi dan secara berulang-ulang (Wirenviona, 2021). Siklus menstruasi dihasilkan dari fungsi hipotalamus, hipofisis, ovarium axis dan hormon yang teratur dan tepat yang menyebabkan terjadinya ovulasi.

Panjang siklus merupakan jumlah hari saat menstruasi dihitung dari hari pertama perdarahan menstruasi dari satu siklus sampai timbulnya menstruasi pada siklus berikutnya dengan durasi

(waktu) rata-rata siklus menstruasi 28 hari. Namun kebanyakan perempuan memiliki durasi menstruasi antara 25-30 hari. Apabila jarak siklus menstruasi lebih dari 35 hari disebut *oligomenorea*, sedangkan siklus menstruasi kurang dari 21 hari disebut *polimenorea*. Jumlah rata-rata darah menstruasi adalah 30 ml, dan jika lebih dari 80 ml dianggap abnormal (Wirenviona, 2021). Siklus menstruasi yang terjadi di endometrium terdiri dari 4 yaitu antara lain menurut Kusmiran (2014 dikutip oleh Mulyani 2020) :

1) Fase Menstruasi

Pada fase ini, endometrium terlepas dari dinding uterus disertai perdarahan dan lapisan yang masih utuh hanya stratum basale. Pada fase ini rata-rata berlangsung selama lima hari dengan rentang 3-6 hari. Pada awal fase menstruasi kadar estrogen, progesterone, dan LH (*Luteinizing hormone*) menurun dan kadar FSH (*Follicle stimulating hormone*) mulai meningkat.

2) Fase Poliferasi

Periode pertumbuhan cepat yang berlangsung dari hari ke-5 sampai hari ke-14 dari siklus menstruasi, misalnya dari hari ke-10 sampai siklus 24 hari, hari ke-15 siklus 28 hari, dan hari ke-18 siklus 32 hari. Permukaan endometrium secara lengkap kembali normal sekitar empat hari atau saat menjelang perdarahan berhenti. Dalam fase ini endometrium tumbuh menjadi setebal $\pm 3,5$ mm atau sekitar 8-10 kali lipat dari semula dan berakhir saat ovulasi. Pada fase ini tergantung pada stimulasi estrogen yang berasal dari folikel ovarium

3) Fase Sekresi (*luteal*)

Fase sekresi berlangsung sejak hari ovulasi sampai tiga hari sebelum periode menstruasi berikutnya. Pada akhir fase ini, endometrium sekretorius yang matang dengan sempurna mencapai ketebalan seperti beludur yang tebal dan halus pada

saat ini endometrium menjadi kaya dengan darah dan sekresi kelenjar.

4) Fase Iskemi (*premenstrual*)

Implantasi atau nidasi ovum yang dibuahi sekitar 7-10 hari setelah ovulasi, namun apabila tidak terjadi pembuahan dan implantasi maka corpus luteum yang mensekresi estrogen dan progesterone menyusut. Bersamaan dengan penyusutan kadar estrogen dan progesterone yang cepat, arteri spiral menjadi spasme, sehingga suplai darah ke endometrium fungsional terhenti dan terjadi nekrosis.

3. Personal Hygiene

a. Definisi *Personal Hygiene*

Personal hygiene berasal dari kata Yunani, yaitu *personal* berarti perorangan, dan *hygiene* berarti sehat. Dari pernyataan tersebut dapat dipahami bahwa *personal hygiene* merupakan perilaku menjaga kebersihan untuk kesejahteraan fisik maupun psikis Permatasari (2019) dikutip oleh Suprapti *et al*, (2023).

Seseorang dapat dikatakan mempunyai personal hygiene yang baik jika dapat menjaga kebersihan tubuhnya meliputi kebersihan kulit, gigi dan mulut, rambut, telinga, kaki dan kuku serta alat reproduksi salah satunya perawatan organ reproduksi luar selama menstruasi pada remaja putri (Maharani, 2018)

b. Tujuan *Personal Hygiene*

Mempertahankan perawatan diri, baik secara mandiri maupun dengan bantuan, dapat melatih hidup sehat dengan cara memperbaiki gambaran atau persepsi terhadap kesehatan dan kebersihan, menciptakan penampilan yang sesuai dengan kebutuhan kesehatan. Membuat rasa relaksasi dan nyaman bisa dilakukan untuk menghilangkan rasa lelah dan mencegah infeksi, mencegah gangguan sirkulasi darah, dan mempertahankan

integritas pada jaringan Alimul, (2006) dikutip oleh Fatmayanti, *et al* (2022).

c. *Personal Hygiene* saat Menstruasi

Menurut (Alifah, 2023) kebersihan saat menstruasi dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut :

1) Kebersihan Tubuh

Kebersihan tubuh saat menstruasi hal yang sangat penting harus diperhatikan dengan mandi sebaiknya 2 kali sehari, dan pada saat mandi organ reproduksi terluar harus dibersihkan dengan cermat. Kebersihan tubuh pada saat menstruasi dapat dilakukan dengan cara:

- a) Mandi 2 kali sehari
- b) Membersihkan daerah kewanitaan dengan air bersih, dari arah depan kebelakang (dari vagina kearah anus), jika terbalik arah maka kuman dari daerah anus akan dibawa ke depan dan dapat masuk ke dalam vagina.
- c) Tidak perlu menggunakan cairan pembersih karena cairan tersebut akan makin merangsang bakteri yang menyebabkan infeksi.
- d) Apabila menggunakan sabun, sebaiknya gunakan sabun lunak (dengan pH 3,5) misalnya sabun bayi yang biasanya ber pH netral.
- e) Keringkan menggunakan tisu toilet atau handuk sekali pakai

2) Kebersihan Pakaian Sehari – hari

Menjaga kebersihan pakaian sehari-hari dapat dilakukan dengan cara (Sinaga, 2017):

- a) Mengganti pakaian dalam 2 kali dalam 1 hari.
- b) Menggunakan celana dalam yang mudah menyerap keringat dan kering agar tidak mudah tumbuh jamur

- c) Tidak ketat, karena apabila ketat akan membuat sirkulasi udara tidak lancar yang dapat membuat kulit iritasi dan dapat mengundang kuman untuk bersarang
- d) Membersihkan celana dalam yang kotor karena bercak darah dengan cara merendam dengan air hangat kemudian dicuci dengan sabun mandi atau sabun mild, sebaiknya tidak memakai detergen karena bisa mengubah sifat dari celana dalam dan berpengaruh terhadap genetalia

3) Penggunaan Pembalut

Menjaga kebersihan pembalut saat menstruasi sangat penting dilakukan karena jika terlalu lama diganti akan menyebabkan pembalut sebagai tempat bersarangnya banyak bakteri dan jamur sehingga dapat menimbulkan masalah kesehatan. Pemilihan pembalut saat menstruasi juga perlu diperhatikan, karena pemilihan pembalut yang salah bisa mengakibatkan iritasi kulit, alergi, hingga penyakit kulit dan infeksi.

Memilih pembalut (*sanitary pad*) siap pakai dengan menghindari yang mengandung parfurm dan memiliki gel karena lebih banyak mengandung bahan kimia yang memicu alergi dan iritasi. Menggunakan pembalut kain juga dianjurkan karena tidak mengandung bahan kimia, sehingga aman untuk digunakan. Selain itu pembalut kain memiliki kelebihan tidak mengandung bahan kimia, ramah lingkungan dan harga terjangkau

Hasil penelitian Sinaga (2017), mengatakan bahwa cara menjaga kebersihan pembalut saat menstruasi dapat dilakukan dengan cara mengganti pembalut lebih dari 3 kali sehari atau setiap 3-4 jam sekali, karena jika pembalut terlalu lama tidak diganti akan menyebabkan pembalut sebagai

tempat bersarangnya banyak bakteri dan jamur sehingga dapat menimbulkan masalah kesehatan seperti gatal-gatal pada daerah kewanitaan, keputihan dan infeksi.

Saat mengganti pembalut sebaiknya mencuci tangan terlebih dahulu, kemudian pembalut dilipat rapi dan di bungkus, lalu dimasukkan ke kantong plastik dan dibuang di tempat sampah khusus.

4) Perawatan kulit dan wajah

Wajah merupakan bagian yang paling sensitive bagi seseorang remaja terutama remaja putri. *Kelenjar sebascuc* (kelenjar minyak) pada saat menstruasi akan meningkat sehingga produksi keringat meningkat, oleh sebab itu mencuci muka dua sampai tiga kali sehari dapat membantu mencegah timbulnya jerawat (Renda, Permai, 2013 dalam Sinaga, 2017).

5) Kebersihan daerah kewanitaan

Untuk menjaga kebersihan organ reproduksi dilakukan cara sebagai berikut (Alifah, 2023)

- a. Membasuh alat kelamin wanita yang benar yaitu dari arah depan (vagina) ke belakang (anus), ini untuk menghindari bakteri yang ada disekitar anus agar tidak terbawa ke dalam vagina dan menimbulkan infeksi. Setelah dibersihkan, vagina dikeringkan menggunakan handuk bersih atau tissue kering supaya tidak lembab
- b. Menggunakan air bersih saat mencuci vagina dan tidak menggunakan sabun khusus pembersih vagina ataupun obat semprot pewangi vagina. Secara alamiah vagina mempunyai bakteri *doderlin* yang berfungsi memproduksi asam yang mencegah bakteri masuk ke dalam vagina. Keseringan menggunakan sabun akan mematikan bakteri tersebut dan dapat memicu

berkembangbiaknya bakteri jahat yang dapat menimbulkan infeksi

c. Tidak menggunakan bedak untuk area vagina. Karena pemakaian bedak akan berdampak buruk dapat mengakibatkan berbagai macam penyakit

6) Perawatan rambut kemaluan

Merawat rambut kemaluan yaitu dengan cara apabila rambut sudah panjang dan lebat segera di potong atau dicukur guna menghilangkan bakteri atau jamur yang dapat menyebabkan iritasi karena lembab. Harus dipastikan bahwa alat yang digunakan untuk mencukur tersebut bersih dan steril.

d. Masalah *Personal Hygiene*

Kurangnya pengetahuan mengenai menstruasi, seksualitas, dan kesehatan reproduksi akan berdampak pada kemampuan remaja untuk menjaga kebersihan diri, terutama pada saat menstruasi. Akibatnya, hal tersebut dapat menimbulkan masalah kesehatan reproduksi seperti Infeksi Saluran Kemih (ISR), kanker serviks, fibroid Rahim, dan masih banyak masalah kesehatan lainnya.

Saat menstruasi, masalah yang paling sering dialami remaja adalah infeksi pada saluran reproduksi. ISR merupakan kejadian tertinggi di dunia, menurut WHO (2014) paling utama terjadi di kalangan remaja (35- 42%) dan dewasa muda (27-33%). Setelah ditelusur masalah tersebut muncul karena kurangnya kekebalan tubuh, personal hygiene menstruasi yang buruk, lingkungan yang kotor, dan penggunaan pembalut yang tidak bersih. Kejadian kandidiasis 25-50%, vaginosis bakterialis 20-40%, dan trikomoniasis 5-15 % dari ISR remaja di seluruh dunia (Hastuti, 2023).

Macam-macam Infeksi Saluran Reproduksi (ISR) yang berhubungan dengan *menstrual hygiene* yaitu :

1) Keputihan

Keputihan fisiologis merupakan keputihan normal yang muncul diantara siklus menstruasi karena faktor hormonal. Cairan yang dikeluarkan tidak terlalu banyak, berwarna bening, dan tidak berbau menyengat. Sedangkan keputihan patologis biasanya banyak, berwarna putih susu dan kental, atau kekuningan/kehijauan, disertai dengan rasa nyeri dan gatal (Harold, 2016)

2) Kandidias

Suatu infeksi yang disebabkan oleh jenis mikroorganisme yaitu jamur *candida albicans*. Faktor penyebabnya bervariasi seperti, keketatan celana, bahan celana, cara bercebok yang salah, pemakaian cairan atau deodorant khusus vagina. Gejala yang sering timbul biasanya rasa gatal yang berlebih, rasa terbakar, iritasi, dan ada bercak keputihan pada dinding vagina seperti keju (Harold, 2016)

3) Bakteri Vaginosis

Ketidakseimbangan pH pada area vagina sehingga basa mendorong pertumbuhan bakteri patogen yang akan menghasilkan secret yang berbau, encer, dan berwarna putih atau keabu-abuan (Harold, 2016).

4) Trikomoniasis Vaginalis

Infeksi karena protozoa *Trichomonas Vaginalis* yang muncul saat pH vagina meningkat ke arah basa. Biasanya ditandai dengan secret kuning kehijauan, berbusa, berbau, dan *dyspareunia* (Harold, 2016).

e. Dampak Tidak Menjaga *Personal Hygiene* Saat Menstruasi

Menjaga kebersihan tubuh pada saat menstruasi, dengan mengganti pembalut sesering mungkin dan membersihkan bagian

vagina dan sekitarnya dari darah, akan mencegah perempuan dari penyakit infeksi saluran kencing, infeksi saluran reproduksi, dan iritasi pada kulit.

Jika pada saat menstruasi remaja tidak menjaga kebersihan genetalia dengan benar, maka jamur dan bakteri yang berada di daerah genetalia akan tumbuh subur, sehingga menyebabkan rasa gatal dan infeksi. Infeksi yang disebabkan oleh hygiene yang buruk selama menstruasi yaitu keputihan, *vaginitis bacterial*, *trichomonas vaginalis*, *kandidiasis vulvoviginitis* dan sebagainya. Apabila infeksi tersebut dibiarkan dan tidak diobati dengan sempurna, maka akan menimbulkan infeksi yang merambat ke organ reproduksi bagian dalam seperti radang panggul, kanker leher rahim, bahkan dapat menyebabkan infertilitas yang konsekuensinya adalah menurunnya kualitas hidup yang bersangkutan, oleh karena itu kebersihan saat menstruasi perlu diperhatikan dengan baik (Prawirohardjo, 2020).

4. Konsep Pengetahuan

a. Definisi Pengetahuan

Pengetahuan Menurut Notoatmodjo (2018) pengetahuan merupakan hasil tahu seseorang setelah melakukan penginderaan terhadap suatu materi ataupun objek. Penginderaan dapat terjadi melalui pancaindera, seperti indera: penglihatan, pendengaran, rasa, penciuman, dan perabaan. Pengetahuan dapat mempengaruhi tindakan seseorang.

Pengetahuan yaitu dasar psikologis dalam pola pikir, seseorang yang memiliki suatu pengetahuan akan memberikan tindakan dengan bentuk perbuatan atau perilaku (Rizal, 2022). Dengan kemajuan teknologi yang ada, pengetahuan berkembang dari rasa ingin tahu manusia.

Pengetahuan merupakan informasi, pemahaman, dan keterampilan yang diperoleh seseorang melalui pendidikan atau

pengalaman. *The information, understanding and skills that you gain through education or experience* (Oxford, 2020., dikutip oleh Swarjana 2022).

Maka dapat peneliti simpulkan, pengetahuan adalah keadaan pikiran hasil mengingat suatu hal, baik secara sengaja maupun tidak sengaja terhadap objek yang akan memberikan tindakan tertentu.

b. Faktor -Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

Menurut Notoadmodjo (2012 dikutip dalam Ayu dan Windri 2022) faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan adalah :

1) Tingkat pendidikan

Seseorang yang memiliki kemampuan belajar menjadi bekal yang sangat pokok karena tingkat pendidikan akan menghasilkan suatu perubahan dalam pengetahuan

2) Informasi

Sebagai contoh dengan kurangnya informasi tentang cara menjaga kesehatan, cara mencapai hidup sehat, cara menghindari penyakit akan menurunkan tingkat pengetahuan.

3) Budaya

Informasi baru akan dipilih dan dipilah kira – kira sesuai tidak dengan budaya yang ada dan agama yang diyakini.

4) Pengalaman

Pengalaman berkaitan dengan umur dan tingkat pendidikan seseorang, artinya pendidikan yang tinggi pengalaman akan lebih luas sedangkan umur semakin bertambah.

c. Tingkat Pengetahuan

Pengetahuan yang termasuk dalam domain kognitif mempunyai enam tingkatan yaitu (Notoadmojo, 2018)

1. Tahu (*Know*)

Tahu dapat diartikan apabila seseorang individu dapat mengingat kembali suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya ataupun rangsang yang telah diterimanya. Pada tingkatan ini disebut tingkatan yang paling rendah.

2. Memahami (*Comprehension*)

Memahami merupakan kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang suatu objek yang diketahui dan dapat menginterpretasikan materi secara benar. Seseorang yang paham harus dapat menjelaskan, menyebutkan contoh, menyimpulkan dan meramalkan.

3. Aplikasi/Penerapan (*Application*)

Aplikasi berarti kemampuan menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi *riil* (sebenarnya). Aplikasi disini dapat diartikan sebagai penggunaan hukum-hukum, rumus-rumus, metode, dan prinsip dalam konteks dan situasi nyata.

4. Analisis (*Analysis*)

Analisis adalah kemampuan menjabar materi atau objek kedalam bagian-bagian yang lebih kecil, tetapi masih dalam satu struktur organisasi dan ada kaitannya satu sama lain. Kemampuan analisis dapat dilihat dari penggunaan kata kerja seperti dapat menggambarkan, membuat bagan, membedakan, memisahkan, dan mengelompokkan.

5. Sintesis (*Synthesis*)

Sintesis merupakan kemampuan seseorang untuk menunjukkan ataupun meringkas atau merangkum suatu materi.

6. Evaluasi (*Evaluation*)

Dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang individu yang dapat menilai suatu materi. Dari penilaian tersebut

diungkapkan suatu kriteria yang sudah ditentukan oleh individu itu sendiri atau menggunakan kriteria yang ada

d. Pengukuran Pengetahuan

Pengetahuan seseorang dapat diinterpretasikan dengan skala yang bersifat kualitatif, yaitu (Nursalam, 2016):

- 1) Pengetahuan Baik : 76 – 100%
- 2) Pengetahuan Cukup : 56 – 75%
- 3) Pengetahuan Kurang : < 56%

e. Cara Memperoleh Pengetahuan

Cara memperoleh pengetahuan menurut Notoadmodjo (2018) yakni

- 1) *Awareness* (kesadaran) pada tahap ini seseorang sudah mulai menyadari adanya stimulus atau rangsangan.
- 2) *Interest* (tertarik) pada tahap ini individu tersebut mulai tertarik dengan stimulus tersebut
- 3) *Evaluation* (mengevaluasi atau menilai) seorang individu setelah tertarik akan mempertimbangkan atau menilai stimulus tersebut baik ataupun tidak
- 4) *Trial* (Mencoba) apabila stimulus tersebut baik maka seseorang individu memulai untuk mencoba perilaku baru
- 5) *Adaption* (Menyesuaikan) setelah memiliki perilaku baru dan cocok sesuai dengan pengetahuan, sikap dan kesadarannya terhadap stimulus, kemudian akan mengangkat atau menyesuaikan diri dengan stimulus tersebut

f. Pengetahuan *Personal Hygiene* saat Menstruasi

Pengetahuan atau kognitif merupakan suatu hal yang penting untuk membentuk tindakan yang dilakukan oleh individu. Hasil penelitian Harahap *et al.*, (2022) menyatakan terdapat 77,3% remaja putri memiliki tingkat pengetahuan yang rendah seperti, tidak mengetahui tentang *personal hygiene* saat menstruasi, tidak mengetahui penyebab gatal dan kemerahan pada area genitalia.

Menurut Alifah (2023) *Personal hygiene* yang harus diketahui remaja putri saat menstruasi sebagai berikut :

1) Perawatan kulit dan wajah

Wajah merupakan bagian yang paling sensitif bagi seorang remaja putri. Pada saat menstruasi produksi keringat meningkat akibat dari kelenjar *sebascus* meningkat, oleh karena itu mencuci muka dua sampai tiga kali sehari dapat membantu mencegah timbulnya jerawat.

2) Kebersihan Genetalia

Untuk menjaga kebersihan organ reproduksi dilakukan cara sebagai berikut (Alifah, 2023)

- a) Membasuh alat kelamin wanita yang benar yaitu dari arah depan (vagina) ke belakang (anus), ini untuk menghindari bakteri yang ada disekitar anus agar tidak terbawa ke dalam vagina dan menimbulkan infeksi. Setelah dibersihkan, vagina dikeringkan menggunakan handuk bersih atau tisu kering supaya tidak lembab
- b) Mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir sebelum dan sesudah memegang alat genetalia
- c) Menggunakan air bersih saat mencuci vagina dan tidak menggunakan sabun khusus pembersih vagina ataupun obat semprot pewangi vagina
- d) Tidak menggunakan bedak untuk area vagina. Karena pemakaian bedak akan berdampak buruk dapat mengakibatkan berbagai macam penyakit

3) Perawatan rambut kemaluan

Merawat rambut kemaluan yaitu dengan cara apabila rambut sudah panjang dan lebat segera di potong atau dicukur guna menghilangkan bakteri atau jamur yang dapat menyebabkan iritasi karena lembab.

4) Kebersihan tubuh

Kebersihan tubuh pada saat menstruasi sangat penting untuk diperhatikan, mandi 2 kali sehari dengan sabun mandi biasa dan ketika membersihkan alat genitalia luar harus cermat.

5) Penggunaan Pembalut

Pemilihan pembalut saat menstruasi juga perlu diperhatikan, karena pemilihan pembalut yang salah bisa mengakibatkan iritasi kulit, alergi, hingga penyakit kulit dan infeksi. Menghindari pemakaian pembalut yang mengandung parfum dan memiliki gel karena lebih banyak mengandung bahan kimia yang memicu alergi dan iritasi.

Memilih pembalut (*sanitary pad*) siap pakai dengan menghindari yang mengandung parfum dan memiliki gel karena lebih banyak mengandung bahan kimia yang memicu alergi dan iritasi. Prosedur memakai pembalut (*sanitary pad*) yang benar :

- a) Buka kemasan pembalut, termasuk lapisan yang menutupi perekatnya di bagian bawah dan sayap (jika menggunakan jenis bersayap)
- b) Taruh pembalut di sisi yang memiliki perekat di tengah celana dalam
- c) Untuk pembalut tanpa sayap, posisi depan dan belakangnya biasanya sama saja. Tetapi untuk pembalut yang menggunakan sayap, bagian belakangnya (dekat anus) lebih lebar
- d) Rekatkan semua bagian yang lengket agar tidak bergeser saat digunakan.

Menggunakan pembalut kain juga dianjurkan karena tidak mengandung bahan kimia, sehingga aman untuk digunakan. Selain itu pembalut kain memiliki kelebihan tidak

mengandung bahan kimia, ramah lingkungan dan harga terjangkau

Perlu mengganti pembalut 3-4 jam sekali, tidak membiarkan darah menstruasi sampai penuh, basah, dan lembab. Saat mengganti pembalut sebaiknya mencuci tangan terlebih dahulu, kemudian pembalut dilipat rapi dan di bungkus, lalu dimasukkan ke kantong plastik dan dibuang di tempat sampah khusus.

6) Kebersihan pakaian sehari-hari

Mengganti pakaian setiap hari sangat penting terutama pakaian dalam. Celana dalam yang baik adalah berbahan katun dan tidak ketat karena menyebabkan sirkulasi udara tidak lancar, akibatnya kulit menjadi iritasi (Sinaga, 2017).

5. Konsep Sikap

a. Definisi

Sikap merupakan reaksi atau respons yang masih tertutup dari seseorang terhadap suatu stimulus atau objek yang memiliki tiga komponen pokok, yaitu kepercayaan (keyakinan), ide, dan konsep terhadap suatu objek kehidupan emosional atau evaluasi terhadap suatu objek, dan kecenderungan untuk bertindak (Notoatmodjo, 2018). Sikap secara nyata menunjukkan konotasi adanya kesesuaian reaksi terhadap stimulus tertentu yang dalam kehidupan sehari-hari merupakan reaksi yang bersifat emosional terhadap stimulus sosial.

Menurut Notoadmodjo (2018), sikap mempunyai tiga komponen pokok antara lain:

- 1) Kepercayaan (keyakinan), ide, konsep, terhadap suatu objek
- 2) Kehidupan emosional dan evaluasi terhadap suatu objek
- 3) Kecenderungan untuk bertindak

Dari teori diatas dapat disimpulkan bahwa sikap merupakan hasil reaksi terhadap suatu objek tertentu yang bersifat positif atau

negatif yang diwujudkan dalam bentuk rasa suka atau tidak, setuju atau tidak setuju

b. Faktor yang Mempengaruhi Pembentukan Sikap

Menurut Azwar (2016) faktor-faktor yang mempengaruhi sikap yaitu :

1) Pengalaman Pribadi

Dasar pembentukan sikap apabila pengalaman tersebut memberikan kesan yang kuat. Sikap akan mudah terbentuk apabila pengalaman pribadi dalam situasi yang melibatkan faktor emosional.

2) Pengaruh Orang Lain yang Dianggap Penting

Seseorang pada umumnya cenderung untuk memiliki sikap yang searah dengan sikap orang lain yang dianggap penting. Kecenderungan ini biasanya di motivasi oleh keinginan untuk berafiliasi dan untuk menghindari konflik

3) Pengaruh Kebudayaan

Kebudayaan dapat memberi corak pengalaman masyarakat tanpa disadari kebudayaan telah menanamkan garis pengaruh sikap terhadap berbagai masalah.

4) Lembaga Pendidikan dan Lembaga Agama

Konsep moral dan ajaran lembaga pendidikan dan agama sangat menentukan sistem kepercayaan sehingga mempengaruhi sikap seseorang.

5) Faktor Emosional

Suatu bentuk sikap yang didasari emosi yang berfungsi sebagai penyaluran atau pengalihan bentuk mekanisme pertahanan ego.

6) Media Massa

Pembentukan sikap dipengaruhi media massa karena akan mendapatkan informasi yang dapat mensugesti dari pembentukan sikap tersebut.

c. Tingkatan Sikap

Seperti halnya dengan pengetahuan, sikap manusia juga memiliki tingkatan diantaranya (Notoatmodjo, 2018) :

- 1) Menerima (*receiving*) yaitu mau memperhatikan stimulus atau objek yang diberikan.
- 2) Merespons (*responding*) memberikan jawaban apabila diberi pertanyaan, menyelesaikan tugas yang diberikan,
- 3) Menghargai (*valuing*) yaitu mengajak orang lain untuk mendiskusikan suatu masalah,
- 4) Bertanggungjawab (*responsible*) menerima segala konsekuensi yang terjadi dari pilihan yang telah dipilih.

d. Pengukuran Sikap

Pengukuran sikap dapat dilakukan secara langsung atau tidak langsung. Dalam mengukur sikap seseorang dapat menggunakan skala *likert*. Skala ini digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Sistem penilaian dalam skala *likert* terbagi menjadi 2, yaitu :

Item *favorable* (positif) : sangat setuju (4), setuju (3), kurang setuju (2) dan tidak setuju (1)

Item *unfavorable* (negatif) : sangat setuju (1), setuju (2), kurang setuju (3) dan tidak setuju (4)

Menurut Azwar (2016), parameter skor sikap dapat dikategorikan menjadi dua, yaitu :

- 1) Sikap positif, jika Nilai T hitung $>$ T mean
- 2) Sikap negatif, jika nilai T hitung $<$ T mean

e. Sikap Personal Hygiene Menstruasi

Hasil penelitian (Urrahmah dan Jatmika, 2019) yang dilakukan menunjukkan bahwa presentase sikap personal hygiene menstruasi santri putri sebesar 47,7% memiliki sikap negatif. Sejalan dengan hasil penelitian Putri dan Setianingsih (2016)

menunjukkan 80,4% siswi memiliki sikap kurang baik terhadap personal hygiene pada saat menstruasi, seperti tidak sering mengganti pembalut saat menstruasi, gatal dan kemerahan pada area genitalia luar saat menstruasi.

Sikap personal hygiene yang harus dilakukan saat menstruasi menurut Alifah (2023) sebagai berikut :

- 1) Mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir sebelum dan sesudah memegang alat genitalia
- 2) Membersihkan area genitalia dengan air bersih dan tidak menggunakan cairan antiseptik, bedak, atau parfum.
- 3) Membasuh genitalia dari arah depan (vagina) ke belakang (anus) dan mengeringkan menggunakan tisu atau handuk
- 4) Pemakaian pembalut tidak lebih dari empat jam
- 5) Tidak menggunakan pembalut yang mengandung parfum dan memiliki gel karena lebih banyak mengandung bahan kimia yang memicu alergi dan iritasi
- 6) Pembalut harus diganti setelah mandi, apabila sudah penuh atau ada gumpalan darah
- 7) Memendekkan rambut genitalia
- 8) Memakai celana dalam yang menyerap keringat dan tidak ketat, diganti dalam dua kali sehari atau segera ganti celana dalam jika terkena noda darah.

6. Remaja

a. Definisi Remaja

Di Indonesia usia pelajar kelas VII SMP mayoritas adalah 12-13 tahun, dimana usia 12-13 tahun merupakan termasuk rentang usia remaja awal. Menurut WHO (2018) remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun. Definisi remaja lainnya menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun dan menurut

(BKKBN) tentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah (Ekasari, 2022).

Kata remaja (*adolescence*) berasal dari Bahasa latin yang berarti tumbuh kearah kematangan. Kematangan yang dimaksud bukan hanya kematangan fisik saja, namun juga kematangan sosial dan psikologis (Hurlock, 1999 dikutip dalam Anthoineta 2022). Masa remaja sebagai periode transisi perkembangan yang mencakup beberapa aspek, diantaranya adalah aspek biologi, kognitif, dan perubahan sosial.

b. Tahapan Perkembangan Remaja

Tahap – tahapan perkembangan remaja dibagi menjadi 3, yaitu (Isroani *et al.*, 2021):

1) Remaja Awal (*Early adolescent*)

Tahap pertama dalam rentang usia remaja adalah masa remaja awal, yang umumnya terjadi antara usia 12 hingga 15 tahun. Pada umumnya, remaja awal berada dalam jenjang sekolah menengah pertama (SMP). Selama fase ini, remaja mengalami 14 penyesuaian terhadap perubahan fisik dan perkembangan mental yang terjadi dengan cepat.

2) Remaja Pertengahan (*Middle adolescent*)

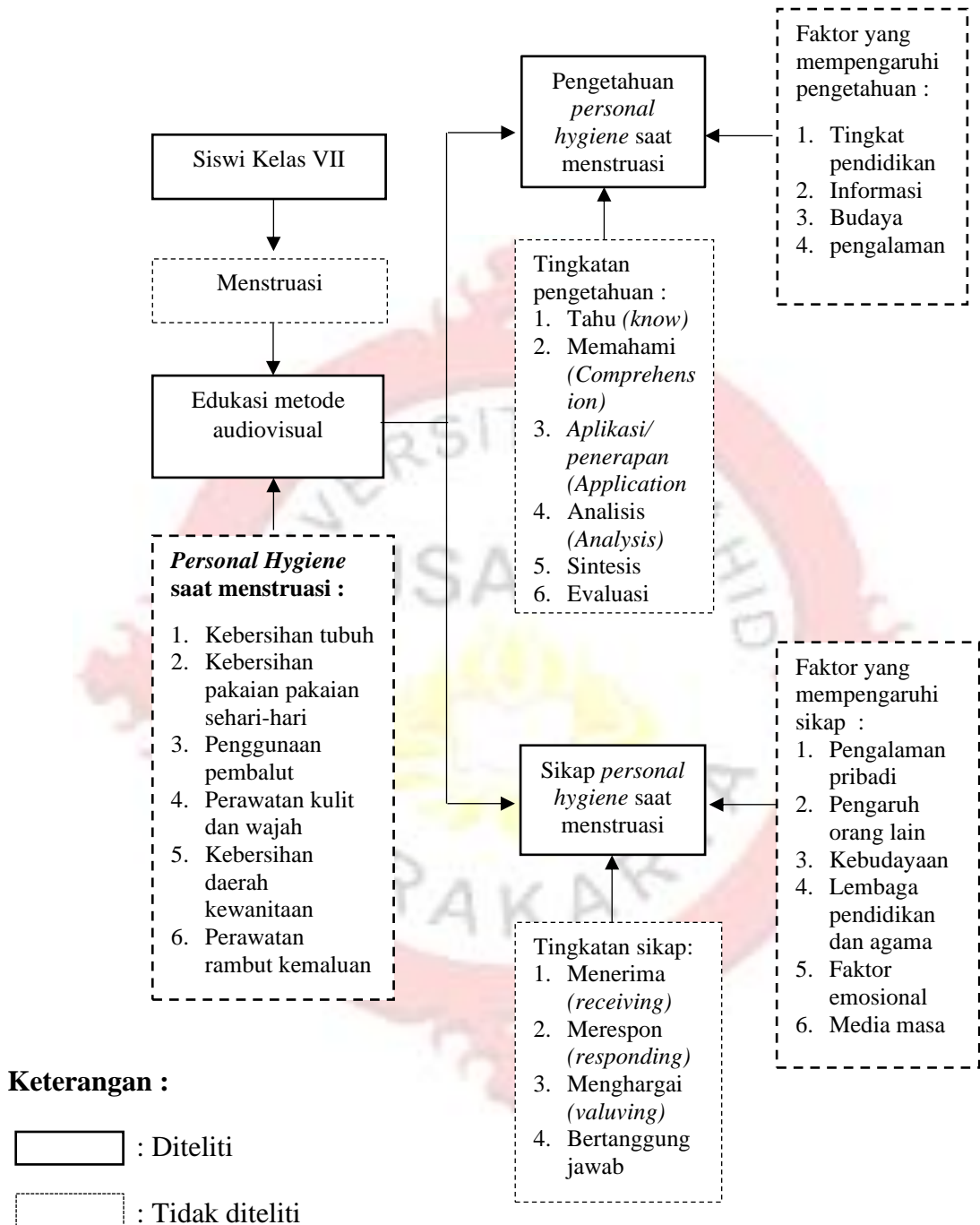
Biasa dikenal sebagai masa remaja pertengahan atau madya, tahap ini terjadi pada usia remaja sekitar 15-18 tahun, yang pada umumnya berada di tingkat sekolah menengah atas (SMA). Salah satu ciri khas dari remaja pertengahan ini adalah tahapan perkembangan fisik yang semakin matang, sehingga fisik mereka sudah semakin menyerupai orang dewasa. Selama masa ini, remaja sangat menghargai kehadiran temanteman mereka, dan mereka merasa bahagia jika mereka diterima dan disenangi oleh banyak teman sebaya.

3) Remaja Akhir (*late adolescent*)

Masa remaja ini dimulai dari usia 18 tahun yang sudah mulai memahami tentang kondisi lingkungannya dan sangat konsentrasi terhadap masa depan. Perubahan yang cukup signifikan pada masa ini adalah remaja mulai berani mengungkapkan perasaan, pendapat atau keinginan, konsisten terhadap minat, dan memiliki emosi yang lebih stabil.



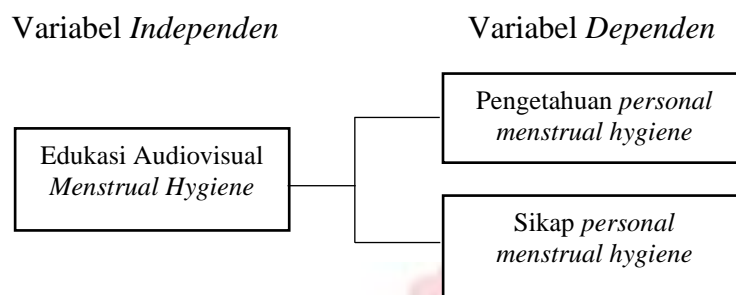
B. Kerangka Teori



Gambar 2.2 Kerangka Teori

Sumber : Alifah (2023), Azwar (2016), Notoadmodjo (2018), Sinaga (2017)

C. Kerangka Konsep



Gambar 2.3 Kerangka Konsep

D. Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban sementara dari penelitian yang kebenarannya akan dibuktikan dalam penelitian (Notoatmodjo, 2018). Berdasarkan uraian diatas hipotesis dari penelitian ini yaitu : “Ada pengaruh edukasi audiovisual *menstrual hygiene* terhadap pengetahuan dan sikap *personal hygiene* saat menstruasi pada siswi kelas VII SMP Negeri 1 Manyaran”