

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Konsep Teori**

##### 2.1.1 Konsep Pelatihan

###### 2.1.1.1 Pengertian

Menurut Undang-Undang No. 20 tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional, dikemukakan bahwa pelatihan merupakan satuan pendidikan nonformal. Pelatihan adalah bentuk pendidikan berkelanjutan untuk mengembangkan kemampuan peserta didik dengan penekanan pada penguasaan keterampilan, standard kompetensi, pengembangan sikap kewirausahaan, serta pengembangan kepribadian professional (Makarao, 2009:30).

Menurut Andrew E. Sikula (1981) pelatihan adalah suatu proses (kegiatan) pendidikan jangka pendek dengan menggunakan prosedur sistematis dan terorganisasi dimana orang-orang selain manajer mempelajari pengetahuan dan keterampilan untuk mencapai tujuan tertentu (Makarao, 2009:31).

###### 2.1.1.2 Sistem Pelatihan

Pada umumnya pelatihan mempunyai sistem yang memuat masukan (*input*), proses (*process*), dan keluaran (*output*). Oleh karena pelatihan merupakan satuan pendidikan nonformal maka sesuai dengan sistem pendidikannya, pelatihan memiliki unsur-unsur pendidikan

nonformal yang terdiri atas komponen pelatihan, proses pelatihan, dan tujuan pelatihan (Makarao, 2009:32-33).

Komponen Pelatihan mencakup:

- a. Masukan lingkungan (environmental input)
- b. Masukan sarana (instrumental input)
- c. Masukan mentah (raw input)
- d. Masukan lain (other input)

Proses Pelatihan merupakan interaksi pembelajaran antara masukan sarana (terutama pelatih) dengan masukan mentah (peserta pelatihan).

Tujuan Pelatihan terdiri atas:

- a. Tujuan Pembelajaran antara (keluaran) yaitu perubahan perilaku peserta pelatihan dalam ranah kognisi, keterampilan, sikap, dan nilai-nilai.
- b. Tujuan pembelajaran akhir yaitu pengaruh (*outcome*). Pengaruh berkaitan dengan manfaat atau kegunaan pelatihan yang telah diikuti peserta pelatihan bagi dirinya, lembaga, masyarakat, dsb.

#### 2.1.1.3 Pengembangan Model Pelatihan

Menurut D. Sudjana dalam Makarao (2009:34) terdapat beberapa model pelatihan diantaranya yaitu:

- a. Model pelatihan keterampilan kerja
- b. Model pengembangan strategi pelatihan
- c. Model rancang bangun pelatihan dan evaluasi
- d. Model pelatihan empat langkah
- e. Model pelatihan tujuh langkah

- f. Model pelatihan sembilan langkah
- g. Model pelatihan sepuluh langkah

Pelatihan termasuk ke dalam ilmu pendidikan praktis, atau dalam penerapannya pada situasi atau layanan khusus tergolong ke dalam ilmu pendidikan terapan (Makarao, 2009:35).

#### 2.1.1.4 Pengelolaan Pelatihan

Pengelolaan pelatihan dilakukan melalui fungsi-fungsi manajemen program pelatihan. Menurut D. Sudjana (2004 dalam Makarao, 2009:35) fungsi-fungsi dalam pengelolaan pelatihan adalah: perencanaan (*planning*); pengorganisasian (*organizing*); penggerakan (*motivating*), pembinaan (*conforming*) dengan sub-sub fungsi yaitu supervisi, pengawasan, dan pemantauan; penilaian (*evaluating*); dan pengembangan (*developing*).

#### 2.1.1.5 Orientas Program Pelatihan

Menurut Makarao (2009:38-39) orientasi program pelatihan terbagi menjadi tiga kategori:

- a. Pelatihan yang berorientasi pada kepentingan lembaga penyelenggara pelatihan.
- b. Pelatihan yang dilaksanakn untuk memenuhi kebutuhan sasaran dan atau masyarakat yang menjadi layanan suatu lembaga. Kebutuhan sasaran dapat mencakup kebutuhan belajar, kebutuhan pendidikan, atau kebutuhan pelatihan yang relevan dengan kebutuhan hidup sasaran dan atau masyarakat.

- c. Pelatihan yang dilaksanakan dengan berorientasi untuk memenuhi kebutuhan individu, lembaga, dan atau komunitas tertentu.

## 2.1.2 Konsep Tutor

### 2.1.2.1 Pengertian Tutor

Tutor merupakan seseorang yang bukan berprofesi sebagai guru yang membantu dan mendukung proses belajar teman-teman yang lain secara interaktif, bertujuan, dan sistematis (Topping, UNESCO:6).

### 2.1.2.2 Kelebihan Tutor dan Kekurangan Tutor

Tutor mempunyai beberapa kelebihan dan kekurangan. Menurut Topping (UNESCO:6-7) kelebihan tutor diantaranya yaitu:

- a. Lebih banyak praktik
- b. Lebih banyak aktivitas dan variasi
- c. Lebih banyak membantu secara individu
- d. Lebih banyak bertanya
- e. Kosa kata lebih sederhana
- f. Lebih banyak peragaan dan demonstrasi
- g. Lebih banyak contoh sederhana yang relevan
- h. Terhindar dari banyaknya kesalahpahaman
- i. Lebih banyak mengoreksi diri
- j. Segera mendapat feedback dan pujian
- k. Lebih banyak kesempatan secara umum
- l. Lebih banyak wawasan seputar pembelajaran

m. Lebih banyak pengendalian diri dan pengaturan diri dalam proses belajar.

Selain mempunyai kelebihan, tutor juga mempunyai beberapa kekurangan (Topping, UNESCO:7) diantaranya yaitu:

- a. Kualitas lebih rendah dari pembelajaran oleh guru profesional.
- b. Lebih rentan terjadi error dan kesalahan memahami konsep.
- c. Tutor mungkin kurang sabar dan langsung memberikan jawaban yang benar kepada tutee, sehingga tutee hanya belajar sedikit.

#### 2.1.2.3 Rasio Jumlah Tutor terhadap Tutee

Setiap tutor maksimal dapat bertanggung jawab terhadap 20 tutee, dengan kata lain bahwa rasio jumlah tutor:tutee maksimal adalah 1:20 (URV Governing Council, 2011 dalam Fandos & Morillas, 2014:94).

#### 2.1.2.4 Keterampilan Dasar Mengajar

Menurut Susilo (2011;114) keterampilan dasar mengajar terdiri dari:

- a. Keterampilan dasar membuka dan menutup pelajaran.

Membuka pelajaran adalah kegiatan pendidik untuk menyiapkan peserta didik untuk memusatkan perhatian pada pelajaran yang akan dimulai. Sedangkan menutup pelajaran adalah kegiatan pendidik untuk mengakhiri kegiatan inti pelajaran.

Tujuan membuka dan menutup pelajaran antara lain:

- 1) Menimbulkan perhatian dan motivasi terhadap materi yang akan diberikan.
- 2) Mengetahui batasan bahasan yang akan diberikan.

- 3) Mengetahui pendekatan yang akan digunakan dalam mempelajari materi.
- 4) Mengetahui hubungan antara pengalaman terdahulu dengan hal baru yang akan dipelajari.
- 5) Menggabungkan segala bentuk keterampilan kognitif, afektif, dan psikomotor.
- 6) Mengetahui tingkat keberhasilan dalam belajar.

Komponen kegiatan membuka pelajaran antara lain:

- 1) Menarik perhatian: gaya mengajar, alat bantu, variasi interaksi.
- 2) Menimbulkan motivasi: menunjukkan kehangatan, menimbulkan rasa ingin tahu, mengemukakan ide yang bertentangan.
- 3) Memberikan acuan: mengemukakan tujuan, pokok bahasan.
- 4) Membuat kaitan.

Komponen kegiatan menutup pelajaran antara lain:

- 1) Merangkum intin pembelajaran.
- 2) Mengevaluasi: memberi soal tertulis, mendemonstrasikan keterampilan.

b. Keterampilan dasar memberikan penguatan.

Memberikan penguatan adalah respon positif seorang pendidik terhadap perilaku tertentu peserta didik yang memungkinkan perilaku tersebut timbul kembali.

Tujuan memberikan penguatan yaitu:

- 1) Memperbaiki tingkah laku.

2) Mencapai tujuan pembelajaran.

3) Mempertahankan motivasi.

Cara menggunakan penguatan antara lain:

1) Bervariasi.

2) Langsung dan segera.

Komponen penguatan terdiri dari:

1) Verbal: baik sekali, bagus.

2) Gestural: mimik, senyum, tepuk tangan.

3) Mendekati: menghampiri peserta didik, duduk dalam kelompok.

4) Sentuhan.

5) Memberi kegiatan yang menyenangkan.

6) Memberi tanda atau benda.

c. Keterampilan dasar bertanya.

Bertanya adalah ucapan yang meminta respon dari peserta didik.

Bertanya merupakan stimulus yang efektif untuk mendorong peserta didik untuk berpikir. Tujuan bertanya antara lain yaitu:

1) Membangkitkan minat dan rasa ingin tahu.

2) Memusatkan perhatian terhadap suatu pokok bahasan.

3) Mendiagnosis kemampuan belajar.

4) Mendorong peserta didik untuk mengemukakan pendapat.

Hal-hal yang harus dihindari dalam bertanya adalah:

1) Mengulang pertanyaan yang sudah diajukan.

2) Mengulang jawaban peserta didik.

- 3) Menjawab pertanyaan sendiri.
- 4) Pertanyaan ganda.
- 5) Menentukan terlebih dahulu siapa yang akan menjawab.

Komponen pertanyaan terdiri dari:

- 1) Tingkat dasar:
  - a) Jelas dan singkat.
  - b) Memberi acuan atau tuntunan, misalnya mengulang penjelasan yang baru disampaikan.
  - c) Pemusatan atau memfokuskan, yaitu memberi pertanyaan dari yang luas lalu diarahkan.
  - d) Menjawab bergiliran.
  - e) Memberi waktu untuk berpikir.
- 2) Tingkat lanjut:
  - a) Pertanyaan tingkat kognitif tinggi; misalnya tingkat sintesa: apa kesimpulan saudara dari penyajian.....
  - b) Lacak kemampuan peserta didik; misalnya: mengapa tindakan.....perlu dilakukan?.

Hal-hal yang perlu diperhatikan antara lain:

- 1) Pertanyaan harus efektif.
  - 2) Penggunaannya harus tepat, tepat kalau bertanya terus.
  - 3) Pertanyaan direncanakan atau spontan.
- d. Keterampilan dasar menggunakan variasi.

Variasi adalah perbuatan pendidik untuk mengatasi kebosanan peserta didik dalam konteks proses belajar mengajar. Tujuan variasi adalah:

- 1) Mempertahankan dan meningkatkan perhatian.
- 2) Meningkatkan rasa ingin tahu, misal memperlihatkan gambar bermakna ganda.
- 3) Memandirikan peserta didik.

Komponen variasi diantaranya yaitu:

- 1) Variasi dalam gaya mengajar.
  - 2) Suara: keras-lemah, cepat-lambat.
  - 3) Pemusatan perhatian: dengan kata-kata, isyarat, model.
  - 4) Kesenyapan: berhenti bicara tiba-tiba.
  - 5) Kontak pandang: merata selama proses.
  - 6) Gerakan badan dan mimik.
  - 7) Perubahan posisi.
  - 8) Variasi penggunaan media dan bahan pengajaran: dapat didengar, dapat dilihat, dapat disentuh atau dimanipulasi.
  - 9) Variasi pola interaksi dan kegiatan peserta didik, perubahan interaksi antara pendidik sebagai pusat atau peserta didik sebagai pusat.
- e. Keterampilan dasar menjelaskan.

Menjelaskan adalah menyajikan informasi lisan yang diorganisasikan secara sistematis dengan tujuan untuk menunjukkan hubungan.

Rasional: tidak semua pendidik mampu menjelaskan dengan baik,

sehingga perlu dipenuhi kriteria pengertian; menghindari dominasi pendidik; sumber informasi terbatas, sehingga pendidik perlu menjelaskan.

Prinsip-prinsip keterampilan dasar menjelaskan antara lain yaitu:

- 1) Penjelasan dapat diberikan diawal, ditengah, dan atau diakhir.
- 2) Diselingi tanya jawab.
- 3) Relevan dengan tujuan, dengan kata lain bermakna.
- 4) Sesuaikan dengan latar belakang dan kemampuan peserta didik.

Komponen penjelasan terdiri dari:

- 1) Jelas tujuan.
- 2) Menggunakan contoh dalam menjelaskan
- 3) Memberikan penekanan dalam menjelaskan, misalnya membuat ringkasan.
- 4) Menyusun hal-hal yang dapat dijelaskan.
- 5) Mendapat masukan sebagai umpan balik.

### 2.1.3 Konsep Kemandirian

#### 2.1.4.1 Pengertian Kemandirian

Kata kemandirian berasal dari kata dasar diri yang mendapatkan awalan “ke” dan akhiran “an” yang kemudian membentuk suatu kata keadaan atau kata benda. Karena kemandirian berasal dari kata dasar diri, maka pembahasan tentang kemandirian tidak dapat dilepaskan dari pembahasan tentang perkembangan diri yang dalam Carl Rogers disebut

dengan istilah self oleh Brammer dan Shostrom (1982) karena diri itu merupakan inti dari kemandirian (dalam Ali, 2012:109).

Konsep yang sering digunakan atau berdekatan dengan kemandirian adalah *autonomy*. Menurut Chaplin (2002) dalam Desmita (2014:185) otonomi adalah kebebasan individu manusia dalam memilih, untuk menjadi kesatuan yang bisa memerintah, menguasai, dan menentukan dirinya sendiri. Sedangkan menurut Seifert dan Hoffnung (1994) dalam Desmita (2014:185) mendefinisikan otonomi atau kemandirian sebagai *“the ability to govern and regulate one’s own thoughts, feelings, and actions freely and responsibly while overcoming feeling of shame and doubt”*. kemandirian biasanya ditandai dengan kemampuan menentukan nasib sendiri, kreatif dan inisiatif, mengatur tingkah laku, bertanggung jawab, mampu menahan diri, membuat keputusan-keputusan sendiri, serta mampu mengatasi masalah tanpa ada pengaruh dari orang lain (Desmita, 2014:185).

Berdasarkan beberapa pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwa kemandirian adalah kemampuan dari seorang individu untuk memenuhi semua kebutuhannya sendiri tanpa bergantung pada orang lain.

#### 2.1.4.2 Tingkatan Kemandirian

Menurut Ali dan Asrori (2012:117-118) terdapat beberapa tingkatan kemandirian remaja, diantaranya yaitu:

a. Tingkat sadar diri

Pada tingkat sadar diri, dapat ditafsirkan bahwa remaja telah memiliki kemampuan antara lain:

- 1) Cenderung mampu berpikir alternatif
- 2) Melihat berbagai kemungkinan dan situasi
- 3) Peduli akan pengambilan manfaat dari situasi yang ada
- 4) Berorientasi pada pemecahan masalah
- 5) Memikirkan cara mengarungi hidup
- 6) Berupaya menyesuaikan diri terhadap situasi dan peranan

b. Tingkat saksama

Pada tingkat saksama, dapat ditafsirkan bahwa remaja telah memiliki kemampuan antara lain:

- 1) Cenderung bertindak atas dasar nilai internal
- 2) Melihat dirinya sebagai pembuat pilihan
- 3) Melihat keragaman emosi, motif, dan perspektif diri sendiri maupun orang lain
- 4) Sadar akan tanggung jawab
- 5) Mampu melakukan kritik dan penilaian diri
- 6) Peduli akan hubungan mutualistik
- 7) Berorientasi pada tujuan jangka panjang

c. Tingkat individualistis

Pada tingkat individualistis, dapat ditafsirkan bahwa remaja telah memiliki kemampuan antara lain:

- 1) Memiliki kesadaran yang lebih tinggi akan individualitas
- 2) Kesadaran akan konflik emosionalitas antara kemandirian dan ketergantungan
- 3) Menjadi lebih toleran terhadap diri sendiri dan orang lain
- 4) Sadar akan eksistensi perbedaan individual
- 5) Bersikap toleran terhadap perkembangan dalam kehidupan
- 6) Mampu membedakan kehidupan dalam dirinya dengan kehidupan luar dirinya.

d. Tingkat mandiri

Pada tingkat mandiri, dapat ditafsirkan bahwa remaja telah memiliki kemampuan antara lain:

- 1) Telah memiliki pandangan hidup sebagai suatu keseluruhan
- 2) Bersikap objektif dan realistis terhadap diri sendiri maupun orang lain
- 3) Mampu mengintegrasikan nilai-nilai yang bertentangan
- 4) Ada keberanian untuk menyelesaikan konflik dalam diri
- 5) Menghargai kemandirian orang lain
- 6) Sadar akan adanya saling ketergantungan dengan orang lain
- 7) Mampu mengekspresikan perasaannya dengan penuh keyakinan dan keceriaan.

Menurut Ihsan (2009) dalam Primasari (2011:77) tingkat kemandirian remaja terbagi menjadi tiga, yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Kategorisasi tersebut didapatkan dari rumus sebagai berikut:

- a. Rendah dengan rentang skor  $X < (\mu - 1,0\sigma)$ .
- b. Sedang dengan rentang skor  $(\mu - 1,0\sigma) \leq X < (\mu + 1,0\sigma)$ .
- c. Tinggi dengan rentang skor  $(\mu + 1,0\sigma) \geq X$ .

#### 2.1.4.3 Bentuk-bentuk Kemandirian

Robert Havighurst (1972) dalam Desmita (2014:186) membedakan kemandirian atas empat bentuk kemandirian, yaitu:

1. Kemandirian emosi, yaitu kemampuan mengontrol emosi sendiri dan tidak tergantungnya kebutuhan emosi pada orang lain.
2. Kemandirian ekonomi, yaitu kemampuan mengatur ekonomi sendiri dan tidak tergantungnya kebutuhan ekonomi pada orang lain.
3. Kemandirian intelektual, yaitu kemampuan untuk mengatasi berbagai masalah yang dihadapi.
4. Kemandirian sosial, yaitu kemampuan mengadakan interaksi dengan orang lain dan tidak tergantung pada aksi orang lain.

Sementara itu, Steinberg (1993) dalam Desmita (2014:186-187) membedakan karakteristik kemandirian atas tiga bentuk, yaitu:

1. Kemandirian emosional  
Yaitu aspek kemandirian yang menyatakan perubahan kedekatan hubungan emosional antar individu, seperti hubungan emosional peserta didik dengan guru atau dengan orang tuanya.
2. Kemandirian tingkah laku

Yaitu suatu kemampuan untuk membuat keputusan-keputusan tanpa tergantung pada orang lain dan melakukannya secara bertanggung jawab.

### 3. Kemandirian nilai

Yaitu kemampuan memaknai seperangkat prinsip tentang benar dan salah, tentang apa yang penting dan apa yang tidak penting.

#### 2.1.4.4 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kemandirian

Sebagaimana aspek-aspek psikologis yang lain, kemandirian juga bukan semata-mata merupakan bawaan dari lahir. Selain faktor internal seperti keturunan, kemandirian juga dipengaruhi oleh berbagai stimulus yang datang dari lingkungan. Menurut Ali dan Asrori (2012:118-119) terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi perkembangan kemandirian, adapun faktor-faktor tersebut antara lain:

##### 1. Gen atau Keturunan

Orang tua yang memiliki tingkat kemandirian yang tinggi cenderung menurunkan anak dengan tingkat kemandirian yang tinggi pula. sebenarnya faktor keturunan ini masih menjadi perdebatan karena ada pendapat bahwa sifat kemandirian itu bukan diturunkan dari orang tua kepada anaknya, melainkan sifat kemandirian tumbuh dari cara orang tua dalam mendidik anaknya.

##### 2. Pola Asuh Orang Tua

Orang tua yang terlalu banyak membatasi anaknya dengan terlalu banyak melarang atau mengeluarkan kata “jangan” kepada anak tanpa

disertai penjelasan yang rasional akan menghambat perkembangan kemandirian anak. Orang tua yang cenderung membandingkan anak yang satu dengan yang lainnya akan berpengaruh kurang baik terhadap perkembangan kemandirian anak. Sebaliknya, orang tua yang cenderung menciptakan suasana yang aman dan nyaman dalam interaksi keluarganya akan dapat mendorong kelancaran perkembangan kemandirian anak.

### 3. Sistem pendidikan di Sekolah

Proses pendidikan di sekolah yang tidak mengembangkan demokratisasi pendidikan dan cenderung menekankan indoktrinasi tanpa argumentasi akan menghambat perkembangan kemandirian remaja. Demikian juga pada proses pendidikan yang menekankan pentingnya pemberian sanksi atau hukuman juga dapat menghambat perkembangan kemandirian remaja. Sebaliknya, proses pendidikan yang mengedepankan pentingnya pemberian penghargaan atau *reward* dan penciptaan kompetisi positif akan memperlancar perkembangan kemandirian remaja.

### 4. Sistem Kehidupan di Masyarakat

Sistem kehidupan masyarakat yang terlalu menekankan pada pentingnya hierarki struktur sosial, suasana yang kurang aman atau mencekam, serta kurang menghargai manifestasi potensi remaja dalam kegiatan produktif dapat menghambat kelancaran perkembangan kemandirian remaja. Sebaliknya, lingkungan masyarakat yang aman,

menghargai ekspresi potensi remaja dalam bentuk berbagai kegiatan, dan tidak terlalu hierarkis akan merangsang dan mendorong perkembangan kemandirian remaja.

#### 2.1.4.5 Ciri-ciri Kemandirian

Gea (2002) dalam Permadani (2012:18) menyebutkan beberapa ciri kemandirian yaitu percaya diri, mampu bekerja sendiri, menguasai keahlian dan keterampilan, menghargai waktu dan bertanggung jawab. Menurut Parker (2006) dalam Permadani (2012:18-19) pribadi yang mandiri mempunyai beberapa ciri-ciri sebagai berikut:

- a. Tanggung jawab berarti memiliki tugas untuk menyelesaikan sesuatu dan dapat memberikan hasil pertanggung jawaban atas hasil kerjanya.
- b. Independensi adalah suatu kondisi dimana seseorang tidak tergantung kepada otoritas dan tidak membutuhkan arahan. Independensi juga mencakup kemampuan mengurus diri sendiri dan mengatasi masalahnya sendiri.
- c. Bebas dalam menentukan keputusan sendiri.
- d. Keterampilan memecahkan masalah, dengan dukungan dan arahan yang memadai.

#### 2.1.4.6 Upaya pengembangan kemandirian remaja dan implikasinya bagi pendidikan

Menurut Ali dan Asrori (2012:119-120) terdapat sejumlah intervensi yang dapat dilakukan sebagai upaya pengembangan kemandirian remaja, upaya tersebut antara lain:

- a. Penciptaan partisipasi dan keterlibatan remaja dalam keluarga yang dapat diwujudkan dalam bentuk saling menghargai antar anggota keluarga dan keterlibatan dalam memecahkan masalah remaja atau keluarga.
- b. Penciptaan keterbukaan dapat diwujudkan dalam bentuk toleransi terhadap perbedaan pendapat, memberikan alasan terhadap keputusan yang diambil bagi remaja, keterbukaan terhadap minat remaja, mengembangkan komitmen terhadap tugas remaja, serta kehadiran dan keakraban hubungan dengan remaja.
- c. Penciptaan kebebasan untuk mengeksplorasi lingkungan yang dapat diwujudkan dalam bentuk mendorong rasa ingin tahu remaja, adanya jaminan rasa aman dan kebebasan untuk mengeksplorasi lingkungan, dan adanya aturan tetapi tidak cenderung mengancam apabila ditaati.
- d. Penerimaan positif tanpa syarat yang dapat diwujudkan dalam bentuk menerima apapun kelebihan maupun kekurangan yang ada pada diri remaja, tidak membedakan remaja satu dengan yang lain, dan menghargai ekspresi potensi remaja dalam kegiatan produktif apapun meskipun sebenarnya hasilnya kurang memuaskan.
- e. Empati terhadap remaja yang dapat diwujudkan dalam bentuk memahami dan meghayati pikiran dan perasaan remaja, melihat berbagai persoalan remaja dengan menggunakan perspektif atau sudut pandang remaja, dan tidak mudah mencela karya remaja betapa pun kurang bagus karya itu.

- f. Penciptaan kehangatan hubungan dengan remaja yang dapat diwujudkan dalam bentuk interaksi secara akrab tetapi tetap saling menghargai, menambah frekuensi interaksi dan tidak bersikap dingin terhadap remaja, serta membangun suasana humor dan komunikasi ringan dengan remaja.

Pendapat lain yaitu menurut Desmita (2014:190) beberapa upaya yang dapat dilakukan untuk mengembangkan kemandirian yaitu:

1. Mengembangkan proses belajar mengajar yang demokratis, yang memungkinkan anak merasa dihargai.
2. Mendorong anak untuk berpartisipasi aktif dalam pengambilan keputusan dan dalam berbagai kegiatan sekolah.
3. Memberi kebebasan kepada anak untuk mengeksplorasi lingkungan, mendorong rasa ingin tahu mereka.
4. Penerimaan positif tanpa syarat kelebihan atau kekurangan anak, tidak membeda-bedakan anak yang satu dengan yang lain.
5. Menjalin hubungan yang harmonis dengan anak.

#### 2.1.4 Konsep Remaja

##### 2.1.5.1 Pengertian Remaja

Remaja merupakan individu yang berada dalam rentang usia 10-19 tahun. Masa remaja adalah masa diantara masa kanak-kanak dan masa dewasa, yang mana pada masa ini individu akan mengalami perubahan yang mencolok baik dari segi fisik maupun psikis. Perubahan yang dimaksud adalah perubahan menuju kematangan baik secara fisik maupun

psikis (YPKP, 2006:67; Imron, 2012:39; Kumalasari & Andhyantoro, 2014:13).

#### 2.1.5.2 Klasifikasi Remaja

Menurut Mar'at (2015:190) batasan usia remaja yang umum digunakan oleh para ahli adalah antara 12 hingga 21 tahun, rentang waktu usia remaja ini biasanya dibedakan menjadi tiga, yaitu: masa remaja awal usia 12-15 tahun; masa remaja pertengahan usia 15-18 tahun; masa remaja akhir usia 18-21 tahun. Berikut adalah ciri-ciri remaja berdasarkan klasifikasi masa remaja (Kartono, 1995 dalam Andriyanto, 2012:13-14):

##### a. Masa remaja awal

Ciri-ciri remaja pada masa remaja awal antara lain: perubahan jasmani cepat; perkembangan intelektual terjadi sangat intensif; minat terhadap dunia luar sangat besar dan tidak mau dianggap kanak-kanak lagi; belum bisa meninggalkan pola kekanak-kanakan; sering merasa sunyi, ragu-ragu, tidak stabil, tidak puas, dan mudah kecewa.

##### b. Masa remaja pertengahan

Ciri-ciri remaja pada masa remaja pertengahan antara lain: timbul kesadaran akan kepribadian dan kehidupan badaniyah sendiri; mulai menentukan nilai-nilai tertentu dan merenungkan pemikiran filosofis dan etis; mulai timbul kemantapan pada diri sendiri; memiliki rasa percaya diri sehingga sanggup melakukan penilaian terhadap tingkah laku yang dilakukannya; mulai menemukan jati dirinya.

c. Masa remaja akhir

Ciri-ciri remaja pada masa remaja akhir antara lain: mantap dan stabil; mengenal diri sendiri; ingin hidup dengan pola yang ditentukan sendiri atas dasar keberanian; memahami arah hidupnya dan sadar akan tujuan hidupnya; punya pendirian tertentu berdasarkan satu pola yang jelas yang baru ditemukannya.

#### 2.1.5.3 Tumbuh Kembang Remaja

Tumbuh kembang diartikan sebagai pertumbuhan fisik atau tubuh dan perkembangan psikis atau kejiwaan. Tumbuh kembang remaja merupakan proses peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang ditandai dengan adanya berbagai perubahan. Perubahan fisik yang terjadi meliputi perubahan yang bersifat badaniah baik yang terlihat dari luar maupun yang tidak terlihat. Sedangkan perubahan psikis atau kejiwaan dapat tercermin dari sikap dan tingkah laku. Proses tumbuh kembang yang terjadi pada masa remaja berlangsung sangat cepat sehingga berdampak pada aspek kehidupannya (YPKP, 2006:49; Kumalasari & Andhyantoro, 2014: 15-16).

Perubahan fisik yang terjadi pada masa remaja yaitu terjadinya pertumbuhan organ-organ reproduksi untuk mencapai kematangan yang ditunjukkan dengan kemampuan melaksanakan fungsi reproduksi. Adanya pertumbuhan organ reproduksi ditandai dengan munculnya beberapa tanda sebagai berikut: 1) tanda-tanda seks primer, yaitu yang berhubungan langsung dengan fungsi seks. Pada remaja laki-laki ditandai dengan

adanya mimpi basah yang biasanya terjadi pada usia 10-15 tahun. Sedangkan pada remaja putri ditandai dengan terjadinya *menarche*; 2) tanda-tanda seks sekunder. Pada remaja laki-laki ditandai dengan lengan dan tungkai kaki bertambah panjang, tangan dan kaki bertambah besar, bahu melebar, pundak serta dada bertambah besar dan membidang, pinggul menyempit, tumbuh rambut disekitar alat kelamin, ketiak, dada, tangan, dan kaki, tulang wajah memanjang dan membesar, tumbuh jakun, suara membesar, penis dan buah zakar membesar, kulit menjadi kasar, tebal dan berminyak, rambut berminyak, dan produksi keringat lebih banyak. Sedangkan pada remaja putri ditandai dengan lengan dan tungkai kaki bertambah panjang, tangan dan kaki bertambah besar, pinggul lebar, bulat, dan membesar, tumbuh rambut halus disekitar ketiak dan vagina, tulang wajah memanjang dan membesar, pertumbuhan payudara, puting membesar dan menonjol, kelenjar susu berkembang, payudara lebih besar dan bulat, kulit menjadi lebih kasar, tebal, agak pucat, pori-pori kulit bertambah besar, kelenjar lemak memproduksi banyak minyak dalam kulit sehingga muncul jerawat, otot semakin besar dan kuat sehingga memberikan bentuk pada bahu, lengan, dan tungkai, suara menjadi lebih penuh dan merdu (Depkes RI, 2002:21; Yanti, 2011:63; Kumalasari & Andhyantoro, 2014:16-17).

Perubahan psikis pada masa remaja antara lain yaitu tertarik pada lawan jenis, cemas, mudah sedih, lebih perasa, menarik diri, pemalu, dan pemarah. Perubahan psikis pada masa remaja meliputi perubahan emosi

dan perkembangan kecerdasan. Pada masa ini, remaja menjadi lebih sensitif sehingga dengan rangsangan yang sedikit saja sudah dapat menimbulkan luapan emosi yang besar, selain itu remaja mudah bereaksi bahkan agresif terhadap gangguan, sering bersikap irrasional, mudah tersinggung, suka mencari perhatian, dan bertindak tanpa berpikir terlebih dahulu, ada kecenderungan untuk tidak patuh pada orang tua dan lebih senang bersama teman. Perkembangan kecerdasan yang terjadi pada remaja yaitu kemampuan berpikir abstrak, suka memberi kritik, dan cenderung memiliki rasa ingin tahu yang tinggi sehingga muncul perilaku ingin mencoba-coba (Dinkes, 2006:29; Romauli & Vindari, 2012:49; Kumalasari & Andhyantoro, 2014:18).

Pada remaja tidak hanya terjadi pertumbuhan dan perkembangan fisik serta psikis saja, tetapi remaja juga mengalami perkembangan kognitif dan psikososial. Menurut Mussen, Conger, dan Kagan (1969) dalam Mar'at (2015:194) masa remaja adalah suatu periode kehidupan dimana kapasitas untuk memperoleh dan menggunakan pengetahuan secara efisien mencapai puncaknya, karena pada masa ini proses pertumbuhan otak mencapai kesempurnaan. Pada masa remaja ini juga terjadi reorganisasi lingkaran saraf *frontal lobe*, perkembangan *frontal lobes* sangat berpengaruh terhadap kemampuan kognitif remaja, sehingga mereka mengembangkan kemampuan penalaran yang memberinya suatu tingkat pertimbangan moral dan kesadaran sosial yang baru. Menurut Santrock (1995) dalam Mar'at (2015: 198) remaja yang lebih muda

cenderung memiliki kemampuan yang kurang dalam pengambilan keputusan jika dibandingkan dengan remaja yang lebih tua.

## 2.1.5 Organ Reproduksi

### 2.1.5.1 Anatomi Organ Reproduksi Wanita

Organ reproduksi pada wanita dibagi menjadi dua yaitu organ reproduksi primer dan organ reproduksi sekunder.

#### a. Organ Reproduksi Primer

Organ reproduksi primer pada wanita terdiri dari dua bagian, yaitu organ internal dan organ eksternal. Organ internal meliputi vagina, uterus, tuba falopii, dan ovarium. Sedangkan organ eksternal terdiri dari mons veneris, labia mayora, labia minora, klitoris, vestibulum, dan hymen.

Vagina merupakan saluran yang menghubungkan uterus dengan dunia luar, bagian otot pada vagina berasal dari otot levator ani dan otot sfinkter ani sehingga dapat dikendalikan dan dilatih. Selaput vagina mempunyai lipatan berkerut yang disebut rugae. Dinding depan vagina berukuran 9 cm dan dinding belakangnya berukuran 11 cm. Bagian dari uterus yang menonjol pada vagina disebut porsio. Vagina berfungsi sebagai jalan lahir lunak, sebagai sarana hubungan seksual, serta sebagai saluran untuk mengalirkan lendir dan darah menstruasi (Manuaba dkk, 2009:50-51).

Uterus merupakan suatu struktur otot yang cukup kuat. Uterus berbentuk seperti bola lampu pijar atau buah pir. Pada kondisi tidak

hamil, uterus terletak dalam rongga panggul diantara vesika urinaria dan rektum. Uterus terdiri dari tiga bagian yaitu korpus uteri (badan rahim) yang berbentuk segitiga, serviks uteri (leher rahim) yang berbentuk silinder, dan kavum uteri (rongga rahim). Ukuran rahim berbeda-beda bergantung pada usia dan paritas. Pada nulipara ukurannya yaitu 5,5-8 cm x 3-3,5 cm. Berat uterus pada nulipara 40-50 gram dan pada multipara 60-70 gram. Uterus berfungsi sebagai tempat terjadinya siklus menstruasi, tempat janin tumbuh dan berkembang, berkontraksi selama persalinan dan setelah persalinan (Pudiastuti, 2012:23-26).

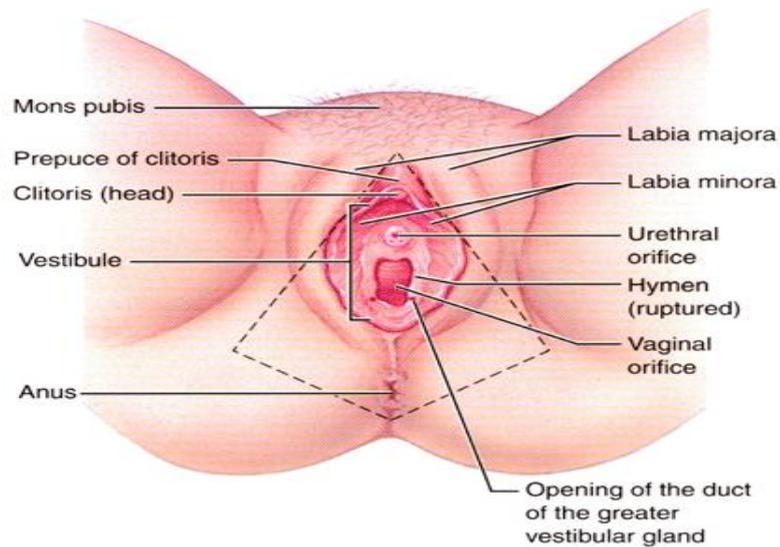
Tuba falopii atau saluran telur merupakan saluran yang keluar dari kornu rahim kanan dan kiri, panjangnya 12-13 cm dan memiliki diameter 3-8 mm. Bagian luar tuba falopii diliputi oleh peritoneum viseral yang merupakan bagian dari ligamentum latum. Bagian dalamnya dilapisi silia, yaitu rambut getar yang berfungsi untuk menyalurkan telur dan hasil konsepsi. Fungsi dari tuba falopii yaitu untuk menangkap dan membawa sel telur yang dilepaskan oleh ovarium serta sebagai tempat terjadinya pembuahan (Pudiastuti, 2012:21-22).

Ovarium atau indung telur terletak diantara uterus dan dinding panggul. Terdapat dua ovarium yaitu pada kanan dan kiri uterus, ovarium dilapisi mesovarium, ovarium digantung ke uterus oleh ligamentum ovarii proprium dan ke dinding panggul oleh ligamentum

infundibulo-pelvikum. Ovarium mempunyai bentuk seperti buah almond, sebesar ibu jari tangan berukuran 2,5-5 cm x 1,5-2 cm x 0,6-1 cm. Seumur hidupnya wanita diperkirakan akan mengeluarkan sel telur kira-kira 400 butir. Fungsi utama dari ovarium yaitu menghasilkan sel telur (ovum), menghasilkan hormon-hormon (progesteron dan estrogen), serta ikut mengatur menstruasi (Manuaba dkk, 2009:52; Pudiastuti, 2012:22-23).

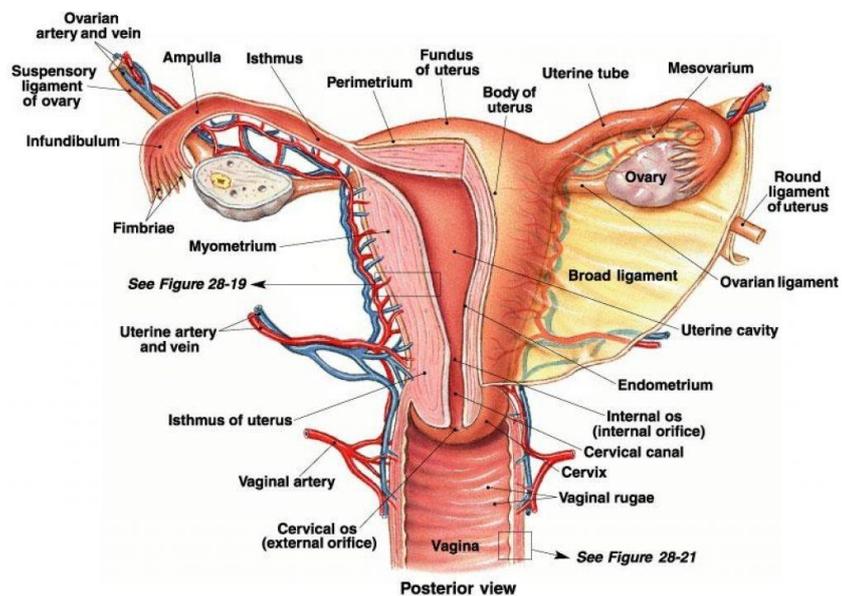
Mons veneris disebut juga gunung venus, menonjol ke bagian depan menutup tulang kemaluan. Labia mayora berasal dari mons veneris, berbentuk lonjong menjurus ke bawah dan menyatu dibagian bawah. Bagian luar labia mayora terdiri dari kulit berambut, kelenjar lemak, dan kelenjar keringat, bagian dalamnya berambut dan mengandung kelenjar lemak, bagian ini mengandung banyak ujung syaraf sehingga sensitif saat hubungan seks. Labia minora merupakan lipatan kecil dibagian dalam labia mayora. Bagian depan dari labia minora mengelilingi klitoris. Klitoris merupakan bagian yang bersifat erektil, seperti penis pada pria. Klitoris mengandung banyak pembuluh darah sehingga sangat sensitif saat hubungan seks. Vestibulum merupakan bagian yang dibatasi oleh labia kanan dan kiri, bagian atas dibatasi oleh klitoris dan bagian belakang oleh pertemuan labia minora. Pada vestibulum terdapat muara vagina, saluran kencing, kelenjar bartholin, dan kelenjar skene. Sedangkan hymen merupakan selaput tipis yang menutupi sebagian lubang vagina luar.

Pada umumnya hymen berlubang sehingga bisa dilalui oleh darah menstruasi (Manuaba dkk, 2009:49-50).



Sumber: <http://fungsi.info/fungsi-genetalia-eksterna/>

**Gambar 2.1 Anatomi Organ Genetelia Eksterna pada Wanita**



Sumber: <http://human-anatomy101.com/>

**Gambar 2.2 Anatomi Organ Genetelia Interna pada Wanita**

## b. Organ Reproduksi Sekunder

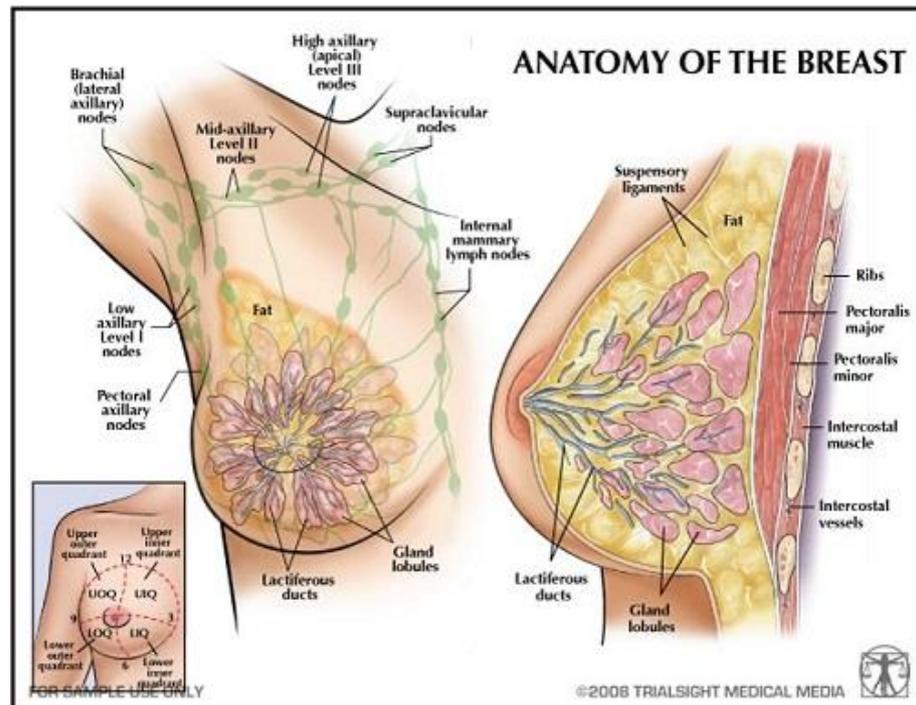
Organ reproduksi sekunder pada wanita adalah payudara. Payudara adalah organ tubuh bagian atas dada dari spesies mamalia berjenis kelamin betina termasuk manusia. Payudara merupakan alat reproduksi tambahan yang tersusun dari lobulus (kelenjar) yang memproduksi susu dan duktus (saluran susu) yang mengalirkan susu ke puting. Lobulus dan duktus didukung oleh jaringan fibrosa yang melekat pada jaringan lemak. Ukuran payudara masing-masing wanita berbeda dan pada payudara yang normal umumnya ukuran payudara kanan dan kiri sama. Payudara terletak didalam fascia superfisial di daerah pektoral antara sternum dan aksila yang melebar dari kira-kira iga kedua atau ketiga sampai iga keenam atau ketujuh. Bentuk payudara cembung kedepan dengan puting ditengahnya, yang terdiri atas kulit, jaringan erektil, dan berwarna gelap (Jarvis dkk, 2011:144; Astutik, 2014:1-8).

Anatomi payudara dibagi berdasarkan struktur makroskopis dan struktur mikroskopis. Terdapat tiga bagian utama pada struktur makroskopis payudara yaitu korpus, areola, dan papilla. Korpus atau badan merupakan bagian yang membesar dari payudara. Areola yaitu bagian berbentuk lingkaran dengan warna kehitaman ditengah, areola tersusun dari kulit yang longgar dan mengalami pigmentasi, ukuran areola bermacam-macam dengan diameter 2,5 cm, pada areola terdapat beberapa minyak yang dihasilkan oleh kelenjar montgomery.

Fungsi dari kelenjar montgomery adalah untuk melindungi dan meminyaki puting selama menyusui. Papilla atau puting adalah bagian yang menonjol di puncak areola dengan panjang kurang lebih 6 mm. Papilla tersusun atas jaringan erektil berpigmen. Letak papilla setinggi tiga keempat. Pada umumnya papilla menonjol keluar dari permukaan payudara (Astutik, 2014:5-6).

Berdasarkan struktur mikroskopisnya payudara tersusun atas alveoli, tubulus laktifer, duktus laktifer, dan ampulla. Setiap payudara terdiri dari 15-20 lobus dari jaringan kelenjar. Struktur didalamnya menyerupai segmen buah anggur atau buah jeruk jika dibelah. Setiap lobus terdiri atas ribuan kelenjar kecil yang disebut alveoli. Alveoli adalah bagian yang mengandung sel-sel yang menyekresi air susu yang disebut acini. Alveoli dikelilingi oleh basket cell atau spider cell yang apabila dirangsang oleh oksitosin maka akan berkontraksi sehingga mengalirkan air susu kedalam duktus laktiferus. Tubulus laktifer merupakan saluran kecil yang berhubungan dengan alveoli. Duktus laktiferus merupakan saluran sentral tempat muara beberapa tubulus laktiferus. Masing-masing dari duktus laktifer meluas dari ampulla sampai muara papilla mammae. Ampulla merupakan bagian dari duktus laktifer yang melebar dan sebagai tempat penyimpanan air susu, letak ampulla adalah dibawah areola (Astutik, 2014:7-8).

Selain struktur makroskopis dan struktur mikroskopis payudara masih terdapat beberapa bagian lain yang berperan dalam payudara diantaranya yaitu vaskularisasi, drainase limfatik, dan persarafan.



Sumber: <http://thinkingpinkfoundation.org/anatomy-breast>

### Gambar 2.3 Anatomi Organ Reproduksi Sekunder pada Wanita (Payudara)

#### 2.1.5.2 Fisiologi Organ Reproduksi Wanita

Menstruasi atau haid merupakan proses keluarnya darah dari peluruhan dinding endometrium yang terjadi rutin setiap bulan yang dikeluarkan melalui vagina. Pada menstruasi yang satu dan menstruasi berikutnya terdapat serangkaian peristiwa yang terjadi pada organ reproduksi yang disebut sebagai siklus menstruasi. Panjang siklus

menstruasi berbeda-beda pada setiap wanita, ada yang 26 hari, 28 hari, 30 hari, bahkan 40 hari (Dinkes, 2006:52; Pudiastuti, 2012:38).

Pada saat siklus menstruasi, endometrium menebal sebagai persiapan untuk menerima ovum yang telah dibuahi, namun apabila tidak terjadi pembuahan maka korpus luteum akan berdegenerasi sehingga mengakibatkan penurunan kadar estrogen dan progesteron. Penurunan kadar estrogen dan progesteron menyebabkan terjadinya peluruhan dinding endometrium dan keluar darah menstruasi. Siklus menstruasi normalnya adalah 28 hari ditambah atau dikurangi dua sampai tiga hari. Sedangkan lama perdarahan menstruasi umumnya terjadi selama 3-8 hari(Pudiastuti, 2012:39-40,43).

#### 2.1.5.3 Perawatan Organ Reproduksi

Perawatan organ reproduksi merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan oleh wanita untuk memelihara kesehatan reproduksinya. Perawatan organ reproduksi bertujuan untuk mencegah terjadinya masalah pada organ reproduksi seperti keputihan, iritasi, infeksi, atau masalah lainnya dan sebagai upaya untuk mendeteksi secara dini adanya masalah pada organ reproduksi. Perawatan organ reproduksi meliputi kebersihan diri baik sehari-hari maupun saat menstruasi (*personal hygiene*), dan pemeriksaan payudara oleh diri sendiri.

##### a. *Personal hygiene*

*Personal hygiene* atau kebersihan diri adalah upaya seseorang dalam memelihara kebersihan kesehatan dirinya untuk memperoleh

kesejahteraan fisik dan psikologis. Tujuan *personal hygiene* adalah untuk memelihara kebersihan diri, menciptakan keindahan, serta meningkatkan derajat kesehatan individu sehingga dapat mencegah timbulnya penyakit pada diri sendiri maupun orang lain (Mubarak & Chayatin, 2008:128). *Personal hygiene* merupakan salah satu aspek penting yang perlu dilakukan oleh remaja putri salah satunya terkait perawatan organ reproduksi. Macam-macam *personal hygiene* secara umum meliputi (Depkes, 1978 dalam Mubarak & Chayatin, 2008:128):

1) Perawatan kulit kepala dan rambut serta seluruh tubuh

Kulit dibersihkan dengan cara mandi. Ketika mandi, kita sebaiknya menggunakan jenis sabun yang banyak mengandung lemak nabati karena dapat mencegah hilangnya kelembaban dan menghaluskan kulit. Sabun detergen jarang digunakan untuk mandi karena sifatnya iritatif, dalam memilih dan memakai sabun, make up, deodorant, dan shampoo hendaknya pilih produk yang tidak menimbulkan rasa perih/iritasi. Kulit anak-anak cenderung lebih tahan terhadap trauma dan infeksi. Meski demikian kita harus rutin membersihkannya karena anak sering sekali buang air dan senang bermain dengan kotoran (Mubarak & Chayatin, 2008:130). Cara perawatan kulit diantaranya adalah sebagai berikut:

- a) Biasakan mandi minimal dua kali sehari atau setelah beraktifitas
- b) Gunakan sabun yang tidak bersifat iritatif.

- c) Sabuni seluruh tubuh, terutama area lipatan kulit seperti sela sela jari, ketiak, belakang telinga, dll.
- d) Jangan gunakan sabun mandi untuk wajah
- e) Segera keringkan tubuh dengan handuk yang lembut dari wajah, tangan, dan kaki.

Rambut merupakan struktur kulit yang terdiri atas tangkai rambut yang tumbuh melalui dermis dan menembus permukaan kulit, serta kantung rambut yang terletak di dalam dermis. Rambut yang sehat terlihat mengilat, tidak berminyak, tidak kering atau mudah patah. Pertumbuhan karena mendapat suplai darah dari pembuluh-pembuluh darah diantara lain panas dan kondisi malnutrisi. Fungsi rambut sendiri adalah untuk keindahan dan penahan panas. Bila rambut kotor dan tidak dibersihkan, lama kelamaan akan menjadi sarang kutu kepala. Umumnya, rambut yang pendek lebih mudah perawatannya dibandingkan rambut yang panjang(Mubarak & Chayatin, 2008:131). Cara-cara merawat rambut antara lain:

- a) Cuci rambut 1-2 kali seminggu (sesuai kebutuhan) dengan memakai sampo yang cocok .
- b) Pangkas rambut agar terlihat rapi.
- c) Gunakan sisir yang bergigi besar untuk merapikan rambut keriting dan olesi rambut dengan minyak.

- d) Jangan gunakan sisir yang bergigi tajam karena bisa melukai kulit kepala.
- e) Pijat-pijat kulit kepala pada saat mencuci rambut untuk merangsang pertumbuhan rambut.
- f) Pada jenis rambut ikal dan keriting, sisir rambut mulai dari bagian ujung hingga ke pangkal dengan pelan dan hati-hati.

## 2) Perawatan mata

Tujuan menjaga kebersihan mata adalah untuk mempertahankan kesehatan mata dan mencegah infeksi. Mata yang sehat akan tampak jernih dan bersih dari kotoran (Mubarak & Chayatin, 2008:132). Kotoran mata dapat menempel pada bulu mata dan sudut mata. Cara merawat mata antara lain:

- a) Usaplah kotoran mata dari sudut mata bagian dalam ke sudut bagian luar.
- b) Saat mengusap mata gunakanlah kain yang paling bersih dan lembut.
- c) Lindungi mata dari kemasukan debu dan kotoran.
- d) Bila menggunakanacamata, hendaklah selalu dipakai.
- e) Bila mata sakit cepat periksakan ke dokter.

## 3) Perawatan hidung

Menurut Mubarak & Chayatin (2008:132) Cara merawat hidung antara lain:

- a) Jaga agar lubang hidung tidak kemasukan air atau benda kecil.

- b) Jangan biarkan benda kecil masuk ke dalam hidung, sebab nantinya dapat terhisap dan menyumbat jalan napas serta menyebabkan luka pada membran mukosa.
- c) Sewaktu mengeluarkan debu dari lubang hidung, hembuskan secara perlahan dengan membiarkan kedua lubang hidung tetap terbuka.
- d) Jangan mengeluarkan kotoran dari lubang hidung dengan menggunakan jari karena dapat mengiritasi mukosa hidung.

#### 4) Perawatan telinga

Saat membersihkan telinga bagian luar, hendaklah kita tetap memperhatikan telinga bagian dalam (Mubarak & Chayatin, 2008:132). Cara-cara merawat telinga adalah sebagai berikut:

- a) Bila ada kotoran yang menyumbat telinga, keluarkan secara pelan dengan menggunakan penyedot telinga.
- b) Bila menggunakan air yang diseprotkan, lakukan dengan hati-hati agar tidak menimbulkan kerusakan pada telinga akibat tekanan air yang berlebihan.
- c) Aliran yang masuk hendaklah diarahkan ke saluran telinga dan bukan langsung ke gendang telinga.
- d) Jangan menggunakan peniti atau jepit rambut untuk membersihkan kotoran telinga karena dapat menussuk gendang telinga.

#### 5) Perawatan gigi dan mulut

Mulut merupakan bagian pertama dari sistem pencernaan dan merupakan bagian tambahan dari sistem pernapasan, dalam rongga mulut terdapat gigi dan lidah yang berperan penting dalam proses pencernaan awal, selain gigi dan lidah, ada saliva yang penting untuk membersihkan mulut secara mekanis. Mulut merupakan rongga yang tidak bersih dan penuh dengan bakteri, karenanya harus selalu dibersihkan. Beberapa penyakit yang mungkin muncul akibat perawatan gigi dan mulut yang buruk adalah karies, gingivitis, dan sariawan (Kumpulan artikel kesehatan anak, 2002 dalam Mubarak & Chayatin, 2008:131-132). Salah satu tujuan perawatan gigi dan mulut adalah untuk mencegah penyebaran penyakit yang ditularkan melalui mulut (misalnya tifus dan hepatitis), mencegah penyakit mulut dan gigi, meningkatkan daya tahan tubuh (Adam & Syamsunir, 1994 dalam Mubarak & Chayatin, 2008:131-132). Cara merawat gigi dan mulut antara lain:

- a) Tidak makan makanan yang terlalu manis dan asam
- b) Tidak menggunakan gigi untuk menggigit atau mencongkel benda keras (misalnya membuka tutup botol).
- c) Menghindari kecelakaan seperti jatuh yang dapat menyebabkan gigi patah
- d) Menyikat gigi sesudah makan dan khususnya sebelum tidur.
- e) Memakai sikat gigi yang berbulu banyak, halus, dan kecil sehingga dapat menjangkau bagian dalam gigi

- f) Meletakkan sikat pada sudut 45° dipertemuan antara gigi dan gusi, serta sikat menghadap ke arah yang sama dengan gusi
  - g) Menyikat gigi dari atas kebawah dan seterusnya
  - h) Memeriksa gigi secara teratur setiap enam bulan.
- 6) Perawatan kuku tangan dan kaki

Kuku merupakan pelengkap kulit, kuku terdiri atas jaringan epitel. Badan kuku adalah bagian yang tampak di sebelah luar, sedangkan akarnya terletak didalam lekuk kuku tempat kuku tumbuh dan mendapat makanan. Kuku yang sehat berwarna merah muda (Mubarak & Chayatin, 2008:130-131). Cara dalam merawat kuku antara lain:

- a) Kuku jari tangan antara dapat dipotong dengan pengikir atau memotongnya dalam bentuk oval (bujur) atau mengikuti bentuk jari. Sedangkan kuku jari kaki dipotong dalam bentuk lurus.
  - b) Jangan memotong kuku terlalu pendek karena bisa melukai selaput kulit dan kulit disekitar kuku .
  - c) Jangan membersihkan kotoran dibalik kuku dengan benda tajam, sebab akan merusak jaringan dibawah kuku.
  - d) Potong kuku seminggu sekali atau sesuai keebutuhan
  - e) Khusus untuk jari kaki, sebaiknya kuku dipotong segera setelah mandi atau direndam dengan air hangat terlebih dahulu.
  - f) Jangan menggigit kuku karena akan merusak bagian kuku.
- 7) Perawatan genetalia

Tujuan perawatan genetalia adalah untuk mencegah dan mengontrol infeksi, mencegah kerusakan kulit, meningkatkan kenyamanan, serta mempertahankan kebersihan diri (Potter & Perry, 2000 dalam Mubarak & Chayatin, 2008:132). Pada wanita, perawatan perineum dilakukan dengan upaya membersihkan area genetalia eksterna pada saat mandi (*vulva hygiene*). Umumnya, wanita lebih suka melakukannya sendiri tanpa bantuan orang lain apabila mereka masih mampu secara fisik (Mubarak & Chayatin, 2008:132).

*Vulva hygiene* merupakan bagian dari *personal hygiene* yang fokus pada perawatan kebersihan pada organ genetalia eksterna yang bertujuan untuk menjaga kebersihan organ genetalia eksterna sehingga mencegah terjadinya infeksi dan memenuhi kebutuhan rasa nyaman. Kegiatan *vulva hygiene* sehari-hari berbeda dengan *vulva hygiene* yang dilakukan di layanan kesehatan, tetapi pada prinsipnya sama yaitu untuk menjaga kebersihan dan mencegah infeksi. Menurut Pudiastuti (2012:53) untuk mencegah terjadinya infeksi pada organ reproduksi dapat dilakukan langkah-langkah *vulva hygiene* sebagai berikut:

- 1) Mencuci tangan dengan sabun dan air bersih mengalir sebelum menyentuh genetalia.

- 2) Membersihkan genetalia satu arah dari depan ke belakang menggunakan air bersih mengalir setiap mandi, setelah buang air besar dan buang air kecil.
- 3) Mengeringkan genetalia dengan tissue atau handuk sekali pakai.

Selain *vulva hygiene*, berikut adalah beberapa poin penting dari *personal hygiene* terkait perawatan perineum yang perlu dilakukan oleh remaja putri (Manuaba, 2006 dan Kusmiran, 2012 dalam Nurlita, 2014:12-15):

- 1) Mengganti celana dalam minimal dua kali sehari
- 2) Mengganti celana dalam lebih sering ketika mengalami keputihan.
- 3) mengurangi penggunaan pantyliner saat keputihan.
- 4) Menggunakan bahan celana dalam yang baik yaitu yang menyerap keringat, misalnya katun.
- 5) Menghindari memakai celana dalam atau celana jeans yang ketat sehingga kulit susah bernafas dan akhirnya menyebabkan daerah kewanitaan jadi lembab.

Pada saat menstruasi, uterus seperti mengalami luka dan mengeluarkan darah sehingga memerlukan perawatan khusus. Perawatan genetalia selama menstruasi sama dengan perawatan sehari-hari tetapi terdapat beberapa poin tambahan. Beberapa cara yang dapat dilakukan untuk menjaga kebersihan dan mencegah

infeksi pada genetalia selama menstruasi (Pudiastuti, 2012:53)  
antara lain:

- 1) Mencuci tangan dengan sabun dan air bersih mengalir sebelum menyentuh genetalia.
- 2) Membersihkan genetalia satu arah dari depan ke belakang menggunakan air bersih mengalir setiap mandi, setelah buang air besar dan buang air kecil.
- 3) Mengeringkan genetalia dengan tissue atau handuk sekali pakai.
- 4) Menggunakan pembalut yang lembut, aman, nyaman, dan tidak menimbulkan iritasi pada daerah sekitar organ genetalia.
- 5) Mengganti pembalut setiap 4-6 jam sekali termasuk setiap mandi dan buang air besar meskipun pembalut terlihat tidak terlalu kotor.
- 6) Selalu menyiapkan pembalut untuk dibawa aktivitas ataupun bepergian.

b. Pemeriksaan Payudara oleh Diri Sendiri (SADARI)

Pemeriksaan payudara oleh diri sendiri (SADARI) merupakan tindakan pemeriksaan payudara yang dilakukan oleh diri sendiri untuk mendeteksi adanya kelainan pada payudara. Waktu yang tepat untuk dilakukan SADARI adalah pada 5-7 hari setelah menstruasi selesai yaitu saat payudara tidak dalam keadaan membengkak dan tegang seperti saat menstruasi. SADARI sangat penting dilakukan setiap bulan oleh wanita termasuk remaja putri, mengingat kenyataan bahwa

kanker payudara banyak ditemukan sendiri secara kebetulan saat memeriksa diri sendiri. Semakin dini kanker payudara terdeteksi maka semakin cepat diobati sehingga kemungkinan sembuh lebih besar (Astutik, 2014:17-18; Nugroho & Utama, 2014:53).

Menurut Astutik (2014:18-23) pemeriksaan payudara dilakukan dengan inspeksi (melihat) dan palpasi (meraba). Hal yang diamati pada saat melakukan inspeksi pemeriksaan payudara sendiri antara lain yaitu: simetris/asimetris; bengkak (bulging); berkerut/cekung; pori-pori melebar seperti kulit jeruk; puting susu tertarik (retraksi); lecet/luka; kemerahan/biru atau kehitaman; dan discharge/blood discharge. Sedangkan pada palpasi harus meraba seluruh permukaan payudara dan sekitarnya sampai di bawah ketiak. Menggunakan tiga jari palmar dan dilakukan dengan 3 tipe penekanan pertama, dengan tekanan ringan untuk meraba adanya benjolan di dekat permukaan kulit. Kedua, tekanan sedang untuk meraba di tengah-tengah jaringan payudara. Ketiga, tekanan cukup kuat untuk merasakan adanya benjolan di dasar payudara yang dekat dengan tulang dada. Ada beberapa tipe palpasi, yaitu circle, line, dan wedges. Langkah-langkah pemeriksaan SADARI adalah sebagai berikut:

- 1) Cuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir kemudian keringkan dengan menggunakan tissue. Tanggalkan pakaian bagian atas, lalu berdirilah di depan cermin dalam ruangan yang

terang dengan kedua lengan tergantung lepas. Perhatikan payudara:

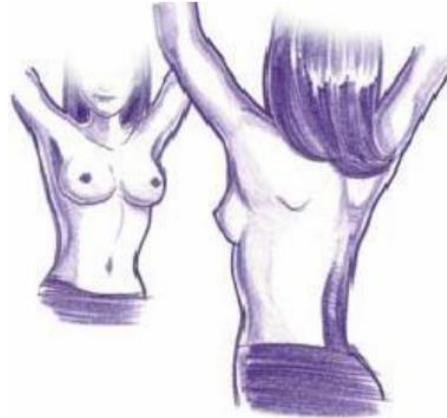
- a) Apakah bentuk dan ukuran payudara kanan dan kiri simetris?
- b) Apakah bentuknya membesar dan mengeras?
- c) Apakah arah puting lurus kedepan atau berubah arah?
- d) Apakah puting tertarik kedalam?
- e) Apakah kulit atau puting ada yang lecet?
- f) Apakah kulit tampak kemerahan, kebiruan atau kehitaman?
- g) Apakah kulit tampak menebal dengan pori-pori melebar atau seperti kulit jeruk?
- h) Apakah permukaannya mulus, tidak ada kerutan atau cekungan?



Sumber:<http://www.lusa.web.id/pemeriksaan-payudara-sendiri-sadari/>

### **Gambar 2.4 Langkah 1 SADARI**

- 2) Angkat lengan dan cari perubahan yang sama dan ulangi semua pengamatan diatas dengan posisi kedua tangan diatas.



Sumber:<http://www.lusa.web.id/pemeriksaan-payudara-sendiri-sadari/>

**Gambar 2.5 Langkah 2 SADARI**

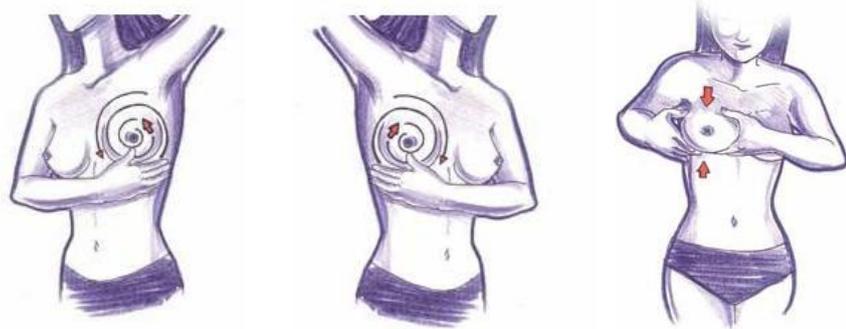
- 3) Kemudian ulangi lagi semua pengamatan di atas dengan posisi kedua tangan di pinggang, dada dibusungkan, dan kedua siku ditarik ke belakang. Semua pengamatan tersebut bertujuan untuk mengetahui adanya tumor yang terletak dekat dengan kulit.



Sumber:<http://www.lusa.web.id/pemeriksaan-payudara-sendiri-sadari/>

**Gambar 2.6 Langkah 3 SADARI**

- 4) Dengan kedua tangan secara lembut pijat payudara dari tepi ke arah puting untuk mengetahui ada atau tidak cairan yang keluar dari puting susu. Normalnya tidak ada, kecuali pada ibu menyusui.

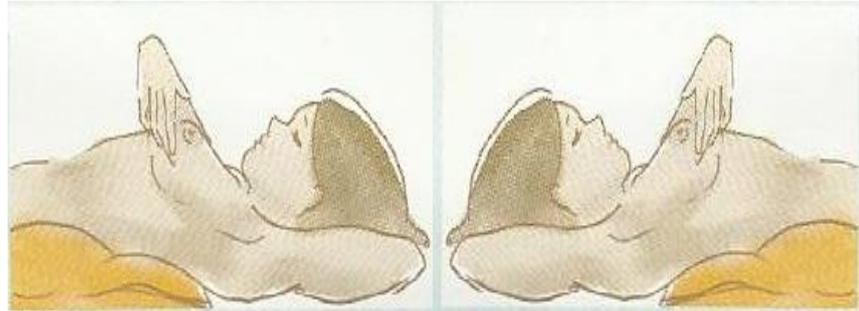


Sumber: <http://www.lusa.web.id/pemeriksaan-payudara-sendiri-sadari/>

**Gambar 2.7 Langkah 4 SADARI**

- 5) Periksa payudara dengan berbaring. Gunakan tangan kanan untuk memeriksa payudara kiri dan tangan kiri untuk memeriksa payudara kanan. Palpasi dilakukan secara perlahan, sentuhan lembut dengan ujung jari tangan secara bersamaan dengan gerakan melingkar setiap bagian payudara. Tekan seluruh payudara dari atas ke bawah, dari satu sisi ke sisi lain, dari bagian atas ke arah perut, dan dari ketiak ke tengah mengikuti pola tersebut. Pemeriksaan di mulai dari puting susu, bergerak ke bagian yang lebih besar lalu dari yang lebih besar hingga mencapai tepi luar payudara. Bisa juga dengan memindahkan jari-jari secara vertikal untuk merasakan semua jaringan dari depan sampai belakang payudara. Untuk kulit dan jaringan di bawahnya,

gunakan tekanan ringan. Sedangkan jaringan yang lebih dalam gunakan tekanan yang kuat.

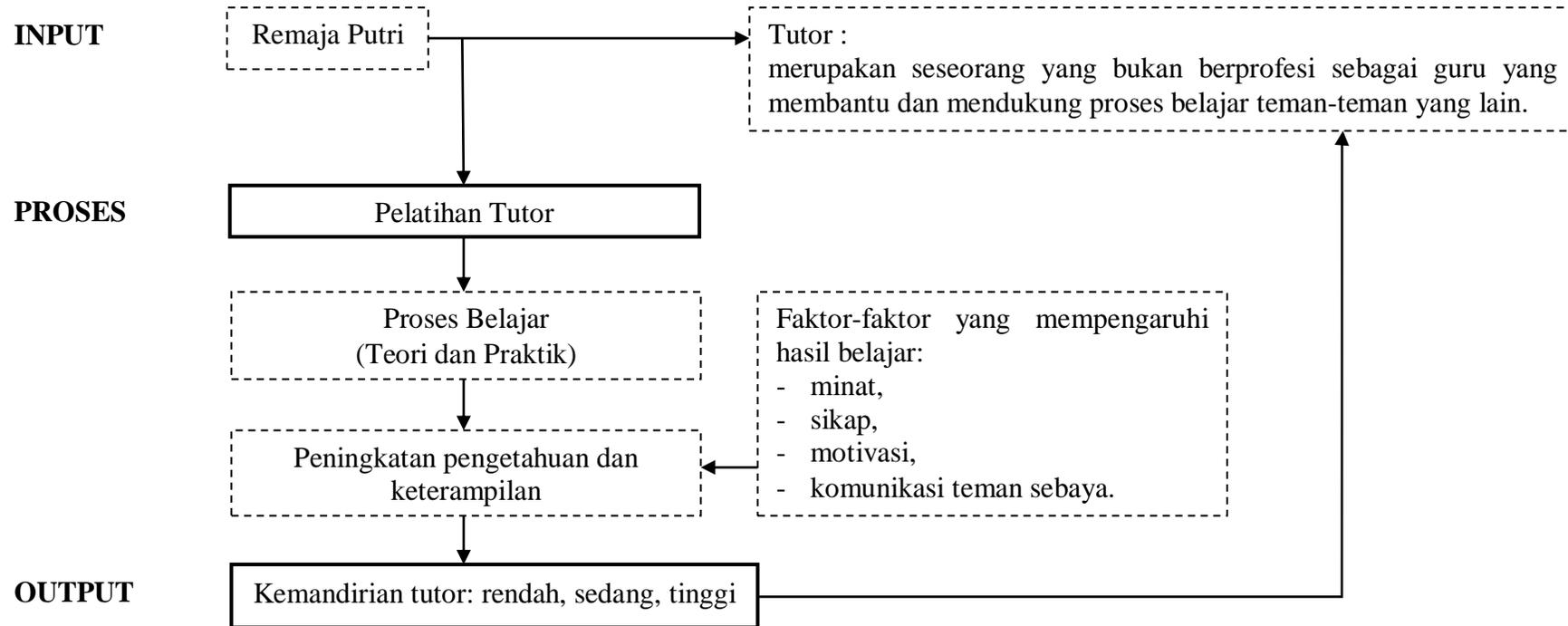


Sumber: <http://www.lusa.web.id/pemeriksaan-payudara-sendiri-sadari/>

### **Gambar 2.8 Langkah 5 SADARI**

Cara lain untuk melakukan SADARI adalah dengan berdiri dan bisa juga dilakukan saat mandi yaitu: basahi kulit dan gunakan sabun agar licin; rasakan payudara sambil berdiri atau duduk dan sambil mengangkat satu tangan; gunakan tangan kanan untuk memeriksa payudara kiri dan tangan kiri untuk memeriksa payudara kanan. Palpasi dilakukan secara perlahan, yaitu sentuhan lembut dengan ujung jari tangan secara bersamaan; lakukan melingkar setiap bagian payudara; tekan seluruh payudara menggunakan gerakan yang sama seperti yang dijelaskan pada langkah palpasi dengan berbaring.

## 2.2 Kerangka Konsep



Keterangan :

▭ : Variabel yang diteliti    ▭ : Variabel yang tidak diteliti

**Gambar 2.9** Bagan Kerangka Konsep Penelitian Peran Pelatihan Tutor tentang Perawatan Organ Reproduksi terhadap Kemandirian Tutor pada Remaja Putri.

Berdasarkan kerangka konsep diatas dapat dijelaskan bahwa sebelum remaja putri menjadi tutor perlu dilakukan upaya persiapan terlebih dahulu yaitu melalui pelatihan tutor. Kegiatan pelatihan tutor akan menyebabkan terjadinya proses belajar baik secara teori maupun praktik. Hasil dari proses belajar tersebut yaitu terjadinya peningkatan pengetahuan dan keterampilan, yang mana hal itu dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti minat, sikap, motivasi, dan komunikasi teman sebaya. Peningkatan pengetahuan dan keterampilan sebagai hasil dari kegiatan pelatihan dapat mempengaruhi tingkat kemandirian tutor.

## **2.3 Hipotesis**

### **2.3.1 Hipotesis 0 ( $H_0$ )**

Tidak ada pengaruh pelatihan tutor tentang perawatan organ reproduksi terhadap kemandirian tutor pada remaja putri.

### **2.3.2 Hipotesis 1 ( $H_1$ )**

Ada pengaruh pelatihan tutor tentang perawatan organ reproduksi terhadap kemandirian tutor pada remaja putri.