

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Teori

2.1.1 Konsep *Self Care Education* (Edukasi Perawatan Diri)

a. Pengertian Edukasi Perawatan Diri

Edukasi secara umum merupakan segala upaya yang direncanakan untuk mempengaruhi orang lain baik individu maupun kelompok untuk mengubah perilaku sehingga dapat mengikuti apa yang diharapkan oleh pendidik (Notoadmodjo, 2007).

Perawatan diri merupakan suatu perawatan diri sendiri yang dilakukan untuk mempertahankan kesehatan, baik secara fisik maupun psikologis (Hidayat & Uliyah, 2014). Perawatan diri (self-care) merupakan kemampuan individu untuk memotivasi dirinya dalam melakukan perawatan diri sendiri secara mandiri untuk meningkatkan dan mempertahankan status kesehatannya dan mengatasi penyakitnya (Tomey & Alligood, 2006).

b. Prinsip Edukasi Perawatan Diri

Berikut merupakan beberapa prinsip yang harus diperhatikan pada saat memberikan intervensi edukasi terhadap pasien (Perry & Potter, 2009):

1) Gaya belajar

Gaya belajar seseorang mempengaruhi pilihan untuk belajar. Beberapa orang dapat belajar secara bertahap dan ada juga belajar secara sporadis. Rencana pembelajaran yang efektif meliputi kombinasi pendekatan yang sesuai dengan berbagai gaya.

2) Perhatian

Sebelum memulai pembelajaran, seorang pelajar harus memusatkan perhatian terhadap pembelajaran, karena perhatian merupakan salah satu mental yang harus dipersiapkan untuk memfokuskan perhatian.

3) Motivasi

Motivasi merupakan suatu dorongan yang menimbulkan kekuatan dalam diri seseorang untuk mengikuti pembelajaran untuk mencapai tujuan dari pembelajaran.

4) Penggunaan teori

Pada saat memberikan intervensi edukasi klien, gunakan penerapan beberapa teori sebagai landasan atau dasar untuk memberikan edukasi klien agar tujuan yang diharapkan dalam edukasi dapat tercapai lebih efektif. Teori pembelajaran berbasis perilaku merupakan salah satu teori pendekatan yang mengarahkan kepada penjelasan karakteristik pelajar dan membimbing para edukator untuk mencapai tujuan edukasi yang efektif.

5) Adaptasi

Adaptasi psikososial terhadap penyakit merupakan proses peralihan perasaan yang dialami individu akibat suatu gangguan kesehatan atau kehilangan pada dirinya, hal ini dapat mempengaruhi kemampuan individu untuk memusatkan perhatiannya terhadap proses pembelajaran.

6) Partisipasi aktif

Tujuan pembelajaran akan tercapai secara efektif apabila terjadi hubungan timbal balik yang baik antara pemateri dan audien saat proses edukasi berlangsung

7) Kemampuan belajar

Kemampuan belajar audien dipengaruhi oleh kemampuan perkembangan dan kemampuan fisik. Kemampuan perkembangan audien berkaitan dengan perkembangan kognitif, sehingga pada tahap ini perlu mempertimbangan kemampuan kognitif audien untuk mencapai tujuan edukasi yang efektif. Kemampuan fisik audien berkaitan dengan kesehatan fisik audien, karena hal ini dapat mempengaruhi kemampuan belajar psikomotor audien. Dalam mempelajari psikomotor audien perlu mempertimbangan kesehatan fisik, kekuatan fisik dan ketajaman penginderaan tertentu.

8) Lingkungan belajar

Lingkungan yang ideal akan membantu audien fokus terhadap pembelajaran. Pada pendidikan perawatan diri media pembelajaran

yang umum digunakan oleh seorang individu adalah visual, audio story dan kinesthetic. Penginderaan merupakan salah satu media yang paling umum dipergunakan dalam pembelajaran adalah indra penglihatan dibandingkan dari indra pendengaran dan perabaan. Media utama yang digunakan dalam pembelajaran melalui edukasi adalah media yang menggunakan indra penglihatan, seperti: media cetak (booklet, leaflet, flifchart, poster dan tulisan), media elektronik (televisi dan slide) dan media papan atau billboard (Notoadmodjo, 2007).

c. Metode penyampaian Edukasi perawatan diri

Metode edukasi perawatan diri yang akan digunakan adalah metode ceramah dan Tanya jawab.

1) Metode Ceramah

Metode ceramah yang dalam istilah asing disebut “*lecture*” berasal dari kata latin yaitu *lego* (*legere, lectus*) yang berarti membaca (Wahab, 2012). Ceramah ialah cara menyampaikan materi atau pelajaran melalui penuturan secara lisan atau penjelasan langsung pada sekelompok audien. Metode ceramah disebut juga penuturan bahan pelajaran secara lisan

Ada beberapa kelebihan sebagai alasan mengapa ceramah sering digunakan:

a) Ceramah merupakan metode yang murah dan mudah untuk dilakukan. Murah dalam arti proses ceramah tidak memerlukan

peralatan-peralatan yang banyak, sedangkan mudah karena ceramah hanya mengandalkan suara dari pembicara, dengan demikian tidak terlalu memerlukan persiapan yang rumit.

- b) Ceramah dapat menyajikan materi yang luas. Artinya, materi yang banyak dapat dirangkum atau dijelaskan pokok-pokoknya oleh pembicara dalam waktu yang singkat.
- c) Ceramah dapat memberikan pokok-pokok materi yang perlu ditonjolkan. Artinya, pembicara dapat mengatur pokok-pokok materi yang mana yang perlu ditekankan sesuai dengan kebutuhan dan tujuan yang ingin dicapai.
- d) Melalui ceramah, pembicara dapat mengontrol keadaan kelas, oleh karena sepenuhnya kelas merupakan tanggungjawab pembicara yang memberikan ceramah.
- e) Organisasi kelas dengan menggunakan ceramah dapat diatur menjadi lebih sederhana. Ceramah tidak memerlukan setting kelas yang beragam, atau tidak memerlukan persiapan-persiapan yang rumit. Asal audien dapat menempati tempat duduk untuk mendengarkan pembicara, maka ceramah sudah dapat dilakukan.

Disamping beberapa kelebihan diatas, ceramah juga memiliki beberapa kelemahan, diantaranya:

- a) Materi yang dapat dikuasai audien sebagian akan terbatas pada apa yang dikuasai pembicara. Kelemahan ini memang kelemahan yang paling dominan, karena yang diberikan pembicara adalah apa yang

dikuasainya, sehingga apa yang dikuasai audien pun akan tergantung pada apa yang dikuasai pembicara.

- b) Ceramah yang tidak disertai dengan peragaan dapat mengakibatkan terjadinya *verbalisme*.
- c) Ceramah sering dianggap sebagai metode yang membosankan. Apabila pembicara kurang memiliki kemampuan bertutur yang baik maka akan mempengaruhi proses pembelajaran. Walaupun secara fisik audien ada didalam kelas, namun secara mental audien sama sekali tidak mengikuti jalannya proses pembelajaran; pikirannya melayang kemana-mana, atau audien mengantuk, oleh karena gaya bertutur pembicara tidak menarik.
- d) Melalui ceramah, sangat sulit untuk mengetahui apakah seluruh audien sudah mengerti apa yang dijelaskan atau belum. Walaupun ketika audien diberi kesempatan untuk bertanya, dan tidak ada seorangpun yang bertanya, semua itu tidak menjamin audien seluruhnya sudah paham.

Ceramah sendiri mempunyai beberapa kegunaan antara lain:

- a) Membangkitkan minat audien.
- b) Menanamkan kerangka pikir yang tepat atau memotivasi audien dengan arah yang tepat.
- c) Menyampaikan pengetahuan dalam waktu singkat dan melibatkan banyak audien (Makarao, 2009).

2) Metode tanya jawab

Menurut Drs. Soetomo metode tanya jawab adalah suatu metode dimana pembicara menggunakan/memberikan pertanyaan kepada audien dan audien menjawab, atau sebaliknya audien bertanya pada pembicara dan pembicara menjawab pertanyaan audien.

Bertanya memiliki peranan penting dalam kegiatan belajar mengajar. Kegiatan ini dapat membuat audien lebih aktif dan dapat mendorong rasa ingin tahu audien, meningkatkan partisipasi audien dalam kegiatan belajar mengajar, membangkitkan minat dan rasa ingin tahu audien terhadap permasalahan yang sedang dibicarakan, mengembangkan pola berpikir dan memusatkan perhatian murid terhadap masalah yang sedang dibahas.

a) Kelebihan metode tanya jawab

Menurut Winarno Surakhmad kelebihan dari metode tanya jawab yaitu :

- (1) Metode tanya jawab dapat memperoleh sambutan yang lebih aktif dari audien dibandingkan dengan metode ceramah yang bersifat monolog.
- (2) Memberi kesempatan pada audien atau pendengar untuk mengemukakan hal-hal, sehingga nampak mana-mana yang belum jelas atau belum dimengerti.
- (3) Mengetahui perbedaan-perbedaan yang ada, yang dapat dibawa kearah situasi diskusi.

b) Kelemahan

- (1) Kemungkinan akan terjadi penyimpangan perhatian audien, terutama apabila terhadap jawaban-jawaban yang kebetulan yang menarik perhatiannya, tetapi bukan sasaran yang dituju.
- (2) Situasi persaingan bias timbul, apabila pembicara kurang pandai/menguasai tehnik pemakaian metode ini (Ahmadi dkk, 2005).
- (3) Memberi peluang keluar dari pokok bahasan atau persoalan, karena yang dikatakan audien menyimpang.
- (4) Kekurangan waktu, apabila jika seluruh audien ingin mendapatkan giliran. (Soetopo, 2005).

2.1.2 Konsep Sikap

a. Pengertian sikap

Berkowitz (1972) dalam Azwar (2012) mengemukakan bahwa sikap adalah suatu bentuk evaluasi atau reaksi perasaan. sikap seseorang terhadap suatu objek adalah perasaan mendukung atau memihak (*favorable*) maupun perasaan tidak mendukung atau tidak memihak (*unfavorable*) pada objek tersebut.

Menurut para ahli psikologi seperti Chave (1928), Bogardus (1931), La Pierre (1934), Mead (1934), dan Gordon Allport (1935), sikap merupakan semacam kesiapan untuk bereaksi terhadap suatu objek dengan cara-cara tertentu. Dapat dikatakan bahwa kesiapan yang

dimaksud merupakan kecenderungan potensial untuk bereaksi dengan cara tertentu apabila individu dihadapkan pada suatu stimulus yang menghendaki adanya respon (Azwar, 2012).

b. Komponen sikap

Menurut Azwar (2012) sikap terdiri dari 3 komponen yang saling menunjang yaitu komponen kognitif, komponen afektif dan komponen konatif.

1) Komponen kognitif (kepercayaan)

Komponen kognitif merupakan representasi apa yang dipercayai oleh individu pemilik sikap. Komponen kognitif berisi persepsi, kepercayaan, dan stereotipe atau sesuatu yang telah terpolakan yang dimiliki individu mengenai sesuatu. Apabila stereotipe ini sudah berakar Seringkali komponen kognitif ini dapat disamakan dengan pandangan (opini), terutama apabila menyangkut masalah emosi.

2) Komponen Afektik (emosional/perasaan)

Komponen afektif merupakan perasaan yang menyangkut aspek emosional. Aspek emosional inilah yang biasanya berakar paling dalam sebagai komponen sikap dan merupakan aspek yang paling bertahan terhadap pengaruh-pengaruh yang mungkin akan mengubah sikap seseorang.

3) Komponen Konatif (perilaku/tindakan)

Komponen konatif merupakan aspek kecenderungan berperilaku tertentu sesuai dengan sikap yang dimiliki oleh seseorang. Dalam struktur sikap, komponen konatif menunjukkan bagaimana perilaku atau kecenderungan berperilaku yang ada dalam diri seseorang berkaitan dengan objek sikap yang dihadapinya. Kaitan ini didasari oleh asumsi bahwa kepercayaan dan perasaan banyak mempengaruhi perilaku. Kecenderungan berperilaku secara konsisten, selaras dengan kepercayaan dan perasaan ini membentuk sikap individual. Konsistensi antara kepercayaan sebagai komponen kognitif, perasaan sebagai komponen afektif, dengan tendensi perilaku sebagai komponen konatif seperti itulah yang menjadi landasan dalam usaha penyimpulan sikap yang dicerminkan oleh jawaban terhadap skala sikap.

c. Ciri-ciri sikap

Ciri-ciri sikap menurut Purwanto (1998) dalam Notoadmodjo (2007) adalah:

- 1) Sikap bukan dibawa sejak lahir melainkan dibentuk atau dipelajari sepanjang perkembangan itu dalam hubungannya dengan obyeknya.
- 2) Sikap dapat berubah-ubah karena itu sikap dapat dipelajari dan sikap dapat berubah pada orang-orang bila terdapat keadaan-keadaan dan syarat-syarat tertentu yang mempermudah sikap pada orang itu.

- 3) Sikap tidak berdiri sendiri, tetapi senantiasa mempunyai hubungan tertentu terhadap suatu obyek. Dengan kata lain sikap itu terbentuk, dipelajari, atau berubah senantiasa berkenaan dengan suatu obyek tertentu yang dapat dirumuskan dengan jelas.
- 4) Obyek sikap itu merupakan suatu hal tertentu tetapi dapat juga merupakan kumpulan dari hal-hal tersebut.
- 5) Sikap mempunyai segi-segi motivasi dan segi-segi perasaan, sifat alamiah yang membedakan sikap dan kecakapan- kecakapan atau pengetahuan-pengetahuan yang dimiliki orang.

d. Tingkatan sikap

Menurut Notoadmodjo (2007) dalam Wawan dan Dewi (2010), sikap terdiri dari berbagai tingkatan yaitu:

1) Menerima (receiving)

Menerima diartikan bahwa orang (subyek) mau dan memperhatikan stimulus yang diberikan (obyek).

2) Merespon (responding)

Memberikan jawaban apabila memberikan jawaban apabila ditanya, mengerjakan tugas yang diberikan adalah suatu indikasi sikap karena dengan suatu usaha untuk menjawab pertanyaan atau mengerjakan tugas yang diberikan. Terlepas dari pekerjaan itu benar atau salah adalah berarti orang tersebut menerima ide itu.

3) Menghargai (*valuing*)

Mengajak orang lain untuk mengerjakan atau mendiskusikan dengan orang lain terhadap suatu masalah adalah suatu indikasi sikap tingkat tiga.

4) Bertanggung jawab (*Responsible*)

Bertanggung jawab atas segala sesuatu yang telah dipilihnya dengan segala resiko adalah mempunyai sikap yang paling tinggi.

e. Fungsi sikap

1) Fungsi Instrumental

Fungsi instrumental atau fungsi penyesuaian atau fungsi manfaat. Fungsi ini berkaitan dengan sarana dan tujuan. Orang memandang sejauh mana obyek sikap dapat digunakan sebagai sarana atau alat dalam rangka mencapai tujuan. Bila obyek sikap dapat membantu seseorang dalam mencapai tujuannya, maka orang akan bersifat positif terhadap obyek tersebut. Demikian sebaliknya bila obyek sikap menghambat pencapaian tujuan, maka orang akan bersikap negatif terhadap obyek sikap yang bersangkutan.

2) Fungsi Pertahanan Ego

Sikap yang ada pada diri seseorang merupakan jalan bagi individu untuk mengekspresikan nilai yang ada pada dirinya. Dengan mengekspresikan diri seseorang akan mendapatkan kepuasan dapat menunjukkan kepada dirinya. Dengan individu mengambil sikap

tertentu akan menggambarkan keadaan sistem nilai yang ada pada individu yang bersangkutan.

3) Fungsi ekspresi nilai

Sikap yang ada pada diri seseorang merupakan jalan bagi individu untuk mengekspresikan nilai yang ada pada dirinya. Dengan mengekspresikan diri seseorang akan mendapatkan kepuasan dapat menunjukkan kepada dirinya. Dengan individu mengambil sikap tertentu akan menggambarkan keadaan sistem nilai yang ada pada individu yang bersangkutan.

4) Fungsi pengetahuan

Individu mempunyai dorongan untuk ingin mengerti dengan pengalamannya. Ini berarti bila seseorang mempunyai sikap tertentu terhadap suatu obyek, menunjukkan tentang pengetahuan orang terhadap obyek sikap yang bersangkutan (Wawan dan Dewi, 2010).

f. Faktor-faktor yang mempengaruhi sikap

Menurut Azwar (2012) faktor-faktor yang dapat mempengaruhi sikap yaitu:

1) Pengalaman pribadi

Pengalaman pribadi dapat menjadi dasar pembentukan sikap apabila pengalaman tersebut meninggalkan kesan yang kuat. Sikap akan lebih mudah terbentuk apabila pengalaman pribadi tersebut terjadi dalam situasi yang melibatkan faktor emosional.

2) Pengaruh orang lain yang dianggap penting

Individu pada umumnya cenderung untuk memiliki sikap yang konformis atau searah dengan sikap seseorang yang dianggap penting. Kecenderungan ini antara lain dimotivasi oleh keinginan untuk berafiliasi dan untuk menghindari konflik dengan orang yang dianggap penting tersebut.

3) Pengaruh kebudayaan

Kebudayaan dapat memberi corak pengalaman individu-individu masyarakat asuhannya. Sebagai akibatnya, tanpa disadari kebudayaan telah menanamkan garis pengaruh sikap terhadap berbagai masalah.

4) Media massa

Dalam pemberitaan surat kabar maupun radio atau media komunikasi lainnya, berita yang seharusnya faktual disampaikan secara obyektif berpengaruh terhadap sikap konsumennya.

5) Lembaga pendidikan dan lembaga agama

Konsep moral dan ajaran dari lembaga pendidikan dan lembaga agama sangat menentukan sistem kepercayaan. Tidaklah mengherankan apabila pada gilirannya konsep tersebut mempengaruhi sikap.

6) Faktor emosional

Kadang kala, suatu bentuk sikap merupakan pernyataan yang didasari emosi yang berfungsi sebagai sebagai semacam penyaluran frustrasi atau pengalihan bentuk mekanisme pertahanan ego.

g. Pengukuran sikap dengan skala Likert

Menurut Azwar (2012) Salah satu aspek yang sangat penting guna memahami sikap dan perilaku manusia adalah masalah pengungkapan (*assessment*) dan pengukuran (*measurement*) sikap.

Menurut Likert, sikap dapat diukur dengan metode rating yang dijumlahkan (*Method of Summated Ratings*). Metode ini merupakan metode penskalaan pernyataan sikap yang menggunakan distribusi respon sebagai dasar penentuan nilai skalanya. Nilai skala setiap pernyataan tidak ditentukan oleh derajat favorabel nya masing-masing akan tetapi ditentukan oleh distribusi respon setuju dan tidak setuju dari sekelompok responden yang bertindak sebagai kelompok uji coba (*pilotstudy*).

Prosedur penskalaan dengan metode rating yang dijumlahkan didasari oleh 2 asumsi (Azwar, 2012) yaitu:

- a) Setiap pernyataan sikap yang telah ditulis dapat disepakati sebagai pernyataan yang favorabel atau pernyataan yang tidak favorabel.
- b) Jawaban yang diberikan oleh individu yang mempunyai sikap positif harus diberi bobot atau nilai yang lebih tinggi daripada jawaban yang diberikan oleh responden yang mempunyai pernyataan negatif.

Suatu cara untuk memberikan interpretasi terhadap skor individual dalam skala rating yang dijumlahkan adalah dengan membandingkan skor tersebut dengan harga rata-rata atau mean skor kelompok dimana responden itu termasuk (Azwar, 2012).

Salah satu skor standar yang biasanya digunakan dalam skala model Likerta adalah skor-T, yaitu:

$$T = 50 + 10 \left[\frac{X - \bar{X}}{s} \right]$$

Keterangan :

X = Skor responden pada skala sikap yang hendak diubah menjadi skor T

\bar{X} = Mean skor kelompok

s = Deviasi standar skor kelompok

Perlu pula diingat bahwa perhitungan harga \bar{X} dan s tidak dilakukan pada distribusi skor total keseluruhan responden, yaitu skor sikap para responden untuk keseluruhan pernyataan (Azwar, 2012).

Skor sikap yaitu skor X perlu diubah ke dalam skor T agar dapat diinterpretasikan. Skor T tidak tergantung pada banyaknya pernyataan, akan tetapi tergantung pada mean dan deviasi standar pada skor kelompok. Jika skor T yang didapat lebih besar dari nilai mean maka mempunyai sikap cenderung lebih favourable atau positif. Sebaliknya jika skor T yang didapat lebih kecil dari nilai mean maka mempunyai sikap cenderung tidak favourable atau negatif (Azwar, 2012).

2.1.3 Konsep Remaja

a. Pengertian Remaja

Remaja atau *adolescence* adalah masa transisi yang ditandai oleh adanya perubahan fisik, emosi dan psikis. Masa remaja adalah suatu periode masa pematangan organ reproduksi manusia, dan sering disebut masa peralihan dari masa anak ke masa dewasa (Marmi, 2013).

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 (Kumalasari & Andhyantoro, 2012).

b. Klasifikasi Remaja

Menurut Kumalasari dan Andhyantoro (2012) masa remaja berdasarkan umur dibagi menjadi tiga, yaitu:

1) Masa remaja awal (10-12 tahun)

Karakteristik masa remaja awal antara lain yaitu lebih dekat dengan teman sebaya, ingin bebas, lebih banyak memperhatikan keadaan tubuhnya, dan mulai berpikir abstrak.

2) Masa remaja pertengahan (13-15 tahun)

Karakteristik masa remaja pertengahan antara lain yaitu mencari identitas diri, timbul keinginan untuk berkencan, mempunyai rasa

cinta yang mendalam, mengembangkan kemampuan berpikir abstrak, dan berkhayal tentang aktivitas seks.

3) Masa remaja akhir (17-21 tahun)

Karakteristik masa remaja akhir antara lain yaitu pengungkapan kebebasan diri, lebih selektif dalam mencari teman sebaya, mempunyai citra tubuh (*body image*) terhadap dirinya sendiri, dan dapat mewujudkan rasa cinta.

c. 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.

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 kemaluan, 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.

Perubahan psikis pada masa remaja antara lain yaitu tertarik pada lawan jenis, cemas, mudah sedih, lebih perasa, menarik diri, pemalu, dan pemaarah. 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 (Kumalasari & Andhyantoro, 2012).

2.1.4 Konsep Perawatan tubuh (Body Care)

a. Pengertian *Body care*

Body care atau kebersihan diri adalah upaya seseorang dalam memelihara kebersihan dan kesehatan dirinya untuk memperoleh kesejahteraan fisik dan psikologis (Wartolah, 2010).

b. Tujuan *Body Care*

Tujuan dari *Body Care* adalah untuk memelihara kebersihan diri, menciptakan keindahan, serta meningkatkan derajat kesehatan individu sehingga dapat mencegah timbulnya penyakit pada diri sendiri maupun orang lain (Wartolah, 2010).

c. Perubahan Fisik pada Masa Remaja

Kumalasari dan Andhyantoro (2012) mengemukakan bahwa Masa remaja terjadi ketika seseorang mengalami perubahan struktur tubuh dari

anak-anak menjadi dewasa (pubertas). Pada masa ini terjadi suatu perubahan fisik yang cepat disertai banyak perubahan, termasuk didalamnya pertumbuhan organ-organ reproduksi (organ seksual) untuk mencapai kematangan yang ditunjukkan dengan kemampuan melaksanakan fungsi reproduksi. Perubahan yang terjadi pada pertumbuhan tersebut diikuti munculnya tanda-tanda sebagai berikut.

1) Tanda-tanda seks primer

Tanda-tanda seks primer yang dimaksud adalah yang berhubungan langsung dengan organ seks. ciri-ciri seks primer pada remaja adalah sebagai berikut.

a) Remaja laki-laki

Remaja laki-laki sudah bisa melakukan fungsi reproduksi bila telah mengalami mimpi basah. Mimpi basah biasanya terjadi pada remaja laki-laki usia antara 10-15 tahun. Mimpi basah sebetulnya merupakan salah satu cara tubuh laki-laki ejakulasi. Ejakulasi terjadi karena sperma yang terus menerus diproduksi perlu dikeluarkan. ini adalah pengalaman yang normal bagi semua remaja laki-laki.

b) Remaja Wanita

Pada remaja wanita sebagai tanda kematangan organ reproduksi adalah ditandai dengan datangnya menstruasi (menarche). Menstruasi adalah proses peluruhan lapisan dalam atau endometrium yang banyak mengandung pembuluh darah dari

uterus melalui vagina. Hal ini berlangsung terus menerus sampai menjelang masa menopause yaitu ketika seorang berumur sekitar 40-50 tahun.

2) Tanda-tanda seks sekunder

Ciri-ciri seks sekunder pada masa remaja adalah sebagai berikut

a) Remaja laki-laki

- (1) Lengan dan tungkai kaki bertambah panjang, tangan dan kaki bertambah besar.
- (2) Bahu melebar, pundak serta dada bertambah besar dan membidang, pinggul menyempit.
- (3) Pertumbuhan rambut disekitar alat kelamin, ketika, dada, tangan, dan kaki.
- (4) Tulang wajah memanjang dan membesar tidak tampak seperti anak kecil lagi.
- (5) Tumbuh jakun, suara menjadi besar
- (6) Penis dan buah zakar membesar
- (7) Kulit menjadi lebih kasar, tebal dan berminyak
- (8) Rambut lebih berminyak
- (9) Produksi keringat meningkat

b) Remaja wanita

- (1) Lengan dan tungkai kaki bertambah panjang, tangan dan kaki bertambah besar

- (2) Pinggul lebar, bulat dan membesar
- (3) Tumbuh bulu-bulu halus disekitar ketiak dan kemaluan
- (4) Tulang-tulang wajah mulai membesar dan memanjang
- (5) Pertumbuhan payudara, puting susu membesar dan menonjol, kelenjar susu berkembang, payudara menjadi lebih besar dan lebih bulat.
- (6) Kulit menjadi lebih kasar, tebal dan agak pucat, lubang pori-pori bertambah besar, kelenjar lemak dan kelenjar keringat mejadi lebih aktif.
- (7) Otot semakin membesar dan kuat terutama pada pertengahan dan menjelang akhir masa pubertas sehingga memberikan bentuk pada bahu, lengan dan tungkai
- (8) Suara menjadi lebih penuh dan semakin merdu

3) Perubahan kejiwaan pada masa remaja

Perubahan yang berkaitan dengan kejiwaan pada remaja adalah sebagai berikut

a) Perubahan emosi

- (1) Perubahan-perubahan kebutuhan, konflik nilai antara keluarga dengan lingkungan dan perubahan fisik menyebabkan remaja sangat sensitif misalnya mudah menangis, cemas, frustrasi, dan sebaliknya bisa tertawa tanpa alasan yang jelas. Utamanya sering terjadi pada remaja putri terlebih sebelum menstruasi.

- (2) Mudah bereaksi bahkan agresif terhadap gangguan atau rangsangan luar yang mempengaruhinya, sehingga bersikap irasional, mudah tersinggung sehingga mudah terjadi perkelahian/tawuran pada anak laki-laki, suka mencari perhatian dan bertindak tanpa berpikir terlebih dahulu.
- (3) Ada kecenderungan tidak patuh pada orang tua dan lebih sering pergi bersama dengan temannya daripada tinggal di rumah.

b) Perkembangan intelegensi

- (1) Cenderung mengembangkan cara berfikir abstrak, suka memberikan kritik
- (2) Cenderung ingin mengetahui sehingga muncul perilaku ingin mencoba-coba

d. Pembinaan Perawatan Diri Remaja

Pembinaan perawatan diri dan kesehatan reproduksi remaja dilakukan untuk memberikan informasi dan pengetahuan yang berhubungan dengan perilaku hidup sehat bagi remaja, disamping juga untuk mengatasi masalah yang ada. Dengan pengetahuan yang memadai dan adanya motivasi untuk menjalani masa remaja secara sehat, para remaja diharapkan mampu untuk memelihara kesehatan dirinya agar dapat memasuki masa kehidupan berkeluarga dengan system reproduksi dan tubuh yang sehat.

Beberapa hal penting yang perlu diberikan sebagai bekal bagi remaja dalam kaitan dengan perawatan diri dan kesehatan reproduksi remaja adalah sebagai berikut.

1) Perkembangan fisik, kejiwaan dan kematangan seksual remaja.

Pembekalan pengetahuan tentang perubahan yang terjadi secara fisik, kejiwaan dan kematangan seksual akan memudahkan remaja untuk memahami serta mengatasi berbagai keadaan yang membingungkannya. Informasi tentang menstruasi dan mimpi basah serta tentang alat reproduksi remaja laki-laki dan wanita perlu diperoleh setiap remaja.

2) Proses reproduksi yang bertanggung jawab

Manusia secara biologis mempunyai kebutuhan seksual. Remaja perlu mengendalikan naluri seksual dan menyalurkannya menjadi kegiatan positif seperti olahraga dan mengembangkan hobi yang positif.

3) Pergaulan yang sehat antara remaja laki-laki dan wanita serta kewaspadaan terhadap masalah remaja yang banyak ditemukan.

Remaja memerlukan informasi tersebut agar waspada dan berperilaku seksual sehat dalam bergaul dengan lawan jenisnya. Disamping itu remaja memerlukan pembekalan tentang kiat-kiat untuk mempertahankan diri secara fisik maupun psikis serta mental dalam menghadapi godaan.

4) Persiapan pranikah

Informasi tentang hal ini diperlukan agar calon pengantin lebih siap secara mental dan emosional dalam memasuki kehidupan berkeluarga.

5) Kehamilan dan persalinan serta cara pencegahannya

Remaja perlu mendapat informasi tentang hal ini sebagai persiapan bagi remaja laki-laki dan wanita dalam memasuki kehidupan berkeluarga di masa depan (Kumalasari dan Andhyantoro, 2012).

e. Upaya Peningkatan *Body Care* Pada Wanita

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 dan Chayatin, 2014). *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:

1) Perawatan kulit

Kulit merupakan organ aktif yang berfungsi sebagai pelindung, sekresi, pengaturan temperatur, dan peka terhadap rangasangan. Kulit memiliki tiga lapisan utama yaitu: epidermis, dermis dan subkutan.

Kulit sering kali merefleksikan perubahan pada warna, ketebalan, tekstur, turgor dan temperatur. Kesehatan dan kecantikan dapat tercermin dari kulit, terutama kulit wajah. Wajah merupakan bagian yang paling sensitif bagi seorang remaja terutama remaja putri. Masalah jerawat pada remaja terkait dengan penampilan. Pada saat menstruasi kerja dari kelenjar sebaceous akan meningkat sehingga produksi keringat meningkat. Perawatan yang dapat dilakukan pada kulit wajah diantaranya membersihkan muka dua sampai tiga kali sehari guna membantu mencegah timbulnya jerawat, terutama sebelum tidur agar saat tidur tidak ada kotoran yang menempel diwajah. Sabun yang digunakan untuk wajah dan tubuh sebaiknya dibedakan, karena kulit wajah lebih tipis dan sensitif dibandingkan kulit di bagian tubuh yang lain. Perawatan wajah terdiri dari perawatan dalam dan perawatan luar. Perawatan dalam ini meliputi makan-makanan dengan menu seimbang diperlukan untuk kesehatan kulit terutama buah, sayur dan makanan yang mengandung banyak vitamin, karena semua zat gizi dan vitamin sangat penting bagi kulit. Perawatan dari luar dapat dilakukan dengan pembersih dan pelembab. Saat menstruasi wanita lebih berkeringat dibanding dengan hari-hari biasanya. Oleh karena itu, agar tubuh tetap segar dan bebas dari bau badan harus rajin merawat tubuh dengan mandi dan membersihkan diri (Kusmiran, 2012).

2) Perawatan rambut

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. Cuci rambut 1-2 kali seminggu atau sesuai kebutuhan, memotong rambut diperlukan untuk menjaga kerapian rambut karena rambut yang terlalu panjang lebih sulit dirawat. Mewarnai rambut dapat menimbulkan kerusakan pada rambut karena zat kimia yang digunakan saat proses pewarnaan. Perawatan rambut yang baik yaitu dengan rajin mencuci rambut secara rutin, memakai kondisioner, menyisir rambut secara rutin dan memotong rambut yang terlalu panjang.

Guna memelihara kebersihan dan kerapian, bulu-bulu pubis sebaiknya dicukur. Membersihkan bulu di daerah kemaluan dengan cara mencabut dapat menimbulkan lubang pada bekas bulu kemaluan tersebut dan menjadi jalan masuk bakteri, kuman, dan jamur serta dapat menimbulkan iritasi dan penyakit kulit. Perawatan rambut genitalia disarankan untuk dirapikan saja dengan memendekkan dengan gunting atau dicukur sampai habis setiap 40 hari. Dengan demikian maka bulu pubis tidak akan menjadi media hidup kutu, bakteri, jasad renik, serta aroma yang tidak sedap karena bulu pubis

yang panjang yang terpapar urine saat buang air kecil (Kusmiran, 2012).

3) Perawatan mata

Mata merupakan salah satu indra yang berperan penting bagi kegiatan sehari-hari. Mata juga harus dijaga kebersihan dan kesehatannya. Tujuan menjaga kebersihan mata adalah untuk mempertahankan kesehatan mata dan mencegah infeksi. Mata yang sehat akan tampak jernih dan bersih dari kotoran (Mubarak dan Chayatin, 2014). Cara merawat mata antara lain:

- a) Mengusap atau menghilangkan kotoran mata dari sudut mata bagian dalam ke sudut bagian luar.
- b) Menggunakan kain yang bersih dan lembut saat mengusap mata
- c) Menghindari mengucek mata saat kemasukan debu atau kotoran karena dapat melukai mata. Debu/kotoran dapat dikeluarkan dengan menggunakan kain yang bersih dan lembut atau tetes mata sesuai petunjuk penggunaan. Penggunaan tetes mata sebaiknya jangan terlalu sering karena kandungan bahan kimia yang terkandung dalam tetes mata mempunyai kadar batas penggunaan yang berbahaya bila digunakan berlebihan.
- d) Bila menggunakan kacamata, hendaklah selalu dipakai.
- e) Mengonsumsi makanan seperti buah dan sayur yang banyak mengandung vitamin A.

- f) Menghindari membaca dengan posisi berbaring karena dapat menyebabkan kerusakan pada mata.
- g) Menghindari melihat handphone/gadget dengan pencahayaan yang berlebihan didalam ruangan yang gelap.
- h) Bila mata sakit atau mengalami gangguan, maka segera periksakan ke dokter.

4) Perawatan Hidung dan telinga

Menurut Mubarak dan Chayatin (2014) Cara merawat hidung dan telinga antara lain:

- a) Menjaga agar lubang hidung tidak kemasukan air atau benda kecil sebab nantinya dapat terhisap dan menyumbat jalan napas serta menyebabkan luka pada membran mukosa.
- b) Menghembuskan nafas secara perlahan dengan membiarkan kedua lubang hidung tetap terbuka saat mengeluarkan debu atau ingus dari lubang hidung
- c) Menghindari penggunaan pembersih telinga yang terbuat dari besi seperti peniti atau jepit rambut untuk membersihkan kotoran telinga karena dapat melukai telinga dan menyebabkan infeksi.

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. 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 (Mubarak dan Chayatin, 2014). Cara merawat gigi dan mulut antara lain:

- a) Menghindari penggunaan gigi untuk menggigit atau mencongkel benda keras misalnya membuka tutup botol atau mengunyah es batu, karena dapat menyebabkan kerusakan pada gigi dan memicu rasa sakit pada gigi.
- b) Menyikat gigi pagi sesudah makan dan malam sebelum tidur, menyikat gigi minimal 2 kali sehari dengan menggunakan pasta gigi.
- c) Memakai sikat gigi yang berbulu banyak, halus, dan kecil sehingga dapat menjangkau bagian dalam gigi.
- d) Meletakkan sikat pada sudut 45° dipertemuan antara gigi dan gusi, serta sikat menghadap kearah yang sama dengan gusi.
- e) Menyikat gigi dari atas kebawah, dengan gerakan melingkar dan seterusnya.
- f) Memeriksa gigi secara teratur setiap enam bulan.

6) Perawatan kuku

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 dan Chayatin, 2014). 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) Sebaiknya hindari memotong kuku terlalu pendek karena dapat melukai selaput kulit dan menimbulkan rasa nyeri disekitar kuku .
- c) Menghindari penggunaan benda tajam untuk membersihkan kotoran dibalik kuku, karena 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 payudara

Salah satu perubahan fisik pada masa remaja yaitu pertumbuhan payudara. Hal yang terjadi yaitu payudara semakin membesar, puting menonjol dan biasanya ada sedikit rasa nyeri saat payudara disentuh. Perubahan yang terjadi pada payudara ini harus disertai dengan perawatan yang baik dan benar seperti menjaga

kebersihat dengan mandi teratur dan penggunaan bra/BH (Breast Holder) yang baik. Pemilihan BH yang tepat adalah yang sesuai dengan ukuran dan bentuk payudara. Sebaiknya jangan menggunakan bra yang terlalu besar maupun terlalu kecil karena hal itu akan mempengaruhi perkembangan payudara. Faktor penting dalam memakai BH adalah kenyamanan dan ukuran yang tepat (Saryono dan Pramitasari R.D., 2014). Pemakaian BH yang terlalu ketat juga dapat mengganggu pertumbuhan payudara dan aliran darah ke payudara. BH sebaiknya dilepas saat tidur, karena jika tidur dengan memakai BH dapat mengganggu peredaran darah dan mengganggu pernapasan sehingga dapat menimbulkan ketidaknyamanan.

8) Perawatan genetalia

Menjaga kesehatan berawal dari menjaga kebersihan. Hal ini juga berlaku bagi kesehatan organ-organ genetalia. Udara yang panas cenderung lembab dan berkeringat. Keringat ini membuat tubuh lembab, terutama di bagian tubuh yang tertutup dan lipatan-lipatan, yang akan menyebabkan bakteri mudah berkembang biak, menimbulkan bau yang tidak sedap dan juga menimbulkan penyakit.

Cara membersihkan daerah kewanitaan yang benar adalah membasuhnya dengan air bersih yang mengalir. Satu hal yang harus diperhatikan dalam membasuh daerah kewanitaan, terutama setelah buang air besar (BAB), yaitu dengan membasuhnya dari arah depan ke belakang (dari vagina ke arah anus), bukan sebaliknya. Apabila

terbalik arahnya, maka kuman dari daerah anus akan terbawa ke depan dan dapat masuk ke dalam vagina. Pada saat membersihkan alat kelamin, tidak perlu dibersihkan dengan cairan pembersih atau cairan antiseptik secara berlebihan karena akan merusak flora normal yaitu bakteri *doderlin*, sehingga memudahkan masuk dan berkembangbiaknya kuman patogenik yang akan berakibat tubuh menjadi rentan terhadap 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 dapat menimbulkan penyakit. Setelah dibersihkan, kemaluan dikeringkan menggunakan handuk bersih atau tisu kering yang tidak mengandung parfum agar tidak lembab.

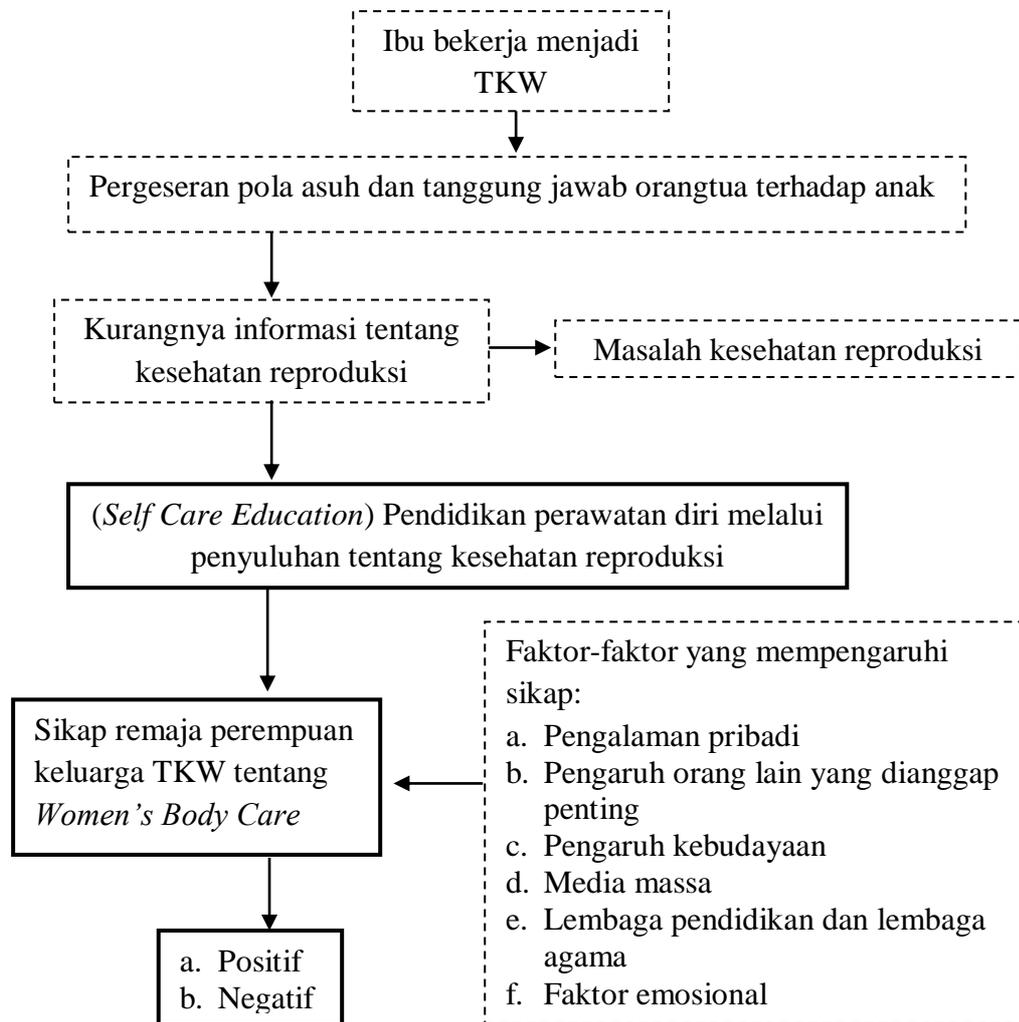
Mengganti pakaian setiap hari sangatlah penting terutama pakaian dalam. Mengganti pakaian dalam minimal 2-3 kali sehari untuk menghindari kelembaban dan bakteri. Pakaian dalam yang baik adalah yang kering dan menyerap keringat (bahan katun atau kaus) kain yang tidak menyerap keringat akan menimbulkan rasa panas dan lembab. Kondisi ini akan menimbulkan ketidak nyamanan bagi pemakai dan akan mempermudah tumbuhnya jamur (Tim Penulis Poltekkes Depkes Jakarta I, 2010). Pakaian dalam yang telah terkena darah sebaiknya direndam terlebih dahulu dan setelah kering disetrika.

Pemakaian celana yang terlalu ketat sebaiknya dihindari, karena hal ini menyebabkan kulit susah bernafas dan akhirnya dapat menyebabkan daerah kewanitaan menjadi lembab dan teriritasi (Kusmiran, 2012).

Menstruasi merupakan mekanisme tubuh untuk membuang darah kotor. Pada saat menstruasi, pembuluh darah dalam rahim sangat mudah terinfeksi, oleh karena itu kebersihan alat kelamin harus lebih dijaga karena kuman mudah masuk dan dapat menimbulkan penyakit pada saluran reproduksi. Saat menstruasi pembalut diganti sesering mungkin minimal 4 jam sekali. Hal ini dikarenakan gumpalan darah yang terdapat di permukaan pembalut tersebut merupakan tempat yang sangat baik untuk perkembangan bakteri. Sebaiknya pilih pembalut yang bersih, tidak berwarna, tidak mengandung parfum, dan daya serapnya tinggi, sehingga tetap merasa nyaman selama menggunakannya. Sebaiknya pilih pula pembalut (sanitary pad) yang siap pakai, bukan pembalut kain, karena dikhawatirkan pembalut kain tersebut kurang hygiene akibat perawatannya yang kurang baik, seperti mengeringkan di tempat tersembunyi dan tidak terkena sinar matahari yang berisiko tumbuhnya mikroba atau larva yang menyebabkan vagina berbau tidak sedap. Membuang pembalut bekas juga perlu diperhatikan. Saat mengganti pembalut, sebaiknya pembalut yang kotor dicuci dan dibungkus dengan plastik atau kertas kemudian dibuang ke tempat

sampah. Saat menstruasi tubuh terasa letih dan kurang bersemangat. Kegiatan fisik sangat diperlukan untuk membantu menjaga kebugaran tubuh. Kegiatan yang dapat dilakukan seperti jalan-jalan pagi, senam, atau kegiatan fisik lain. Menjaga kesehatan tubuh saat menstruasi dapat juga dilakukan dengan mengonsumsi makanan dengan gizi seimbang dan mencukupi kebutuhan cairan dengan minum air putih dan istirahat yang cukup.

2.2 Kerangka Konsep



Keterangan :

: Variabel yang diteliti : Variabel yang tidak diteliti

Gambar 2.2 Bagan Kerangka Konsep Penelitian Pengaruh *Self Care Education* terhadap Sikap tentang *Women's Body Care* pada Remaja Perempuan Keluarga TKW di MTsN Sampung Ponorogo

2.3 Hipotesis

H₁: Ada Pengaruh *Self Care Education* terhadap Sikap tentang *Women's Body Care* pada Remaja Perempuan Keluarga TKW di MTsN Sampung Ponorogo