

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Konsep Remaja**

##### 2.1.1 Pengertian Remaja

Remaja atau adolescence (Inggris), berasal dari bahasa Latin “*adolescere*”. yang berarti tumbuh kearah kematangan. Kematangan yang dimaksud adalah bukan kematangan fisik saja, tetapi juga kematangan sosial dan psikologi. Menurut WHO, masa remaja adalah masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa, dimana pada masa itu terjadi pertumbuhan yang pesat termasuk fungsi reproduksi sehingga mempengaruhi terjadinya perubahan-perubahan perkembangan, baik fisik, mental, maupun peran sosial. WHO menetapkan batas usia 10-19 tahun sebagai batasan usia remaja. (Kumalasari, 2012).

Remaja dapat didefinisikan melalui beberapa sudut pandang yaitu remaja merupakan individu yang berusia 11-12 tahun sampai 20-21 tahun. Remaja merupakan individu yang mengalami perubahan pada penampilan fisik, maupun perubahan psikologis. Remaja merupakan masa yang penting dalam perjalanan kehidupan manusia. Masa remaja ini merupakan jembatan antara masa kanak-kanak yang bebas menuju masa dewasa yang menuntut tanggung jawab (Kusmiran, 2011).

Pendapat tentang usia remaja bervariasi antara beberapa ahli, organisasi, maupun lembaga kesehatan. Menurut WHO (Who Health Organization) remaja merupakan periode usia 10 sampai 19 tahun.

Menurut PBB (Perserikatan Bangsa-Bangsa) usia remaja berada dikisaran usia 15 sampai 24 tahun. Sedangkan, menurut *The Health Resources Services Administrations Guidelines* Amerika Serikat, rentang usia remaja terbagi menjadi tiga tahap, yaitu remaja awal (11-14 tahun), remaja menengah (15-17 tahun), remaja akhir (18-21 tahun) (Kusmiran, 2011).

### 2.1.2 Tahap Perkembangan Remaja

Tumbuh kembangnya menuju dewasa, berdasarkan kematangan psikososial dan seksual, semua remaja akan mengalami tahapan berikut:

- a. Masa remaja awal atau dini (*early adolescence*): umur 11-13 tahun.  
Dengan ciri khas: ingin bebas, lebih dekat dengan teman sebaya, mulai berpikir abstrak dan lebih banyak memperhatikan keadaan tubuhnya.
- b. Masa remaja pertengahan (*middle adolescence*): umur 14-16 tahun.  
Dengan ciri khas mencari identitas diri, timbul keinginan untuk berkencan, berkhayal tentang seksual, mempunyai rasa cinta yang mendalam. Pada tahap ini remaja sangat membutuhkan kawan-kawan. Ia senang kalau banyak teman yang mengakuinya. Ada kecenderungan narsistis yaitu mencintai diri sendiri, dengan menyukai teman-teman yang sama dengan dirinya. selain itu, ia berada dalam kondisi kebingungan karena tidak tahu memilih yang mana peka atau tidak peduli, ramai-ramai atau sendiri, optimistis atau pesimistis, idealis atau materialis, dan sebagainya.

- c. Masa remaja lanjut (*late adolescence*): umur 17-20 tahun. Dengan ciri khas: mampu berpikir abstrak, lebih selektif dalam mencari teman sebaya, mempunyai citra jasmani dirinya, dapat mewujudkan rasa cinta, pengungkapan kebebasan diri (Marmi, 2014).

Tahapan ini mengikuti pola yang konsisten untuk masing-masing individu. Walaupun setiap tahap mempunyai ciri tersendiri tetapi tidak memiliki batas yang jelas, karena proses tumbuh kembang berjalan secara berkesinambungan. Terdapat ciri yang pasti dari pertumbuhan somatik pada remaja, yaitu peningkatan masa tulang, otot, masa lemak, kenaikan berat badan, perubahan biokimia yang terjadi pada kedua jenis kelamin baik laki-laki maupun perempuan walaupun polanya berbeda. Selain itu terdapat kekhususan (*sex specific*), seperti pertumbuhan payudara pada remaja perempuan dan rambut muka (kumis, jenggot) pada remaja laki-laki (Marmi, 2014).

### 2.1.3 Perubahan yang Terjadi Pada Masa Remaja

Secara klinis, pubertas dimulai dengan timbulnya ciri-ciri seks sekunder dan berakhir jika sudah ada kemampuan reproduksi. Awal pubertas dipengaruhi oleh bangsa, iklim, gizi dan kebudayaan. Tanda-tanda perubahan yang terjadi pada remaja wanita:

- a. Perubahan Fisik

- 1) Tanda-tanda Primer

Pada remaja wanita sebagai tanda kematangan organ reproduksi adalah ditandai dengan datangnya menstruasi peluruhan (menarche). Menstruasi adalah proses lapisan dalam atau endometrium yang banyak mengandung pembuluh darah dari uterus melalui vagina. Hal ini berlangsung terus sampai menjelang masa menopause yaitu ketika seorang berumur sekitar 40-50 tahun.

## 2) Tanda-tanda Sekunder

- a) Rambut: tumbuhnya rambut pada kemaluan ini terjadi setelah pinggul dan payudara mulai berkembang. Bulu ketiak dan bulu pada wajah mulai tampak setelah datang haid. Rambut yang mula-mula berwarna terang berubah menjadi lebih subur, gelap, kasar, dan keriting.
- b) Pinggul: pinggul berubah menjadi lebih membesar dan membulat. Hal ini disebabkan karena membesarnya tulang pinggul dan lemak dibawah kulit.
- c) Payudara: bersamaan dengan membesarnya pinggul maka payudara membesar dan puting susu ikut menonjol. Disini makin membesarnya kelenjar susu maka payudara semakin besar dan bulat.
- d) Kulit: kulit menjadi semakin kasar, lebih tebal dan pori-pori lebih membesar. Tetapi kulit wanita lebih lembut daripada kulit pria.

- e) Kelenjar lemak dan kelenjar keringat: kelenjar lemak dan kelenjar keringat menjadi lebih aktif. Pada masa ini sering timbul jerawat karena adanya sumbatan kelenjar keringat dan baunya menusuk pada saat sebelum dan sesudah haid.
  - f) Otot: menjelang akhir masa puber, otot menjadi semakin membesar dan kuat. Akibatnya akan terbentuk bahu, lengan dan tungkai kaki.
  - g) Suara: suara berubah menjadi merdu (Marmi, 2014).
- b. Perubahan Kejiwaan
- 1) Perubahan emosi: remaja lebih peka atau sensitif sehingga lebih mudah menangis, cemas, frustrasi, bisa tertawa tanpa alasan yang jelas. Selain itu, mudah bereaksi bahkan agresif terhadap gangguan atau rangsangan dari luar yang mempengaruhinya. Pada masa ini ada kecenderungan tidak patuh pada orang tua, lebih suka pergi dengan teman, tidak betah tinggal dirumah.
  - 2) Perkembangan intelegensia: pada perkembangan ini remaja cenderung mengembangkan cara berpikir abstrak dan ingin coba-coba (Marmi,2014).

Pada anak perempuan, perubahan yang pertama kali terjadi pada masa pubertas adalah penonjolan payudara, yang segera diikuti dengan tumbuhnya rambut kemaluan dan ketiak. Jarak antara penonjolan payudara dengan siklus menstruasi yang pertama biasanya sekitar 2 tahun. Bentuk tubuh berubah dan persentase

lemak tubuh bertambah. Pertumbuhan badan yang pesat (terutama penambahan tinggi badan) biasanya dimulai sebelum payudara membesar. Selain itu sekret vagina keluar cairan yang jernih dan terjadi penambahan lebar tulang panggul. Pertumbuhan badan relatif paling cepat terjadi pada masa awal pubertas (sebelum siklus menstruasi mulai). Lalu pertumbuhan menjadi lambat dan biasanya berhenti pada usia 14-16 tahun. Anak perempuan yang agak gemuk cenderung mengalami siklusnya yang pertama lebih awal, sedangkan anak perempuan yang kurus dan kekurangan gizi cenderung mengalami siklusnya yang pertama lebih lambat. Siklus yang pertama juga terjadi lebih awal pada anak perempuan yang tinggal di kota (Nugroho & Utama, 2014).

## **2.2 Konsep Menstruasi**

### **2.2.1 Definisi Menstruasi**

Haid atau menstruasi adalah perubahan fisiologis dalam tubuh perempuan yang terjadi secara berkala dan dipengaruhi oleh hormon reproduksi. Periode ini penting dalam reproduksi. Pada manusia, hal ini bisa terjadi setiap bulan antara usia pubertas dan menopause (Kusmiran, 2011).

Siklus Menstruasi ialah jarak antara tanggal mulainya menstruasi yang lalu dan mulainya menstruasi berikutnya. Panjang siklus menstruasi yang normal ialah 21-35 hari ((Kusmiran, 2011).

### 2.2.2 Mekanisme Terjadinya Menstruasi

Menurut Kusmiran (2011), ada beberapa rangkaian dari siklus menstruasi yaitu:

#### a. Siklus Endometrium

Siklus endometrium menurut Kusmiran (2011), terdiri dari empat fase, yaitu:

##### 1) Fase Menstruasi

Pada fase ini, *endometrium* terlepas dari dinding uterus dengan disertai pendarahan dan lapisan yang masih utuh hanya *stratum basale*. Rata-rata fase ini berlangsung selama lima hari (rentang 3-6 hari). Pada awal fase menstruasi kadar estrogen, progesteron, LH (*Luteinizing Hormone*) menurun atau pada kadar terendahnya selama siklus dan kadar FSH (*Follicle Stimulating Hormone*) baru mulai meningkat.

##### 2) Fase Proliferasi

Fase *proliferasi* merupakan periode pertumbuhan cepat yang berlangsung sejak sekitar hari ke-5 sampai hari ke-14 dari siklus haid, misalnya hari ke-10 siklus 24 hari, hari ke-15 siklus 28 hari, hari ke-18 siklus 32 hari. Permukaan *endometrium* secara lengkap kembali normal sekitar empat hari atau menjelang pendarahan berhenti. Dalam fase ini *endometrium* tumbuh menjadi setebal  $\pm 3,5$  mm atau sekitar 8-10 kali lipat semula, yang akan berakhir saat

ovulasi. Fase *proliferasi* tergantung pada stimulasi estrogen yang berasal dari folikel ovarium.

3) Fase *Sekresi/Luteal*

Fase sekresi berlangsung sejak hari ovulasi sampai sekitar tiga hari sebelum periode menstruasi berikutnya. Pada akhir fase sekresi, *endometrium sekretorius* yang matang dengan sempurna mencapai ketebalan seperti beludru yang tebal dan halus. *Endometrium* menjadi kaya dengan darah dan sekresi kelenjar.

4) Fase *Iskemi/Premenstrual*

*Implantasi atau nidasi ovum* yang dibuahi sekitar 7 sampai 10 hari setelah *ovulasi*. Apabila tidak terjadi pembuahan dan implantasi, *corpus luteum* yang mensekresi estrogen dan progesteron menyusut. Seiring penyusutan kadar estrogen dan progesteron yang cepat, arteri spiral menjadi spasme sehingga suplai darah ke *endometrium* fungsional terhenti dan terjadi nekrosis. Lapisan fungsional terpisah dari lapisan basal dan pendarahan menstruasi dimulai.

b. Siklus Ovulasi

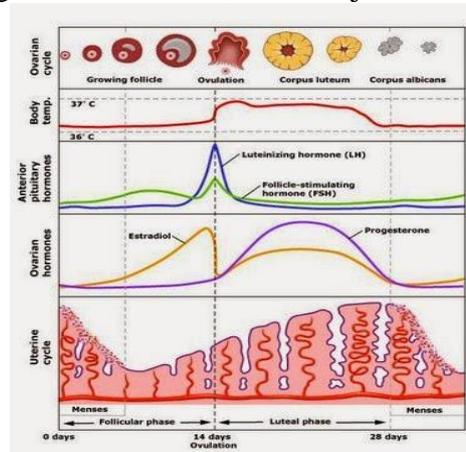
Ovulasi merupakan peningkatan kadar estrogen yang menghambat pengeluaran FSH (*Follicle Stimulating Hormone*), kemudian hipofisis mengeluarkan LH (*Luteinizing Hormone*). Peningkatan kadar LH (*Luteinizing Hormone*), merangsang pelepasan *oosit* sekunder dari folikel. Folikel primer *primitif beisi oosit* yang

tidak matur (sel *primordial*). Sebelum ovulasi, satu sampai 30 folikel mulai matur didalam ovarium dibawah pengaruh FSH (*Follicle Stimulating Hormone*), dan estrogen. Lonjakan LH (*Luteinizing Hormone*) sebelum terjadi ovulasi mempengaruhi folikel yang terpilih. Di dalam folikel yang terpilih, *oosit* matur dan terjadi ovulasi, folikel yang kosong memulai berformasi menjadi *corpus luteum*. *Corpus luteum* mencapai puncak aktivitas fungsional 8 hari setelah ovulasi, dan mensekresi baik hormon estrogen maupun progesteron. Apabila tidak terjadi implantasi, *corpus luteum* berkurang dan kadar hormon menurun. Sehingga lapisan fungsional endometrium tidak dapat bertahan dan akhirnya luruh.

c. Siklus Hipofisis-Hipotalamus Menjelang

Menjelang akhir siklus menstruasi yang normal, kadar estrogen dan progesteron darah menurun, kadar hormon ovarium yang rendah dalam darah ini menstimulasi hipotalamus untuk mensekresi *Gonadotropin Releasing Hormone* (GnRH). Sebaliknya GnRH menstimulasi sekresi *Follicle Stimulating Hormone* (FSH). FSH menstimulasi perkembangan folikel *degraaf* ovarium dan produksi estrogennya. Kadar estrogen mulai menurun dan GnRH hipotalamus memicu hipofisis anterior untuk mengeluarkan *Luteinizing Hormone* (LH). LH mencapai puncak pada sekitar hari ke-13 atau ke-14 dari siklus 28 hari. Apabila tidak terjadi fertilisasi dan implantasi ovum pada masa ini, korpus luteum menyusut, oleh karena itu kadar estrogen

dan progesteron menurun, maka terjadi menstruasi.



**Gambar 2.1 Mekanisme Siklus Menstruasi**

### 2.2.3 Gangguan Pada Menstruasi dan Siklus Menstruasi

Kusmiran (2011) mengatakan gangguan pada menstruasi dan siklus menstruasi dibagi menjadi :

#### a. *Polimenorea*

*Polimenorea* adalah panjang siklus menstruasi yang memendek dari panjang siklus menstruasi klasik, yaitu kurang dari 21 hari persiklusnya, sementara volume perdarahannya kurang lebih sama atau lebih banyak dari volume perdarahan menstruasi biasanya.

#### b. *Oligomenorea*

*Oligomenorea* adalah panjang siklus menstruasi yang memanjang dari panjang siklus menstruasi klasik, yaitu lebih dari 35 hari persiklusnya. Volume perdarahannya umumnya lebih sedikit dari volume perdarahan menstruasi biasanya. Siklus menstruasi biasanya juga bersifat ovulator dengan fase proliferasi yang lebih panjang di banding *fase proliferasi* siklus menstruasi klasik.

c. *Amenorea*

*Amenorea* adalah panjang siklus menstruasi yang memanjang dari panjang siklus menstruasiklasik (*oligemenorea*) atau tidak terjadinya perdarahan menstruasi, minimal 3 bulan berturut-turut. *Amenorea* dibedakan menjadi dua jenis :

1) *Amenorea Primer*

*Amenorea primer* yaitu tidak terjadinya menstruasi sekalipun pada perempuan yang mengalami *amenorea*.

2) *Amenorea Sekunder*

*Amenorea sekunder* yaitu tidak terjadinya menstruasi yang di selingi dengan perdarahan menstruasi sesekali pada perempuan yang mengalami *amenorea*.

d. *Hipermenorea (Menoragia)*

*Hipermenorea* adalah terjadinya perdarahan menstruasi yang terlalu banyak dari normalnya dan lebih lama dari normalnya (lebih dari 8 hari).

e. *Hipomenorea*

*Hipomenorea* adalah perdarahan menstruasi yang lebih sedikit dari biasanya tetapi tidak mengganggu fertilitasnya.

#### 2.2.4 Cara Menghitung Siklus Menstruasi

Menghitung jumlah hari dalam siklus menstruasi dengan cara menandai hari pertama keluarnya darah menstruasi sebagai “ Siklus hari ke-1 “. Panjang siklus menstruasi rata-rata wanita adalah 28 hari. Namun

rata-rata panjang siklus menstruasi berubah sepanjang hidup, dan jumlah mendekati 30 hari saat seseorang wanita mencapai usia 20 tahun, dan rata-rata 26 hari saat seorang wanita mendekati masa menopause, yaitu di sekitar usia 50 tahun. Hanya sejumlah kecil wanita yang benar-benar mengalami siklus 28 hari ( Noor Verawaty,Sri,dkk. 2011).

#### 2.2.5 Kategori Siklus Menstruasi

Satu siklus menstruasi rata-rata adalah 28 hari, tapi panjang siklus 21-35 hari masih dikategorikan normal. Pendarahan Menstruasi yang normal berlangsung kurang lebih 4-7 hari. Sistem kerja tubuh wanita berubah-ubah dari bulan ke bulan tapi ada beberapa wanita yang memiliki jumlah hari yang sama persis dalam setiap siklus menstruasinya ( Noor Verawaty,Sri,dkk. 2011). Kategori Siklus menstruasi :

- 1 : Normal, jika jarak menstruasi berikutnya 21-35 hari
- 0 : Tidak normal, jika jarak menstruasi berikutnya < 21 hari dan > 35 hari

#### 2.2.6 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi Faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi, Kusmiran (2011):

##### a. Faktor Hormon

Hormon-hormon yang dapat mempengaruhi menstruasi pada seseorang wanita yaitu *Follicle Stimulating Hormone* (FSH) yang dikeluarkan oleh hipofisis, estrogen yang dihasilkan oleh ovarium, *Luteinizing Hormone* (LH) yang dihasilkan oleh hipofisis, serta progesterone oleh ovarium.

b. Faktor Enzim

Enzim hidrolitik yang terdapat dalam endometrium merusak sel yang berperan dalam sintesis protein, yang mengganggu metabolisme sehingga mengakibatkan regresi endometrium dan perdarahan.

c. Faktor Vaskular

Saat fase proliferasi, terjadi pembentukan sistem vaskularisasi dalam lapisan fungsional endometrium. Pada pertumbuhan endometrium ikut tumbuh pula arteri-arteri, vena-vena dan hubungan di antara keduanya. Dengan regresi endometrium, timbul stasis dalam vena-vena serta saluran-saluran yang menghubungkannya dengan arteri, dan akhirnya terjadi nekrosis dan perdarahan dengan pembentukan hematoma, baik dari arteri maupun vena.

d. Faktor Prostaglandin

Endometrium mengandung prostaglandin E<sub>2</sub> dan F<sub>2</sub>. Dengan adanya disintegrasi endometrium, prostaglandin terlepas dan menyebabkan kontraksi myometrium sebagai suatu faktor untuk membatasi perdarahan pada haid.

Sedangkan Kusmiran (2011) mengatakan menurut penelitian mengenai faktor risiko dari variabilitas siklus menstruasi adalah sebagai berikut:

a. Berat badan

Berat badan dan perubahan berat badan memengaruhi fungsi menstruasi. Penurunan berat badan akut dan sedang menyebabkan

gangguan pada fungsi ovarium, tergantung derajat tekanan pada ovarium dan lamanya penurunan berat badan. Kondisi patologis seperti berat badan yang kurang/kurus dan anorexia nervosa yang menyebabkan penurunan berat badan yang berat dapat menimbulkan amenorrhea.

b. Aktivitas Fisik

Tingkat aktivitas fisik yang sedang dan berat dapat membatasi fungsi menstruasi. Atlet wanita seperti pelari, senam balet memiliki faktor risiko untuk mengalami *amenorrhea*, anovulasi, dan defek pada fase luteal. Aktivitas fisik yang berat merangsang inhibisi Gonadotropin Releasing Hormon (GnRH) dan aktivitas gonadotropin sehingga menurunkan level dari serum estrogen.

c. Stres

Stres menyebabkan perubahan sistemik dalam tubuh, khususnya system persarafan dalam hipotalamus melalui perubahan proklatin atau endogenous opiat yang dapat mempengaruhi elevasi kortisol basal dan menurunkan hormone lutein (LH) yang menyebabkan *amenorrhea*.

d. Diet

Diet dapat mempengaruhi fungsi menstruasi. Vegetarian berhubungan dengan anovulasi, penurunan respons hormon pituitari, fase folikel yang pendek, tidak normalnya siklus menstruasi (kurang dari 10 kali/tahun). Diet rendah lemak berhubungan dengan panjangnya siklus

menstruasi dan periode perdarahan. Diet rendah kalori seperti daging merah dan rendah lemak berhubungan dengan *amenorrhea*.

e. Paparan lingkungan dan kondisi kerja

Beban kerja yang berat berhubungan dengan jarak menstruasi yang panjang dibandingkan dengan beban kerja ringan dan sedang. Paparan agen kimiawi dapat mempengaruhi/ meracuni ovarium, seperti beberapa obat anti-kanker (obat sitotoksik) merangsang gagalnya proses di ovarium termasuk hilangnya folikel-folikel, anovulasi, *oligomenorrhea*, dan *amenorrhea*. Neuropletik berhubungan dengan *amenorrhea*. Tembakau pada rokok berhubungan dengan gangguan pada metabolisme estrogen sehingga terjadi elevasi folikel pada fase plasma estrogen dan progesteron. Faktor tersebut menyebabkan risiko infertilitas dan menopause yang lebih cepat. Hasil penelitian pendahuluan dari merokok dapat juga menyebabkan *dysmenorrhea*, tidak normalnya siklus menstruasi, serta perdarahan menstruasi yang banyak.

f. Sinkronisasi proses menstrual (interaksi sosial dan lingkungan)

Interaksi manusia dengan lingkungan merupakan siklus yang sinkron/ berirama. Proses interaksi tersebut melibatkan fungsi hormonal. Salah satu fungsi hormonal adalah hormon-hormon reproduksi. Adanya pherohormon yang dikeluarkan oleh setiap individu yang dapat mempengaruhi perilaku individu lain melalui persepsi dari penciuman baik melalui interaksi dengan individu jenis kelamin sejenis maupun

lawan jenis, serta dapat menurunkan variabilitas dari siklus menstruasi dan sinkronisasi dari onset menstruasi.

g. Gangguan endokrin

Adanya penyakit-penyakit endokrin seperti diabetes, hipotiroid serta hipertiroid yang berhubungan dengan gangguan menstruasi. Prevalensia *menorrhoea* dan *oligomenorrhoea* lebih tinggi pada pasien diabetes. Penyakit polystic ovarium berhubungan dengan obesitas, resistensi insulin, dan oligomenorrhoea. *Amenorrhoea* dan *oligomenorrhoea* pada perempuan dengan penyakit polystic ovarium berhubungan dengan insensitivitas hormon insulin dan menjadikan perempuan tersebut obesitas. Hipertiroid berhubungan dengan *oligomenorrhoea* dan lebih lanjut menjadi *amenorrhoea*. Hipotiroid berhubungan dengan *polymenorrhoea* dan *menorrhagia*.

h. Gangguan perdarahan

Gangguan perdarahan terbagi menjadi tiga, yaitu: perdarahan yang berlebihan/banyak, perdarahan yang panjang, dan perdarahan yang sering. Terminologi mengenai jumlah perdarahan meliputi: pola aktual perdarahan, fungsi ovarium, dan adanya kondisi patologis. *Abnormal Uterin Bledding* (AUB) adalah suatu keadaan yang menyebabkan gangguan perdarahan menstruasi. *Dysfungsional Uterin Bledding* (DUB) adalah gangguan perdarahan dalam siklus menstruasi yang tidak berhubungan dengan kondisi patologis. DUB meningkat selama proses transisi menopause.

## **2.3 Konsep Media**

### 2.3.1 Definisi Media

Mubarak (2012:107) mengatakan bahwa media adalah alat yang bersifat merangsang pikiran, perasaan, menyalurkan pesan dan memberi kemauan kepada audiensi sehingga dapat membantu proses belajar. Media yang diartikan sebagai alat bantu untuk mengajar dan dapat meningkatkan performa audien maka secara luas media dapat diartikan sebagai benda atau peristiwa yang memungkinkan audien memperoleh pengetahuan dan ketrampilan.

Menurut Sadiman (2012:7) menyatakan bahwa media merupakan sesuatu yang dapat menyalurkan pesan dari pengirim ke penerima sehingga dapat merangsang pikiran, perasaan, dan perhatian dan minat audien sedemikian rupa sehingga proses kegiatan dapat terjadi. Menurut (Arsyad, 2012: 3) kata "media" merupakan bentuk jamak dari kata "medium". Media diartikan sebagai saluran, saran, penghubung, dan alat-alat komunikasi. Kalimat media sebenarnya berasal dari kata latin yang berarti "perantara atau pengantar". Media merupakan komponen dari sumber belajar atau wahana fisik yang mengandung materi instruksional di lingkungan yang dapat merangsang proses dari pembelajaran.

Dalam pembelajaran, media akan memudahkan audien dalam pemahaman dan daya serap audien menstimulus audien dalam memberikan tanggapan, umpan balik dan penyampaian yang didapatkan dari materi akan lebih jelas.

### 2.3.2 Jenis dan Karakteristik Media

Menurut Sriyanto (2016) media memiliki ciri dan karakteristik yang berbeda atau khas yang akan membedakan media satu dengan lainnya. Peran serta fungsi dari media pembelajaran akan menjurus ke suatu kelompok media tertentu sehingga perlu dilakukan klasifikasi media pembelajaran untuk mempermudah guru menentukan media yang cocok digunakan dalam materi pembelajaran di kelas.

Menurut Mubarak (2012) Karakteristik Media merupakan dasar pemilihan media yang lazim dipakai seperti media grafis (gambar, foto, majalah, booklet, brosur, selebaran, sketsa, diagram, bagan, poster, peta, papan flannel, papan buletin), media audio visual (radio tape, taperecorder, kombinasi slide dan suara), serta media proyeksi diam (film bingkai, film rangkai, media transparensi, televisi, video, permainan).

### 2.3.3 Macam-macam Media

- a. Berdasarkan Jenis terdapat 3 kelompok media, yaitu media audio, media visual, dan media audiovisual
  - 1) Media Audio merupakan media yang mengandalkan suara seperti radio, cassette recorder, piringan hitam).
  - 2) Media Visual merupakan media yang mengandalkan penglihatan melalui gambaran diam seperti film strip, slides, foto, gambar, lukisan, ular tangga) dan gambar beregerak seperti film bisu dan film kartun.

- 3) Media Audio visual merupakan media yang terdiri dari audiovisual diam seperti film bingkai suara, film rangkai suara, cetak suara dan audiovisual gerak seperti film, video cassette, film bingkai suara.
- b. Berdasarkan Daya liput terdapat 3 kelompok media, yaitu daya liput luas dan serentak, daya liput terbatas ruang dan tempat, dan pengajaran individual
- 1) Media Daya liput luas dan serentak merupakan media yang tidak terbatas oleh tempat, audien, dan ruang dalam waktu yang sama.
  - 2) Media Daya liput terbatas ruang dan tempat merupakan media yang membutuhkan ruang dan tempat yang khusus seperti film, slide dan lain – lain.
  - 3) Media Pengajaran Individual merupakan media yang diciptakan untuk seorang diri seperti modul berprogram dan pengajaran melalui komputer.
- c. Berdasarkan bahan pembuatan terdapat 2 kelompok media, yaitu media sederhana dan media kompleks
- 1) Media Sederhana merupakan media yang mudah didapat, harga terjangkau, mudah diperoleh dan digunakan.
  - 2) Media Kompleks merupakan media yang membutuhkan biaya yang cukup mahal, sulit diperoleh, dan digunakan.

#### 2.1.4 Faktor-Faktor Pemilihan dan Penggunaan Media.

Menurut Mubarak (2012) terdapat beberapa prinsip dalam pemilihan media yang digolongkan 3 kategori, yaitu :

a. Tujuan

Tujuan dari pemilihan media harus jelas, informasi bersifat umum atau hiburan. Sasaran untuk kelompok, individual, atau sasaran tertentu seperti TK, SD, SMP, SMA, tuna rungu, tuna netra, masyarakat desa, atau perkotaan.

b. Karakteristik

Setiap media memiliki karakteristik tertentu yang dilihat dari segi keampuannya, cara pembuatan, ataupun cara penggunaannya untuk memudahkan guru dalam mengajar.

c. Alternatif

Menentukan pilihan media apabila terdapat media yang dibandingkan sedangkan jika ada satu media maka gunakan yang ada.

#### 2.1.5 Fungsi dan Manfaat Media

Menurut Mubarak (2012) media berfungsi dalam membantu dan memudahkan belajar mengajar, memberikan pengalaman nyata, menarik perhatian dan minat belajar, mengaktifkan panca indera, menggambarkan teori dengan realita. Manfaat media menurut Arsyad dalam Mubarak (2012:164) yaitu meningkatkan proses dan hasil belajar, menumbuhkan motivasi, interaksi, kemampuan dan minat belajar, mengatasi keterbatasan indera, ruang dan waktu, menggambarkan peristiwa yang dialami di lingkungan.

Salah satu fungsi utama media pembelajaran adalah sebagai alat bantu mengajar yang mempengaruhi iklim dan lingkungan belajar yang diciptakan oleh guru. Menurut (Ibrahim, dkk 2004 dalam Prasetya,2015) mengatakan bahwa fungsi media pembelajaran ditinjau dari dua hal, yaitu proses pembelajaran sebagai proses komunikasi dan kegiatan interaksi antara siswa dan lingkungannya.

- a. Ditinjau dari proses pembelajaran sebagai proses komunikasi, fungsi media adalah sebagai pembawa suatu informasi dari sumber (guru) ke penerima (siswa)
- b. Ditinjau dari proses pembelajaran sebagai kegiatan interaksi antar siswa dan lingkungannya, fungsi dari media adalah diketahuinya adanya kelebihan media tersebut dan hambatan komunikasi yang mungkin timbul dalam proses pembelajaran

Menurut (Malapu 1998 dalam Prasetya, 2015) mengatakan penggunaan dari media dalam proses pembelajaran memiliki keunggulan yang dapat memberikan rangsangan mempelajari hal-hal yang baru dan bisa mengaktifkan respon belajar pada saat proses pembelajaran

Menurut (Miarso 2004 dalam Prasetya, 2015) terdapat dua belas kegunaan media, yaitu :

- a. Memberikan rangsangan bervariasi kepada otak, sehingga dapat memicu otak untuk berfikir dengan maksimal.
- b. Mengatasi keterbatasan pengalaman yang dimiliki oleh pelajar.

- c. Memungkinkan adanya interaksi langsung antara pembelajar dengan lingkungannya.
- d. Menghasilkan keseragaman pengamatan.
- e. Membangkitkan keinginan minat yang baru dalam proses belajar, membangkitkan motivasi dan merangsang untuk belajar.
- f. Memberikan pengalaman yang integral/menyeluruh dari suatu yang konkret maupun abstrak.
- g. Memberikan kesempatan kepada pelajar untuk belajar lebih mandiri.
- h. Meningkatkan kemampuan keterbacaan baru.
- i. Mampu meningkatkan efek sosialisasi, yaitu mampu meningkatkan kesadaran akan lingkungan sekitar.
- j. Dapat meningkatkan kemampuan ekspresi diri.

#### **2.4 Rancangan Konsep (Draf) Media**

Rancangan / konsep media yang digunakan dalam pendidikan kesehatan atau penyuluhan kesehatan biasanya berupa leaflet. Media atau alat peraga dalam promosi kesehatan dapat diartikan sebagai alat bantu untuk promosi kesehatan yang dapat dilihat, didengar, diraba, dirasa atau dicium, untuk memperlancar komunikasi dan penyebarluasan informasi (Depkes, 2014). Notoatmodjo (2010) menjelaskan bahwa media poster dan leaflet merupakan alat peraga yang sering digunakan dalam kegiatan promosi kesehatan masyarakat.

Leaflet adalah selembar kertas yang berisi tulisan dengan kalimat-kalimat yang singkat, padat, mudah dimengerti dan gambar-gambar yang sederhana (Notoatmodjo, 2010). Leaflet memiliki kelebihan yaitu, penyajian media leaflet simple dan ringkas. Media leaflet dapat didistribusikan dalam berbagai kesempatan. Desain yang simple membuat penerima tidak membutuhkan banyak waktu dalam membacanya. Kekurangan leaflet adalah apabila cetakannya kurang dapat menarik perhatian orang maka kemungkinan orang tersebut merasa enggan untuk menyimpannya, apabila huruf tulisannya terlalu kecil dan susunannya kurang menarik, kebanyakan orang juga malas untuk membacanya dan tidak bisa dipergunakan oleh orang yang tidak bisa membaca dan menulis (buta huruf) (Notoatmodjo, 2010).

Rancangan/konsep media dalam penelitian ini adalah media yang dibuat berupa diagram roda putar yang terdapat jarum, lebih tepatnya berbentuk menyerupai diagram yang diberi nama *Menstflip*. *Menstflip* merupakan salah satu media pembelajaran visual berbentuk permainan roda putar yang diberikan kepada remaja yang sudah menarche. Media ini dibuat dengan menggunakan perangkat lunak berupa Corel Draw. Media ini dapat membantu remaja untuk memantau siklus menstruasinya. Selain itu, didalam media ini remaja dapat mengetahui tanda-tanda masa subur serta dapat mengetahui perkiraan menstruasi berikutnya dan dapat memantau kenaikan berat badannya serta dapat mencatat lama menstruasinya dan keluhan setiap bulan. Media ini dapat diputar sesuai

dengan siklus menstruasinya dan remaja dapat mengisi tanggal HPHTnya sehingga remaja dapat mengetahui kapan perkiraan menstruasi lagi dan masa suburnya serta tanda-tanda masa subur. Dari media tersebut remaja akan menjadi lebih berdaya dapat mengetahui peningkatan berat badan tiap bulannya. Menurut (Arsyad, 2013: 89) media visual dapat memperlancar pemahaman dan memperkuat ingatan peserta didik. Visual dapat menumbuhkan minat peserta didik dan dapat memberikan hubungan antara isi materi pelajaran dengan dunia nyata.

#### 2.4.1 Desain Media *Menstflip*

Dalam media *Menstflip* ini, terdapat 2 lapis serta terdapat 2 jarum.

##### a. Jarum

Media ini mempunyai 2 jarum, jarum 1 menunjukkan HPHT yang didesain dengan warna jingga. Jarum 2 menunjukkan masa subur yang didesain dengan warna hijau. Jarum ini dapat diputar sesuai dengan siklus menstruasinya

##### b. Lapis 1

Pada lapis pertama terdapat bagian dari siklus menstruasi dari siklus 21 sampai 35 hari dan disetiap siklusnya terdapat bagian yang bolong yang digunakan untuk menunjukkan tanggalnya. Setiap masa subur pada setiap siklus didesain dengan warna merah sehingga mempermudah pengguna dalam menentukan masa subur

c. Lapis 2 depan

Pada lapis kedua terdapat angka untuk menunjukkan tanggal, jadi pada lapis kedua ini terdapat angka disetiap siklus untuk mengisi tanggal yang pada lapis 1 sudah bolong.

d. Lapis 2 bagian belakang

Lapis 2 bagian belakang media ini terdapat penjelasan mengenai siklus normal, siklus yang tidak normal, dampak siklus yang tidak normal ,cara mencegah terjadinya siklus tidak normal, tanda-tanda masa subur.

e. Lapis 3 depan

Lapis 3 pada media ini berisi lama menstruasi dan volume menstruasi. Media ini terdapat tabel kosong yang dapat diisi tanggal menstruasi, lama menstruasi, keluhan, berat badan.

f. Lapis 3 bagian belakang

Lapis 3 bagian belakang pada media ini berisi nama dari media.

#### 2.4.2 Perangkat Lunak yang Digunakan

Pada media ini menggunakan perangkat lunak *Corel Draw*. *Corel draw* adalah editor grafik vector yang dibuat oleh corel, Corel sendiri adalah sebuah perusahaan perangkat lunak yang bermarkas di Ottawa, Kanada. kegunaan *Corel Draw* adalah sebagai alat untuk pengolahan gambar, maka program ini sering digunakan untuk menyelesaikan pekerjaan di bidang publikasi atau percetakan maupun bidang yang lain yang butuh proses visualisasi. Kegunaan *corel draw* itu sebenarnya sangat banyak, bahkan

bisa dikatakan tidak terbatas. Namun oleh para penggunanya program ini sering dimanfaatkan untuk melakukan pekerjaan antara lain, yaitu:

a. Menciptakan desain symbol atau logo

Ini adalah kegunaan *corel draw* yang sering dimanfaatkan penggunaanya, terutama gambar logo dua dimensi

b. Membuat desain undangan, brosur, dan lain-lain

Kegunaan *corel draw* yang lain adalah untuk menciptakan desain undangan (pernikahan, khitanan, dll) atau brosur dan media publikasi lainnya.

c. Membuat cover buku

Para pembuat cover buku atau majalah saat ini juga sering memanfaatkan kegunaan *corel draw* untuk kemudahan desain tugas-tugas mereka.

d. Membuat gambar ilustrasi

Para pembuat gambar ilustrasi juga tidak mau kalah dalam memanfaatkan *corel draw* karena gambar yang dihasilkan bisa lebih berkualitas. Terutama ketika melakukan perhitungan tentang besaran derajat lengkung, garis atau sudut. Demikian pula untuk membuat garis atau bidang yang datar. Ukuran yang diperoleh dijamin sangat tepat dan akurat (Daniel, 2016).

### 2.4.3 Isi Materi dalam Media

a. Siklus Menstruasi

Siklus menstruasi merupakan daur menstruasi yang tiap bulannya dialami wanita dihitung mulai dari hari pertama menstruasi atau datang bulan, sampai hari pertama menstruasi di bulan berikutnya. Menstruasi dikatakan normal bila didapati siklus menstruasi tidak kurang dari 21 hari, tetapi tidak melebihi 35 hari, kira-kira 21 – 35 hari dikatakan siklus menstruasi yang normal (Kusmiran, 2011).

1) Tanda-tanda gangguan siklus menstruasi

- a) Wanita memiliki siklus menstruasi yang lebih pendek dari 21 hari dengan pola yang teratur dan jumlah perdarahan yang relatif sama atau lebih banyak dari biasanya atau disebut dengan *Polimenorea*.
- b) Wanita memiliki siklus menstruasi yang lebih panjang dari siklus normal atau siklusnya lebih dari 35 hari yang disebut dengan *Oligomenorea*.
- c) Wanita dengan usia 18 tahun keatas belum pernah mengalami menstruasi yang disebut dengan *Amenorea Primer*.
- d) Wanita yang mengalami berhenti menstruasi, paling tidak selama 3 bulan berturut turut, padahal sebelumnya sudah pernah mengalami menstruasi yang disebut dengan *Amenorea Sekunder*.

2) Dampak gangguan siklus menstruasi

- a) *Polimenorea*

Gangguan menstruasi ini jika dibiarkan terjadi terus, maka bisa menyebabkan gangguan hemodinamik tubuh akibat keluarnya darah secara terus menerus. Selain itu, *polimenorea* juga bisa mengakibatkan gangguan kesuburan akibat terjadinya gangguan ovulasi yang bisa membuat wanita kesulitan mendapatkan keturunan.

b) *Oligomenorea*

*Oligomenorea* dapat menyebabkan terganggunya fertilitas dan stres emosional pada penderita sehingga dapat memperburuk terjadinya kelainan haid lebih lanjut. Prognosa akan memburuk bila oligomenorea mengarah pada fertilitas atau tanda dari keganasan.

c) *Amenorea*

*Amenorea* dapat menyebabkan ketidaksuburan. Selain itu, *Amenorea* dapat menyebabkan *Osteoporosis*. Jika *amenorea* terjadi dan disebabkan oleh kadar estrogen rendah, Anda mungkin juga berisiko mengalami osteoporosis atau melemahnya tulang-tulang tubuh Anda

3) Upaya yang harus dilakukan

a) *Polimenorea*

*Polimenorea* umumnya bersifat sementara dan bisa sembuh dengan sendirinya. Tapi, bila gangguan ini terjadi terus

menerus maka penderita harus segera melakukan pemeriksaan ke dokter.

b) *Oligomenorea*

Upaya yang dilakukan yaitu dengan menghindari atau membatasi olahraga berat. Melakukan konsultasi dengan dokter gizi, jika oligomenorea disebabkan oleh *Oligomenorea* sebaiknya diperiksakan ke dokter untuk dicari tahu lebih lanjut apa penyebabnya

c) *Amenorea*

Upaya yang dilakukan yaitu dengan menghindari stres dan depresi. Menerapkan pola makan yang sehat dan teratur dan mencukupi nutrisi penting saat menstruasi juga bisa mencegah amenorrea. Waspada juga obesitas karena itu termasuk pemicu gangguan menstruasi ini. Bila sudah mengalami *amenorea*, sebaiknya konsultasikan ke dokter atau ahli untuk mengambil langkah-langkah penanganan yang tepat.

b. Lama Menstruasi

Lama menstruasi adalah durasi atau lamanya darah yang muncul saat menstruasi pada wanita (MedScape), atau jarak dari hari pertama menstruasi (darah keluar dari vagina) sampai perdarahan menstruasi berhenti. Biasanya lama menstruasi yang dapat dikatakan normal berkisar antara 3 – 8 hari. (Kusmiran, 2011)

c. Volume Menstruasi

Volume menstruasi merupakan jumlah darah yang keluar selama masa menstruasi. Dikatakan volume yang normal jika jumlah darah yang keluar selama menstruasi berlangsung tidak lebih dari 80 ml, atau dalam satu harinya ganti pembalut sebanyak 2 – 6 kali. (Sarwono, 2011)

d. Tanda-tanda Masa Subur

Masa subur atau ovulasi bisa dikenali dengan ditandai beberapa sifat yang berbeda dengan biasanya. Dan tanda-tandanya adalah:

- 1) Keluarnya lendir lebih encer dan meregang lebih panjang.
- 2) Ada penurunan suhu yang diikuti oleh kenaikan suhu.
- 3) Adanya rasa nyeri perut bagian bawah unilateral.
- 4) Terdapat gejala PMS atau *Premenstrual Syndrome* (Anton & Andari, 2011 ).

#### 2.4.4 Kelebihan Media *Menstflip*

- a. Media ini mempunyai bentuk dan warna menarik
- b. Media sebelumnya hanya menampilkan siklus 28 hari sedangkan pada media ini memiliki siklus dari 21 hari sampai 35 hari
- c. Media ini mudah digunakan
- d. Media ini praktis untuk dibawa
- e. Media sebelumnya hanya menunjukkan kapan masa subur terjadi sedangkan pada media ini terdapat penjelasan tentang tanda-tanda masa subur serta memiliki tabel pemantauan siklus menstruasi,

keluhan beserta berat badan yang dapat di tulis dan bisa di hapus.

## **2.5 Konsep Pengetahuan**

### **2.5.1 Pengertian Pengetahuan**

Pengetahuan adalah suatu hasil dari rasa keingintahuan melalui proses sensoris, terutama pada mata dan telinga terhadap objek tertentu. Pengetahuan atau knowledge adalah hasil penginderaan manusia atau hasil tahu seseorang terhadap suatu objek melalui pancaindra yang dimilikinya. Panca indra manusia guna penginderaan terhadap objek yakni penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan perabaan. Pada waktu penginderaan untuk menghasilkan pengetahuan tersebut dipengaruhi oleh intensitas perhatian persepsi terhadap objek. Pengetahuan seseorang sebagian besar diperoleh melalui indra pendengaran dan indra penglihatan (Notoatmodjo, 2014).

### **2.5.2 Tingkat Pengetahuan**

Menurut Notoatmodjo (2014) tingkat pengetahuan di dalam domain kognitif mempunyai enam tingkatan yaitu:

- a. Tahu (know)Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Termasuk ke dalam pengetahuan tingkat ini adalah mengingat kembali (recall) sesuatu yang spesifik dan seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima. Oleh sebab itu, tahu merupakan tingkatan pengetahuan yang paling rendah.

b. Memahami (comprehension)

Memahami diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang obyek yang diketahui, dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar. Orang yang telah paham terhadap obyek atau materi dapat menjelaskan, menyebutkan contoh, menyimpulkan, meramalkan, dan sebagainya terhadap obyek yang dipelajari.

c. Aplikasi (application)

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi real (sebenarnya). Aplikasi di sini dapat diartikan sebagai aplikasi atau penggunaan hukum-hukum, metode, prinsip, dan sebagainya dalam konteks atau yang lain.

d. Analisis (analysis)

Analisis adalah suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu obyek ke dalam komponen-komponen, tetapi masih di dalam suatu struktur organisasi, dan masih ada kaitannya satu sama lain.

e. Sintesis (synthesis)

Sintesis menunjuk kepada suatu kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian di dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru. Dengan kata lain sintesis adalah suatu bentuk kemampuan menyusun formulasi baru dari formulasi-formulasi yang ada.

f. Evaluasi (evaluation)

Evaluasi berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek. Penilaian-penilaian ini didasarkan pada

2.5.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

Menurut Budiman dan Riyanto (2013) faktor yang mempengaruhi pengetahuan meliputi:

a. Pendidikan

Pendidikan adalah proses perubahan sikap dan perilaku seseorang atau kelompok dan merupakan usaha mendewasakan manusia melalui upaya pengajaran dan pelatihan. Pendidikan berarti bimbingan yang diberikan seseorang pada orang lain terhadap suatu hal agar mereka dapat memahami. Tidak dapat dipungkiri bahwa makin tinggi pendidikan seseorang maka semakin mudah pula mereka menerima informasi, dan pada akhirnya makin banyak pula pengetahuan yang dimilikinya. Sebaliknya jika seseorang tingkat pendidikannya rendah, akan menghambat perkembangan sifat seseorang terhadap penerimaan, informasi dan nilai-nilai yang baru diperkenalkan.

Diharapkan seseorang dengan pendidikan tinggi akan semakin luas pengetahuannya. Namun, perlu ditekankan bahwa seorang yang berpendidikan rendah tidak berarti mutlak berpengetahuan rendah pula. Peningkatan pengetahuan tidak mutlak diperoleh di pendidikan

formal, akan tetapi dapat diperoleh juga pada pendidikan nonformal. Pengetahuan seseorang tentang suatu objek juga mengandung dua aspek yaitu aspek positif dan negatif. Kedua aspek inilah yang akhirnya akan menentukan sikap seseorang terhadap objek tertentu. Semakin banyak aspek positif terhadap objek yang diketahui, maka akan menumbuhkan sikap yang semakin positif terhadap objek tersebut.

b. Informasi

Kemudahan untuk memperoleh suatu informasi dapat membantu mempercepat seseorang untuk memperoleh pengetahuan yang baru. Informasi yang diperoleh baik dari pendidikan formal maupun nonformal dapat memberikan pengaruh jangka pendek (*immediate impact*) sehingga menghasilkan perubahan atau peningkatan pengetahuan. Berkembangnya teknologi akan menyediakan bermacam-macam media massa yang dapat mempengaruhi pengetahuan masyarakat tentang inovasi baru. Dalam penyampaian informasi sebagai tugas pokoknya, media massa juga membawa pesan-pesan yang berisi sugesti yang dapat mengarahkan opini seseorang. Adanya informasi baru mengenai suatu hal memberikan landasan kognitif baru bagi terbentuknya pengetahuan terhadap hal tersebut.

c. Sosial budaya dan ekonomi

Tradisi atau budaya seseorang yang dilakukan tanpa penalaran

apakah yang dilakukan baik atau buruk akan menambah pengetahuannya walaupun tidak melakukan. Status ekonomi juga akan menentukan tersedianya fasilitas yang dibutuhkan untuk kegiatan tertentu sehingga status ekonomi akan mempengaruhi pengetahuan seseorang. Seseorang yang mempunyai sosial budaya yang baik maka pengetahuannya akan baik tapi jika sosial budayanya kurang baik maka pengetahuannya akan kurang baik. Status ekonomi seseorang mempengaruhi tingkat pengetahuan karena seseorang yang memiliki status ekonomi dibawah rata-rata maka seseorang tersebut akan sulit untuk memenuhi fasilitas yang diperlukan untuk meningkatkan pengetahuan.

d. Lingkungan

Lingkungan berpengaruh terhadap proses masuknya pengetahuan ke dalam individu yang berada dalam lingkungan tersebut. Hal ini terjadi karena adanya interaksi timbal balik ataupun tidak, yang akan direspon sebagai pengetahuan oleh setiap individu. Lingkungan adalah segala sesuatu yang ada di sekitar individu, baik lingkungan fisik, biologis maupun sosial. Lingkungan yang baik akan pengetahuan yang didapatkan akan baik tapi jika lingkungan kurang baik maka pengetahuan yang didapat juga akan kurang baik.

e. Usia

Semakin bertambahnya usia maka akan semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikirnya sehingga pengetahuan yang

diperoleh juga akan semakin membaik dan bertambah

f. Pengalaman

Pengalaman dapat diperoleh dari pengalaman orang lain maupun diri sendiri sehingga pengalaman yang sudah diperoleh dapat meningkatkan pengetahuan seseorang. Pengalaman seseorang tentang suatu permasalahan akan membuat orang tersebut mengetahui bagaimana cara menyelesaikan permasalahan dari pengalaman sebelumnya yang telah dialami sehingga pengalaman yang didapat bisa dijadikan sebagai pengetahuan apabila mendapatkan masalah yang sama.

2.5.4 Cara Mengukur Pengetahuan

Pengetahuan dapat diukur dengan cara melakukan tes wawancara serta angket kuesioner, di mana tes tersebut berisikan pertanyaan-pertanyaan yang berkaitan dengan materi yang ingin diukur dari subyek penelitian. (Notoatmodjo, 2014). Cara mengukur pengetahuan dengan memberikan pertanyaan-pertanyaan, kemudian dilakukan penilaian 1 untuk jawaban benar dan nilai 0 untuk jawaban salah. Penilaian dilakukan dengan cara membandingkan jumlah skor yang diharapkan (tertinggi) kemudian dikalikan 100% dan hasilnya presentase kemudian digolongkan menjadi 3 kategori yaitu :

- a. Tingkat pengetahuan dikatakan baik jika responden mampu menjawab pernyataan pada kuesioner dengan benar sebesar  $\geq 75\%$  dari seluruh pernyataan dalam kuesioner.

- b. Tingkat pengetahuan dikatakan cukup jika responden mampu menjawab pernyataan pada kuesioner dengan benar sebesar 56 -74% dari seluruh pernyataan dalam kuesioner.
- c. Tingkat pengetahuan dikatakan kurang jika responden mampu menjawab pernyataan pada kuesioner dengan benar sebesar < 55% dari seluruh pernyataan dalam kuesioner (Budiman, 2013).

#### 2.5.1 Konsep Media dapat Menambah Pengetahuan

Peningkatan pengetahuan seseorang dapat dilakukan dengan cara memberikan informasi. Informasi dapat diberikan melalui media. Media adalah orang, material, atau kejadian yang dapat menciptakan kondisi tertentu, sehingga memungkinkan klien memperoleh pengetahuan, ketrampilan, atau sikap yang baru. Media adalah grafik, gambar, foto, alat mekanik dan elektronik yang dipergunakan untuk menangkap, memproses, dan menyampaikan informasi visual atau verbal. Penggunaan media secara kreatif akan memungkinkan penerima informasi untuk belajar lebih baik dan dapat meningkatkan performa mereka sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Tujuan penggunaan media sebagai sumber belajar adalah untuk memudahkan anak didik memperoleh pengetahuan dan ketrampilan, ketidakjelasan bahan yang disampaikan dapat dibantu dengan menghadirkan media sebagai perantara. Dengan diberikannya media komunikasi maka klien mendapat pembelajaran yang menghasilkan suatu perubahan dari yang tidaktahu menjadi tahu, yang belum mengerti menjadi mengerti (Mubarak, 2012).

## 2.6 Penelitian Pengembangan Edukasi

Pengembangan media edukasi ini digunakan sebagai media untuk meningkatkan keinginan keinginan responden dan pematat terjalin dengan baik. Berikut beberapa penelitian terkait pengembangan media edukasi :

a. Penelitian oleh Nelly Tania (2018)

Rancangan media edukasi pada penelitian ini adalah buku interaktif sebagai alat bantu pembelajaran terkait dengan menstruasi pertama untuk anak perempuan. Dalam penelitian ini dilakukan ujicoba kepada siswa SD dan didapatkan hasil media ini cocok untuk digunakan.

b. Penelitian Kahane Noeschi dan Octavianti Dwi Wahyurini (2015)

Rancangan media edukasi pada penelitian adalah buku visual informasi kesehatan reproduksi, menstruasi dan pubertas pada remaja. Dalam penelitian ini menggunakan indept interview dan juga FGD (*Focus Group Discussion*). Dalam penelitian ini dilakukan ujicoba kepada 100 siswi SMP di surabaya. Hasil penelitian ini bagi ahli media, rancangan media ini cocok untuk digunakan.

c. Penelitian oleh Rahma Yusfarani (2016)

Rancangan media edukasi pada penelitian ini adalah *video* animasi yang digunakan sebagai alat bantu pembelajaran terkait dengan manajemen kebersihan menstruasi di MTsN 1 Kota Tangerang Selatan. Dalam penelitian ini menggunakan FGD (*Focus Group Discussin*) dan wawancara mendalam. Dalam penelitian ini, dilakukam uji coba kepada 1 guru dan 10 siswi MTsN. Hasil dari penelitian ini

bagi ahli media, rancangan media ini cocok untuk digunakan.

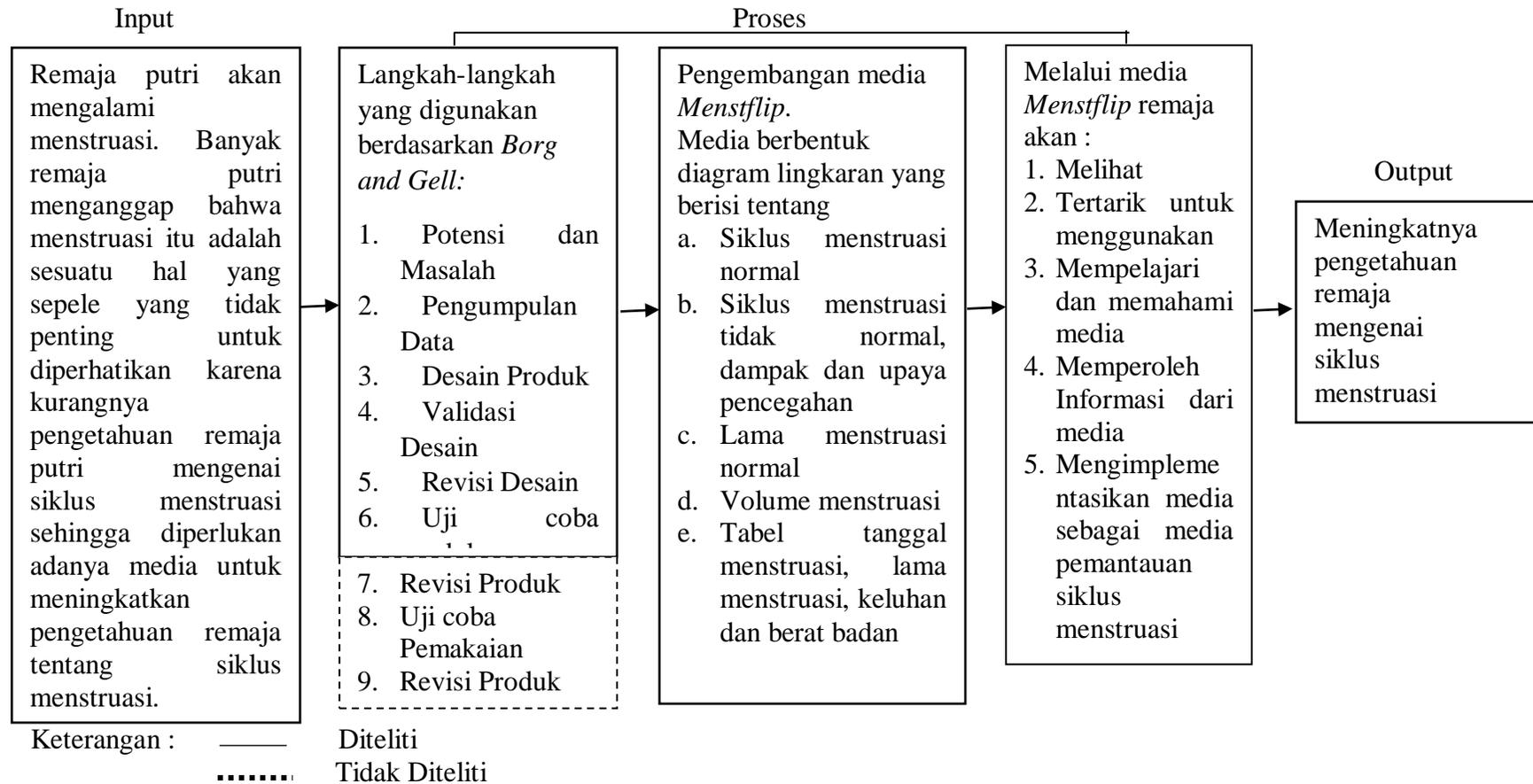
d. Penelitian oleh Margaretha Palmianti (2019)

Rancangan media edukasi pada penelitian ini adalah media komik yang digunakan sebagai alat bantu pembelajaran biologi siswa kelas IX. Dalam penelitian ini, dilakukan uji coba kepada siswa kelas IX. Hasil dari penelitian ini bagi ahli media, rancangan media ini cocok untuk digunakan.

Berdasarkan uraian pengembangan media edukasi diatas, dapat disimpulkan bahwa pada pengembangan media tersebut mempunyai gambar ilustrasi maupun animasi yang menarik akan tetapi mempunyai kelemahan yaitu hanya menampilkan gambar mekanisme siklus menstruasi dan siklus menstruasi yang normal saja sehingga remaja tidak bisa menghitung siklus menstruasinya. Pada pengembangan media diatas juga belum menampilkan kapan masa subur dan tanda-tanda masa subur.

Peneliti mempunyai inovasi untuk mengembangkan media edukasi untuk meingkatkan pengetahuan remaja tentang siklus menstruasi yaitu media *Menstflip*. *Menstflip* adalah sebuah alat atau media yang dapat membantu seorang wanita untuk mencatat siklus menstruasinya sehingga dapat mengetahui siklus menstruasinya, dan juga masa suburnya serta menambah pengetahuan tentang siklus menstruasi.

## 2.7 Kerangka Teoritis Perancangan Media *Menstflip*



**Gambar 2.2 Kerangka Teoritis Pengembangan Media *Menstflip* sebagai Upaya untuk Meningkatkan Pengetahuan Siklus Menstruasi pada Remaja di SMAN 8 Malang**

