

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Remaja**

##### **2.1.1 Pengertian Remaja**

Remaja dalam ilmu psikologis dikenal dengan istilah seperti *puberteit*, *adolescence*, dan *youth*. Remaja atau *adolescence* (Inggris), berasal dari bahasa Latin "*Adolescere*" yang berarti tumbuh ke arah kematangan. Kematangan yang dimaksud adalah bukan kematangan fisik saja tetapi juga kematangan sosial dan psikologi (Kumalasari dan Andhyantoro, 2012).

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 (Kumalasari dan Andhyantoro, 2012).

Piaget (1991) menyatakan bahwa secara psikologis remaja adalah suatu usia dimana individu menjadi terintegrasi ke dalam masyarakat dewasa, suatu usia dimana anak tidak merasa bahwa dirinya berada dibawah tingkat orang yang lebih tua melainkan merasa sama atau paling sejajar (Kumalasari dan Andhyantoro, 2012)

##### **2.1.2 Batasan Usia Remaja**

Batasan usia remaja berbeda-beda sesuai dengan sosial budaya setempat. Ditinjau dari bidang kesehatan WHO, masalah yang dirasakan paling mendesak berkaitan dengan kesehatan remaja adalah kehamilan dini. Berangkat dari masalah pokok ini, WHO menetapkan batas usia 10-20 tahun sebagai batasan usia remaja (Surjadi, dkk. 2012: 1).

Dari segi program pelayanan, definisi remaja yang digunakan oleh Departemen Kesehatan adalah mereka yang berusia 10-19 tahun dan belum kawin. Sementara itu, menurut BKKBN (Direktorat Remaja dan Perlindungan Hak Reproduksi) batasan usia remaja adalah 10-21 tahun (BKKBN, 2006).

Tiga hal yang menjadikan masa remaja penting sekali bagi kesehatan reproduksi adalah sebagai berikut:

1. Masa remaja (usia 10-19 tahun) merupakan masa yang khusus dan penting karena merupakan periode pematangan organ reproduksi manusia dan sering disebut masa pubertas.
2. Masa remaja terjadi perubahan fisik (organobiologis) secara cepat yang tidak seimbang dengan perubahan kejiwaan (mental-emosional). Perubahan yang cukup besar ini dapat membingungkan remaja yang mengalaminya, karena itu perlu pengertian, bimbingan, dan dukungan lingkungan disekitarnya agar mereka dapat tumbuh dan berkembang menjadi manusia dewasa yang sehat, baik jasmani, mental, maupun psikososial (Kumalasari dan Andhyantoro, 2012).

Dalam lingkungan sosial tertentu, sering terjadi perbedaan perlakuan terhadap remaja laki-laki dan wanita. Bagi laki-laki, masa remaja merupakan saat diperolehnya kebebasan, sedangkan untuk remaja wanita merupakan saat dimulainya segala bentuk pembatasan (pada zaman dulu gadis mulai dipingit ketika mereka mulai mengalami menstruasi) (Kumalasari dan Andhyantoro, 2012).

### 2.1.3 Karakteristik Remaja Berdasarkan Umur

Karakteristik remaja berdasarkan umur adalah sebagai berikut ini:

1. Masa remaja awal (10-12 tahun)
  - a. Lebih dekat dengan teman sebaya.
  - b. Ingin bebas.
  - c. Lebih banyak memperhatikan keadaan tubuhnya.
  - d. Mulai berfikir abstrak.
2. Masa remaja pertengahan (13-15 tahun)
  - a. Mencari identitas diri.
  - b. Timbul keinginan untuk berkencan.
  - c. Mempunyai rasa cinta yang mendalam.
  - d. Mengembangkan kemampuan berfikir abstrak.
  - e. Berkhayal tentang aktivitas seks.
3. Remaja akhir (17-21 tahun)
  - a. Pengungkapan kebebasan diri.
  - b. Lebih selektif dalam mencari teman sebaya.
  - c. Mempunyai citra tubuh (*body image*) terhadap dirinya sendiri.

- d. Dapat mewujudkan rasa cinta (Kumalasari dan Andhyantoro, 2012).

#### 2.1.4 Perkembangan Remaja dan Tugasnya

Seiring dengan tumbuh dan berkembangnya seorang individu, dari masa anak-anak sampai dewasa, individu memiliki tugas masing-masing pada setiap tahap perkembangannya. Tugas yang dimaksud pada setiap tahap perkembangan adalah setiap tahapan usia, individu tersebut mempunyai tujuan untuk mencapai suatu kepandaian, keterampilan, pengetahuan, sikap, dan fungsi tertentu sesuai dengan kebutuhan pribadi. Kebutuhan pribadi itu sendiri muncul dari dalam diri yang dirangsang oleh kondisi disekitarnya atau masyarakat (Kumalasari dan Andhyantoro, 2012).

Tugas perkembangan remaja difokuskan pada upaya meninggalkan sikap dan perilaku kekanak-kanakan serta berusaha untuk mencapai kemampuan bersikap dan berperilaku secara dewasa. Adapun tugas perkembangan remaja menurut Hurlock (1991) adalah sebagai berikut:

1. Mampu menerima keadaan fisiknya.
2. Mampu menerima dan memahami peran seks usia dewasa.
3. Mampu membina hubungan baik dengan anggota kelompok yang berlainan jenis.
4. Mencapai kemandirian ekonomi.

Remaja merasa sanggup untuk hidup berdasarkan usaha sendiri. Ini terutama sangat penting bagi laki-laki. Akan tetapi dewasa ini bagi kaum wanita pun tugas ini berangsur-angsur menjadi semakin penting.

5. Mencapai kemandirian emosional.
6. Mengembangkan konsep dan keterampilan intelektual yang sangat diperlukan untuk melakukan peran sebagai anggota masyarakat.
7. Memahami dan menginternalisasi nilai-nilai orang dewasa dan orang tua.
8. Mengembangkan perilaku tanggung jawab sosial yang diperlukan untuk memasuki dunia dewasa.
9. Mempersiapkan diri untuk memasuki perkawinan.
10. Memahami dan mempersiapkan berbagai tanggung jawab kehidupan keluarga (Kumalasari dan Andhyantoro, 2012).

#### 2.1.5 Tumbuh Kembang Remaja

Pengertian tumbuh kembang remaja adalah pertumbuhan fisik atau tubuh dan perkembangan kejiwaan/ psikologis/ emosi. Tumbuh kembang remaja merupakan proses atau tahap perubahan atau transisi dari masa kanak-kanak menjadi masa dewasa yang ditandai dengan berbagai perubahan, diantaranya adalah sebagai berikut:

1. Perubahan fisik meliputi perubahan yang bersifat badaniah, baik yang bisa dilihat dari luar maupun yang tidak dilihat.
2. Perubahan emosional yang tercermin dari sikap dan tingkah laku.

3. Perkembangan kepribadian dimana masa ini tidak hanya dipengaruhi oleh orang tua dan lingkungan keluarga tetapi juga lingkungan luar sekolah (Kumalasari dan Andhyantoro, 2012).

#### 2.1.6 Perubahan Fisik pada Masa Remaja

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 sek. Dalam Modul Kesehatan Reproduksi Remaja (Depkes RI, 2002) disebutkan bahwa ciri-ciri seks primer pada remaja wanita adalah 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 sampai menjelang masa menopause yaitu ketika seorang berumur sekitar 40-50 tahun.

## 2. Tanda-tanda seks sekunder

Ciri-ciri seks sekunder pada masa remaja wanita adalah sebagai berikut:

- a. Lengan dan tungkai kaki bertambah panjang, tangan dan kaki bertambah besar.
- b. Pinggul lebar, bulat dan membesar.
- c. Tumbuh bulu-bulu halus disekitar ketiak dan vagina.
- d. Tulang-tulang wajah mulai memanjang dan membesar.
- e. Pertumbuhan payudara, puting susu membesar dan menonjol, serta kelenjar susu berkembang, payudara menjadi lebih besar dan lebih bulat.
- f. Kulit menjadi lebih kasar, lebih tebal, agak pucat, lubang pori-pori bertambah besar, kelenjar lemak, dan kelenjar keringat menjadi lebih aktif.
- g. Otot semakin besar dan semakin kuat, terutama pada pertengahan dan menjelang akhir masa puber, sehingga memberikan benruk pada bahu, lengan, dan tungkai.
- h. Suara menjadi lebih penuh dan semakin merdu (Kumalasari dan Andhyantoro, 2012).

## **2.2 Menstruasi**

### **2.2.1 Konsep Menstruasi**

Menstruasi menurut Reeder (2011) merupakan peristiwa pengeluaran darah mucus, dan sel-sel epitel dari uterus secara periodik. Menstruasi merupakan peristiwa penting dalam kehidupan seorang remaja putri. Untuk itu, para remaja putri perlu mengenali tubuhnya, apa yang akan terjadi, sehingga ia tidak terkejut atau ketakutan pada saat haid pertama tiba. Informasi yang diberikan pun perlu dipertimbangkan tahapan dan kedalamannya, sehingga menentramkan, membuat mereka nyaman, dan sesuai dengan tingkat kedewasaan mereka (Ernawati, dkk. 2017).

Aspek kesehatan menstruasi merupakan bagian penting kesehatan reproduksi seorang perempuan, yang tidak hanya meliputi aspek kesehatan fisik, tetapi juga aspek kesehatan mental, spiritual maupun sosial. Seorang perempuan perlu mengetahui pola dan jarak menstruasi masing-masing, sehingga dapat menilai apabila terjadi hal diluar kebiasaan (Ernawati, dkk. 2017).

Kewajiban menjaga kesehatan dan kebersihan terkait menstruasi sering diabaikan. Faktor yang menyebabkannya antara lain karena ketidaktahuan atau karena kurangnya perhatian dalam mengikuti apa yang seharusnya dilakukan. Adapun beberapa tantangan yang dihadapi wanita, seperti akses yang buruk terhadap informasi lengkap tentang menstruasi, kurangnya pengetahuan untuk mengelola darah menstruasi, ketidakcukupan air, sanitasi dan fasilitas yang tidak memadai, keyakinan sosial-budaya yang

menyesatkan serta pantangan-pantangan yang dianggap tabu. Hal tersebut berdampak pada pembatasan perilaku, ketidaknyamanan remaja putri dan resiko kesehatan reproduksi (Ernawati, dkk. 2017).

Menstruasi yang tidak dikelola dengan baik juga dapat menyebabkan putus sekolah, ketidakhadiran, dan masalah kesehatan seksual dan reproduksi lainnya yang memiliki konsekuensi kesehatan dan sosial-ekonomi dalam jangka panjang bagi remaja putri. Sampai saat ini penelitian tentang MKM, khususnya pada remaja putri di Indonesia masih terbatas. Konsekuensinya, faktor penentu dan dampak MKM bagi remaja putri tidak dipahami dengan baik, dan bukti dasar akan program dan intervensi untuk meningkatkan MKM masih kurang. Penelitian UNICEF pada tahun 2015 yang dilaksanakan pada 1402 peserta pada 16 sekolah di 4 provinsi di Indonesia, menyebutkan salah satunya yaitu ketidakcukupan pengetahuan tentang menstruasi, siklus menstruasi dan MKM berakibat pada kurangnya persiapan pada saat menstruasi pertama, dan kurangnya pengetahuan tentang bagaimana mengelola menstruasi dengan aman di sekolah. Sementara itu, orang tua, teman dan guru merupakan sumber informasi utama tentang menstruasi (Ernawati, dkk. 2017).

### 2.2.2 Proses Menstruasi

Menstruasi adalah perdarahan periodik dari rahim yang dimulai sekitar 14 hari setelah ovulasi secara berkala akibat terlepasnya lapisan endometrium uterus. Kondisi ini terjadi karena tidak ada pembuahan sel telur oleh sperma, sehingga lapisan dinding rahim (endometrium) yang

sudah menebal untuk persiapan kehamilan menjadi luruh. Jika seorang wanita tidak mengalami kehamilan, maka siklus menstruasi akan terjadi setiap bulannya. Umumnya siklus menstruasi pada wanita yang normal adalah 28-35 hari dan lama haid antara 3-7 hari. Siklus menstruasi pada wanita dikatakan tidak normal jika siklus haidnya kurang dari 21 hari atau lebih dari 40 hari. Siklus menstruasi merupakan waktu sejak hari pertama menstruasi sampai datangnya menstruasi periode berikutnya, sedangkan panjang siklus menstruasi adalah jarak antara tanggal mulainya menstruasi yang lalu dan mulainya menstruasi berikutnya (Ernawati, dkk. 2017).

### 2.2.3 Siklus Menstruasi

#### 2.2.3.1 Siklus endometrium

##### a. Fase menstruasi

Fase ini adalah fase yang harus dialami oleh seorang wanita dewasa setiap bulannya. Sebab melalui fase ini wanita baru dikatakan produktif. Oleh karena itu fase menstruasi selalu dinanti oleh para wanita, walaupun kedatangannya membuat para wanita merasa tidak nyaman untuk beraktifitas. Biasanya ketidaknyamanan ini terjadi hanya 1-2 hari, dimana pada awal haid pendarahan yang keluar lebih banyak dan gumpalan darah lebih sering keluar. Pada fase menstruasi, endometrium terlepas dari dinding uterus dengan disertai pendarahan. Rata-rata fase ini berlangsung selama lima hari (rentang 3-6 hari). Pada awal fase menstruasi kadar estrogen, progesteron, LH (*Lutenizing Hormone*)

menurun atau pada kadar terendahnya, sedangkan siklus dan kadar FSH (*Follicle Stimulating Hormone*) baru mulai meningkat.

b. Fase proliferasi

Pada fase ini ovarium sedang melakukan proses pembentukan dan pematangan ovum. Fase proliferasi merupakan periode pertumbuhan cepat yang berlangsung sejak sekitar hari ke-5 sampai hari ke-14 dari siklus haid. Permukaan endometrium secara lengkap kembali normal sekitar empat hari atau menjelang perdarahan berhenti. Dalam fase ini endometrium tumbuh menjadi tebal  $\pm 3,5$  mm atau sekitar 8-10 kali lipat dari semula, yang akan berakhir saat ovulasi. Pada fase proliferasi terjadi peningkatan kadar hormon estrogen, karena fase ini tergantung pada stimulasi estrogen yang berasal dari folikel ovarium.

c. Fase sekresi/ luteal

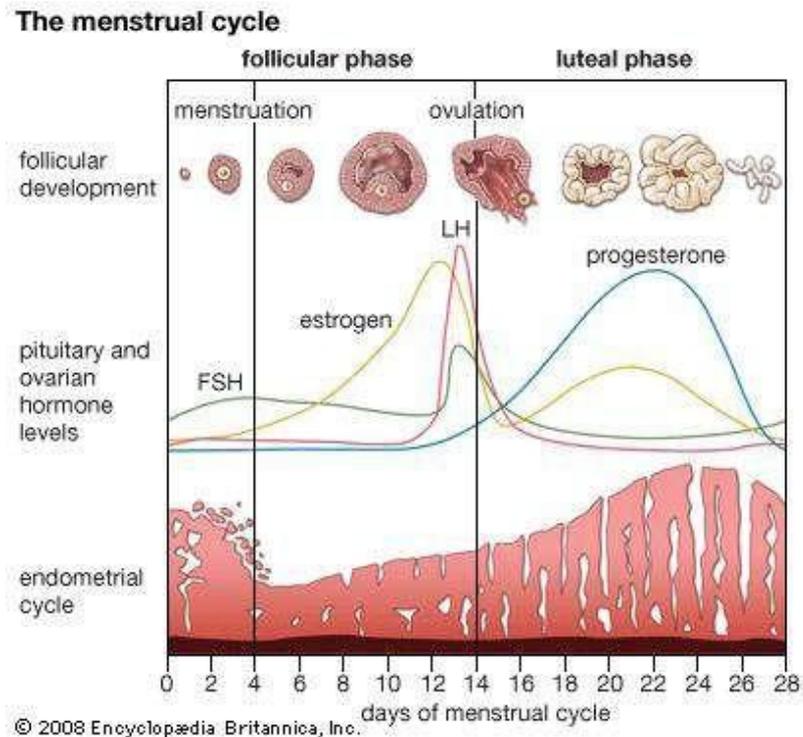
Fase sekresi berlangsung sejak hari ovulasi sampai sekitar tiga hari sebelum periode menstruasi berikutnya. Pada akhir fase sekresi, endometrium sekretorius yang matang dengan sempurna mencapai ketebalan seperti beludru yang tebal dan halus. Endometrium menjadi kaya dengan darah dan sekresi kelenjar. Umumnya pada fase pasca ovulasi wanita akan lebih sensitif. Sebab pada fase ini hormon reproduksi (FSH, LH, estrogen dan progesteron) mengalami peningkatan. Jadi pada fase ini wanita mengalami yang namanya *Premenstrual Syndrome* (PMS). Beberapa hari kemudian setelah gejala PMS maka lapisan dinding rahim akan luruh kembali.

d. Fase iskemi/ premenstrual

Apabila tidak terjadi pembuahan dan implantasi, korpus Luteum yang mensekresi estrogen dan progesterone menyusut. Seiring penyusutan kadar estrogen dan progesterone yang cepat, arteri spiral menjadi spasme, sehingga suplai darah ke endometrium fungsional terhenti dan terjadi nekrosis. Lapisan fungsional terpisah dari lapisan basal dan perdarahan menstruasi dimulai.

#### 2.2.4 Siklus Ovarium

Ovulasi merupakan peningkatan kadar estrogen yang menghambat pengeluaran FSH, kemudian kelenjar hipofisis mengeluarkan LH (*Lutenizing Hormone*). Peningkatan kadar LH merangsang pelepasan oosit sekunder dari folikel. Sebelum ovulasi, satu sampai 30 folikel mulai matur didalam ovarium dibawah pengaruh FSH dan estrogen. Lonjakan LH sebelum terjadi ovulasi. mempengaruhi folikel yang terpilih. Di dalam folikel yang terpilih, oosit matur (folikel de Graaf) terjadi ovulasi, sisa folikel yang kosong di dalam ovarium berformasi menjadi korpus luteum. Korpus luteum mencapai puncak aktivitas fungsional pada 8 hari setelah ovulasi, dan mensekresi hormon estrogen dan progesteron. Apabila tidak terjadi implantasi, korpus luteum berkurang dan kadar hormon progesterone menurun. Sehingga lapisan fungsional endometrium tidak dapat bertahan dan akhirnya luruh (Ernawati, 2017).



**Gambar 2.1 Siklus Menstruasi (Clayton, 2008)**

## 2.3 Kesehatan Reproduksi Remaja

### 2.3.1 Konsep Pemikiran tentang Kesehatan Reproduksi Wanita

Pembangunan kesehatan bertujuan untuk mempertinggi derajat kesehatan masyarakat. Demi tercapainya derajat kesehatan yang tinggi, maka wanita sebagai penerima kesehatan, anggota keluarga dan pemberi pelayanan kesehatan harus berperan dalam keluarga, supaya anak tumbuh sehat sampai dewasa sebagai generasi muda (Irianti, 2015).

Masa pubertas adalah suatu misi dalam kehidupan kita yang dimulai pada saat kita berumur 9-10 tahun dan berakhir kurang lebih waktu kita berumur 15-16 tahun. Pada masa inilah pertumbuhan dan perkembangan berlangsung dengan cepat, tetapi laju pertumbuhan ini berbeda untuk

masing-masing individu tersebut tergantung beberapa faktor-faktor gizi dan genetis (Wahyudi, 2000).

Penyebab munculnya pubertas adalah hormon yang dipengaruhi oleh hipofisis tadi sehingga mulai muncul ciri-ciri kelamin sekunder yang dapat lebih membedakan ciri tubuh perempuan dan laki-laki. Pada laki-laki hormon tersebut diproduksi oleh testis dan dinamakan testosteron sedangkan pada wanita hormonnya diproduksi di indung telur dan dinamakan estrogen dan progesteron hormon-hormon tersebut ada didalam darah dan mempengaruhi alat-alat dalam tubuh kita sehingga terjadilah beberapa pertumbuhan (Wahyudi, 2000).

Indung telur memproduksi hormon kelamin perempuan yang akan menyebabkan munculnya ciri-ciri seks sekunder, seperti:

1. Pertambahan tinggi badan.
2. Pertumbuhan rambut disekitar alat kelamin dan ketiak.
3. Kulit menjadi lebih halus.
4. Suara menjadi lebih halus dan tinggi.
5. Payudara mulai membesar.
6. Pinggul makin membesar.
7. Paha membulat.
8. Mengalami menstruasi (Abdullah, 2006).

### 2.3.2 Pendidikan Kesehatan Reproduksi bagi Remaja

Pendidikan kesehatan reproduksi bagi remaja merupakan proses tata olah nilai (*transfer of value*) yang diarahkan untuk menyadarkan dan

mengubah sikap serta perilaku remaja tentang suatu kondisi sehat fisik, mental, dan sosial yang berhubungan dengan sistem reproduksi dan fungsi serta prosesnya (Asna, 2009).

Tujuan dari pendidikan kesehatan reproduksi bagi remaja adalah memberikan pengertian yang memadai mengenai perubahan fisik, mental dan proses kematangan emosional yang berkaitan dengan masalah seksual pada remaja, mengurangi ketakutan dan kecemasan sehubungan dengan perkembangan dan penyesuaian seksual (peran, tuntutan, dan tanggungjawab), membentuk sikap dan memberikan pengertian, memberikan pengetahuan tentang kesalahan dan penyimpangan seksual agar individu dapat menjaga diri dan melawan eksploitasi yang dapat mengganggu kesehatan fisik dan mental (Asna, 2009).

Manfaat dari pendidikan kesehatan reproduksi bagi remaja adalah dapat mempengaruhi kemampuan pengambilan keputusan dan pemberdayaan para remaja, memberikan informasi yang akurat dan memadai mengenai alat dan juga proses reproduksi (Asna, 2009).

## **2.4 Manajemen Kebersihan Menstruasi**

### **2.4.1 Manajemen Kebersihan Remaja Saat Menstruasi**

Pengetahuan tentang kesehatan sistem reproduksi yang telah dibahas pada bab sebelum ini merupakan faktor penting dalam menentukan perilaku higienis pada saat menstruasi. Rendahnya pengetahuan tentang kesehatan reproduksi akan memungkinkan perempuan tidak berperilaku higienis pada

saat menstruasi dan *personal hygiene* yang kurang pada remaja akan menimbulkan masalah kesehatan reproduksi. Personal Hygiene Menstruasi adalah kebersihan diri seorang wanita ketika menstruasi yang bertujuan untuk mencegah penyakit serta meningkatkan perasaan sejahtera. Indikator personal hygiene sebagai berikut:

a. Perawatan kulit dan wajah

Wajah merupakan bagian yang paling sensitive bagi seorang remaja terutama remaja putri. Pada saat menstruasi kelenjar sebaceous akan meningkat sehingga produksi keringat meningkat, oleh sebab itu mencuci muka dua sampai tiga kali sehari dapat membantu mencegah timbulnya jerawat.

b. Kebersihan rambut

Mencuci rambut di saat menstruasi harus tetap dilakukan, pelarangan mencuci rambut untuk wanita menstruasi adalah suatu mitos yang masih dipercayai sebagian masyarakat Indonesia. Justru dikala menstruasi seorang wanita harus menjaga kebersihan kulit kepala karena adanya perubahan hormone.

c. Kebersihan tubuh

Kebersihan tubuh pada saat menstruasi juga sangat penting diperhatikan, dan sebaiknya mandi 2 kali sehari, dengan sabun biasa, pada saat mandi organ reproduksi terluar perlu cermat dibersihkan. Cara membersihkan daerah kewanitaan yang terbaik adalah membasuhnya dengan air bersih, selain itu yang harus diperhatikan

ketika membasuh daerah kewanitaan, terutama setelah buang air besar (BAB), yaitu dengan membasuhnya dari arah depan ke belakang (dari vagina ke arah anus), bukan sebaliknya. Karena jika terbalik arah, maka kuman dari daerah anus akan terbawa ke depan dan dapat masuk ke dalam vagina. Saat membersihkan alat kelamin, tidak perlu menggunakan cairan pembersih karena cairan tersebut akan makin merangsang bakteri yang menyebabkan infeksi. Apabila menggunakan sabun, sebaiknya gunakan sabun lunak (dengan pH 3,5) misalnya sabun bayi yang biasanya ber pH netral. Penghilangan sabun dengan air sampai bersih sangat diharuskan, selanjutnya di keringkan menggunakan tissue toilet.

Vagina memiliki pH yang asam, yakni sekitar 3,5 sampai 4,5. Tingkat keasaman ini memungkinkan vagina untuk memelihara bakteri baik. Jadi tidak diperlukan penggunaan sabun khusus pembersih vagina. Jika menggunakan sabun antiseptik, dapat membahayakan bakteri baik tersebut. Ketika bakteri baik mati, bakteri jahat dan jamur jadi akan lebih mudah bersarang. Di sekitar kita, banyak beredar produk berbahan kimia seperti pewangi daerah kewanitaan yang berbentuk sabun, spray, krim, hingga bedak. Produk ini sudah tdk diperlukan setelah penggunaan sabun dengan pH yang tepat. Jika memang diperlukan karena hawa udara dingin, mandi dengan air hangat diperbolehkan. Ketidakbolehan mandi air hangat tidaklah ada hubungan dengan jumlah darah yang keluar saat haid.

Selama haid, disarankan mandi menggunakan shower atau gayung dan tidak disarankan mandi menggunakan bath tub agar kotoran ikut terbang langsung bersama dengan air. Mandi dengan air hangat lebih baik apalagi, jika seorang wanita mengalami nyeri haid. Air hangat bisa membantu melenturkan otot serta merilekskan tubuh, sehingga sesuai mandi seorang wanita akan merasa lebih segar dan siap kembali beraktivitas. Setelah mandi seperti biasa, pengeringan daerah kewanitaan dapat digunakan tissue, tissue dijepit dengan paha, sambil menyiapkan pembalut dan celana dalam. Setelah memakai celana dalam maka tissue dibuang ke tempat sampah. Harus diusahakan celana dalam dan pembalut yang digunakan hendaknya disesuaikan dengan kebutuhan. Jika nyeri masih berlanjut, setelah mandi air hangat, maka dapat mengkonsumsi obat nyeri haid.

d. Kebersihan pakaian sehari-hari

Mengganti pakaian setiap hari sangatlah penting terutama pakaian dalam. Celana dalam yang baik adalah yang berbahan katun dan tidak ketat, agar dapat menopang pembalut dengan kuat. Jangan menggunakan sejenis G-string atau yang minimalis. Celana dalam yang ketat membuat sirkulasi udara tidak lancar. Akibatnya, membuat kulit iritasi. Keringat yang tidak terserap dengan baik juga beresiko mengundang kuman jahat untuk bersarang.

e. Cara mencuci celana dalam

Ketika saat haid, tak jarang celana dalam kita lebih kotor dari biasanya karena ada bercak darah yang menempel dan kadang-kadang noda darah tersebut sulit untuk dihilangkan. Untuk mengatasi hal ini celana dalam dicuci dengan menggunakan air hangat agar bercak darah lebih cepat hilang. Selanjutnya sabun mandi atau sabun mild ditambahkan padanya, jangan menggunakan detergen karena akan mengubah sifat dari celana dalam dan berpengaruh terhadap daerah kewanitaan wanita. Jika noda sulit dihilangkan, celana dalam tersebut rendam selama setengah jam sebelum dicuci menggunakan tangan.

f. Pemanfaatan pembalut

Bahasan pemanfaatan pembalut saat menstruasi terdiri dari beberapa topik, yaitu penjagaan kebersihan pembalut, pemilihan pembalut.

1. Penjagaan Kebersihan Pembalut

Pada saat menstruasi, rahim sangat mudah terinfeksi sehingga diperlukan penggantian pembalut sesering mungkin. Pada masa awal menstruasi, biasanya darah yang keluar banyak maka diperlukan penggantian pembalut lebih dari 3 kali sehari. Hal ini karena jika terlalu lama tidak diganti, menyebabkan pembalut jadi sangat kotor oleh darah, dan ini bisa menjadi tempat bersarangnya banyak bakteri dan jamur. Sehingga, jika tidak secara berkala diganti, bakteri akan berkembang dan membuat daerah kewanitaan bermasalah.

Jika menggunakan pembalut sekali pakai maka pembalut sebelum dibuang sebaiknya dicuci dulu, lalu pembalut dilipat atau digulung dengan rapi, kemudian dibungkus kertas dan selanjutnya dimasukkan ke kantung plastik dan dibuang di tempat sampah. Tidak dibenarkan membuangnya di kloset kamar mandi.

## 2. Pemilihan Pembalut

Pemilihan pembalut juga merupakan hal yang krusial. Seorang Wanita diharapkan dapat memilih pembalut yang tepat. Kesalahan memilih pembalut bisa berakibat iritasi kulit, alergi, hingga penyakit kulit dan infeksi. Pembalut yang baik adalah yang memiliki permukaan halus dan berdaya serap tinggi. Pembalut juga tidak mengandung pewangi dan materialnya tidak terlalu padat alias ringan. Semua kriteria ini agar sirkulasi udara di vagina tetap terjaga, senantiasa kering sebab keadaan lembab membuat bakteri lebih mudah berkembang biak dan menyebabkan iritasi. Pemilihan pembalut dengan kriteria di atas juga disesuaikan dengan aktivitas yang akan dilakukan seorang wanita. Misalnya pembalut yang lebih lebar saat tidur dan pembalut tipis saat beraktivitas.

### 2.4.2 Kebugaran Remaja Saat Menstruasi

Siklus haid diatur oleh hormon tubuh. Jika metabolisme tubuh sedang tidak kondisi prima, hal tersebut mengakibatkan hormon juga tidak

diekskresikan (dikeluarkan) dengan tepat. Hal ini menyebabkan siklus haid tidak teratur. Terdapat dua faktor utama yang menyebabkan gangguan menstruasi terjadi, faktor pertama adalah faktor kelainan dan penyakit. Tubuh mengalami kegagalan fungsi dan menyebabkan metabolisme terganggu. Faktor yang lainnya adalah pola hidup yang tidak sehat. Dalam hal ini tidak ada kelainan atau penyakit, namun pola hidup yang buruklah yang menyebabkan metabolisme terganggu yang kemudian berakibat penyakit. Cara menjaga kesehatan dan pola hidup sehat agar metabolisme tubuh terjaga, dapat dilakukan dengan mengatur asupan nutrisi dan olahraga (Ernawati, 2017).

a. Pengaturan asupan nutrisi untuk tubuh saat menstruasi

Makanan yang lebih baik dihindari selama haid:

1. Makanan olahan

Jangan terlalu banyak makanan gurih atau asin yang mengandung sodium dan vetsin. Terlalu banyak mengonsumsi sodium membuat kandungan ion dalam tubuh tidak seimbang dan tubuh membengkak.

2. Kafein

Kafein menyebabkan jantung berpacu lebih cepat dan membuat kita lebih gelisah, sehingga dikurangi minum minuman berkafein kafein. Selain itu payudara juga akan lebih sensitif dari biasanya dan nyeri jika tersentuh jika minum minuman berkafein.

3. Makanan berlemak tinggi

Makanan berlemak dapat mempengaruhi hormon. Selama haid, hormon wanita sedang tidak seimbang. Maka jika makan makanan berlemak, hormon menjadi tidak karuan dan akibatnya emosi pun juga semakin berantakan.

#### 4. Makanan Mengandung Gula

Selama haid terkadang seorang wanita sering ingin makanan yang manis-manis. Namun lebih baik jangan dituruti. Makanan manis membuat kadar gula dalam darah meningkat. Hal tersebut mempengaruhi hormon juga. Akibatnya sama dengan terlalu banyak makan makanan berlemak tinggi (Ernawati, 2017).

#### b. Olahraga saat menstruasi

Selain memperhatikan asupan makanan, juga sangat diperlukan pengaturan gaya hidup. Olahraga teratur, istirahat cukup, dan hindari stress berlebih. Wanita boleh berenang saat haid. Hal ini karena ketika berada di dalam air, tekanan air menjadi tinggi sehingga darah haid tidak keluar. Namun untuk kehati-hatian tetap pakai pembalut atau tampon. Berenang saat haid bisa membantu meredakan rasa nyeri, karena daya apung air juga dapat menopang tubuh serta mengurangi tekanan punggung sehingga memulihkan nyeri punggung yang kadang timbul saat haid (Ernawati, 2017).

Tubuh yang aktif seharian harus diimbangi dengan istirahat yang cukup. Dalam sehari, kita butuh tidur paling tidak 7-8 jam. Jika kurang dari itu, tingkat konsentrasi akan menurun dan tubuh menjadi letih dan

tidak waspada. Begitu pun dengan terlalu banyak tidur, malah melemahkan metabolisme tubuh. Begadang juga perlu dihindari, apalagi dalam jangka waktu beberapa hari berturut-turut. Berikut ini beberapa aktivitas olahraga yang dapat dilakukan saat haid:

1. Peregangan

Peregangan termasuk aktivitas olahraga. Peregangan bisa dipilih oleh remaja putri yang sedang mengalami gejala haid sangat berat sehingga tidak dapat melakukan aktivitas olahraga lain karena rasa nyeri yang dirasakan. Peregangan dapat dilakukan pada posisi berdiri atau berbaring dibarengi dengan mengatur napas secara teratur.

2. Lari

Hormon endorphen yang dikeluarkan saat berlari bisa membantu seorang remaja putri mengurangi rasa tidak nyaman dan rasa nyeri yang dirasakan saat haid. Namun, perlu diperhatikan untuk menjaga asupan cairan saat melakukan aktivitas berlari ini karena saat haid rentan terjadi dehidrasi.

3. Yoga

Yoga menjadi salah satu pilihan olahraga yang tepat saat haid karena dapat membantu tubuh berelaksasi dan mengurangi gejala stres yang terjadi.

4. Berjalan

Berjalan merupakan aktivitas olahraga yang ringan sehingga dapat

dilakukan saat haid berlangsung tanpa menambah rasa nyeri. Selain itu, dengan melakukan gerakan berjalan, sirkulasi darah di dalam tubuh juga akan lancar.

#### 5. Aerobik

Latihan aerobik juga bermanfaat saat haid dan juga bagi kesehatan secara umum. Hal ini disebabkan karena aerobik dapat mengoptimalkan kadar oksigen di dalam tubuh.

Olahraga sebaiknya dilakukan secara rutin, bukan saat haid saja. Olahraga minimal 2 kali dalam seminggu selama 30 menit untuk mendapatkan manfaat yang optimal bagi kesehatan tubuh (Ernawati, 2017).

### **2.5 Mitos dan Fakta Terkait Menstruasi yang Berkembang di Masyarakat**

Menurut Roibin (2007), mitos berasal dari kata Yunani yaitu *muthos*, yang secara harfiah diartikan sebagai cerita atau sesuatu yang dikatakan seseorang. Dalam arti yang lebih luas, mitos berarti pernyataan, sebuah cerita atau alur suatu drama. Sedangkan Fakta adalah hal atau peristiwa yang benar-benar terjadi (Suyono, 2004).

Berikut merupakan mitos dan fakta terkait dengan menstruasi (Ernawati, 2017):

#### a. Menstruasi membuat tubuh lemas

Kenyataannya ini tidak benar, karena saat menstruasi kita hanya mengeluarkan darah sekitar 35 ml/hari dan tidak menyebabkan tubuh lemas.

b. Tidak boleh berenang saat menstruasi

Kenyataannya tidak ada larangan dari tenaga medis dan tidak ada hubungannya dengan kemandulan karena berenang saat menstruasi. Jika para perempuan benar-benar menginginkan berenang saat menstruasi pastikan kenyamanan pembalut dan pakaian renang yang digunakan.

c. Saat tidur tidak boleh memakai Bra (BH)

Kenyataannya bahwa memakai bra saat tidur tidak akan mempengaruhi apapun, sebagai saran untuk tidak menggunakan bra yang ketat. Pakailah bra yang longgar dan tidak berkawat, agar payudara tidak tertekan.

d. Minuman soda dan kopi dapat mempercepat selesainya menstruasi

Tidak ada hubungan antara minuman bersoda dengan menstruasi yang lebih cepat. Keluhan nyeri menstruasi juga disebabkan oleh faktor posisi rahim. Bila posisi rahim menyebabkan leher rahim (saluran keluarnya darah menstruasi) terjepit, maka akan menimbulkan keluhan nyeri. Obat-obatan tertentu bisa memperpanjang atau memperpendek lamanya hari menstruasi.

Tidak ada penelitian yang membuktikan bahwa minuman bersoda dapat mempercepat durasi menstruasi. Bahkan, kandungan dalam minuman bersoda yang berlebihan dapat menimbulkan luka pada usus, beresiko pada berat badan dan gangguan menstruasi itu sendiri. Apalagi, kondisi tersebut kian diperparah jika tidak diimbangi dengan asupan makan yang teratur.

Kadar nyeri yang ditimbulkan pada saat menstruasi disebabkan oleh hormon dan juga pengaruh faktor psikis. Bukan karena minuman bersoda.

Disamping itu, minuman soda berkarbonat (soft drink) ternyata juga memiliki kandungan kafein dan pemanis buatan (aspartame). Kadar kafein yang terkandung memang tidak sebanyak kopi. Penelitian mengenai efek soda yang diminum saat menstruasi memang belum banyak ditemukan.

Dari beberapa yang ada terdapat penelitian epidemiologi yang diterbitkan oleh American Journal of Epidemiology pada tahun 1999 mengenai konsumsi kafein dan fungsi menstruasi. Konsumsi kafein dihubungkan dengan penurunan risiko terjadinya waktu menstruasi yang panjang (lama mens menjadi memendek), dan konsumsi kafein yang berat seringkali dihubungkan dengan peningkatan risiko terjadinya siklus menstruasi yang pendek.

Kafein dapat menyebabkan konstiksi pembuluh darah uterus (rahim) sehingga terjadi penurunan aliran darah uterus, yang mana dapat mengurangi perdarahan menstruasi dan memperpendek durasi mens. Selain itu, didapatkan juga bahwa mereka yang mengonsumsi kafein dalam jumlah banyak menjadi dua kali lebih mungkin untuk mengalami siklus menstruasi yang lebih pendek dibandingkan mereka yang tidak mengonsumsi. Efek vasokonstriktor dari kafein ini pun yang kemudian menyebabkan nyeri saat menstruasi terasa lebih berat. Sehingga sebaiknya pada saat menstruasi, perempuan mengurangi atau tidak mengonsumsi minuman yang mengandung kafein.

- e. Jangan minum air es saat menstruasi

Air es atau air dingin tidak memiliki efek apapun saat menstruasi. Selama tidak merasakan sakit atau perut kembung, maka minum es tidak apa-apa.

f. Memakai pembalut saat menstruasi bisa menyebabkan kemandulan

Fakta medis : Saat menstruasi, kelembaban didaerah intim akan meningkat karena cairan (darah dan lendir keputihan) yang keluar melalui lubang vagina dan hal ini akan memudahkan terjadinya infeksi kuman (jamur, bakteri, virus). Untuk itu diperlukan penggunaan pembalut yang dapat menampung darah-lendir yang keluar sehingga tidak bersentuhan langsung dengan kulit didaerah intim.

Penggunaan pembalut yang sehat adalah pilih pembalut yang dirasakan nyaman saat memakainya, tidak terjadi iritasi saat menggunakannya dan ganti pembalut disaat Anda merasa sudah lembab. Terutama dihari 1-2 menstruasi atau saat banyak-banyaknya dan sedang beraktifitas, dianjurkan untuk mengganti pembalut setiap 2-4 jam sekali agar daerah intim terhindar dari kelembaban yang berlebihan.

g. Perempuan remaja yang belum menstruasi tidak dapat hamil

Mitos ini sangat kuat melekat di masyarakat, padahal pernyataan ini tidaklah benar. Kehamilan itu berkaitan dengan ovulasi (matangnya sel telur). Beberapa remaja bisa saja mendapatkan menstruasi sebelum masa ovulasi, bersamaan saat tubuh beradaptasi dengan tingkatan hormon. Tapi beberapa remaja lainnya ada yang mengalami ovulasi terlebih dahulu

sebelum menstruasi. Jadi bisa saja terjadi kehamilan sebelum mendapat menstruasi pertama.

Bila siklus menstruasi sudah berlangsung, yaitu saat memasuki usia akil baligh maka sel telur sudah dipersiapkan setiap siklusnya. Tapi karena masih dalam proses awal, seringkali pematangan sel telur belum terjadi secara sempurna sehingga menyebabkan menstruasi tidak teratur. Terjadinya menstruasi bisa berarti sudah dihasilkannya sel telur (ovulatoar) atau bisa juga tanpa sel telur (anovulatoar).

h. Menggaruk paha saat menstruasi bisa menimbulkan *Stretch Marks*

Hal itu tidak benar karena *stretch marks* yang terlihat seperti garis-garis putih yang terdapat pada kulit merupakan tanda bahwa kulit sudah merenggang lebih dari kemampuan aslinya. Hal tersebut tidak akan muncul akibat garukan dari tangan Anda.

i. Buah nanas dapat membuat bertambahnya cairan Lubrikasi Vagina

Nanas tidak mempengaruhi menstruasi anda. Buah nanas dan terong tidak akan membuat cairan lubrikasi vagina anda bertambah seketika karena didalam kedua buah tersebut tidak terdapat kandungan Hormon Testosteron.

j. Saat menstruasi merasakan nyeri pada perut menandakan ada penyakit kista

Fakta medis: Nyeri perut bawah yang dirasakan saat menstruasi adalah normal terjadi pada setiap cewe dengan perbedaan rasa nyeri (ringan sampai berat) tergantung dari kesehatan fisik dan psikis saat itu (keletihan, emosi tidak stabil, daya tahan tubuh). Biasanya rasa nyeri terjadi tidak lebih

dari 3 hari dan sifat nyeri akan berkurang seiring dengan berkurangnya darah menstruasi yang keluar. Saat ini, gejala dari penyakit kista tidak jelas, sebagai antisipasinya, jika nyeri menstruasi terasa hebat bahkan tidak tertahankan (pingsan), nyeri dirasakan lebih dari 3 hari bahkan jumlah darah menstruasi terasa banyak terus tiap harinya, terjadi terus menerus setiap siklus menstruasi (3-6 bulan berturut-turut), segeralah berkonsultasi ke dokter untuk memastikan penyebabnya, namun belum tentu itu adalah kista.

k. Menjelang atau saat menstruasi mudah sedih, marah atau sensitif

Fakta medis: PMS atau pre-menstruasi syndrome bisa berupa perubahan emosional seperti tiba-tiba jadi sedih, mudah tersinggung atau sensitif. Hal ini dikarenakan perubahan kerja hormon sementara. Namun tidak semua perempuan mengalaminya. Semua tergantung dari kontrol diri kita sehari-hari karena perubahan emosional juga bisa terjadi kapan saja baik laki laki maupun perempuan karena ini menyangkut kontrol diri masing-masing individu dan bagaimana dia bersikap.

l. Tidak boleh keramas saat menstruasi

Tidak benar bahwa seorang perempuan tidak boleh keramas saat menstruasi. Keramas merupakan aktivitas untuk menjaga kebersihan diri yang dilakukan secara berkala, dimana dalam hal ini pun memiliki sisi kesehatan yang utama. Jadi, silakan keramas sesuai jadwal yang ada. Hingga kini tidak ada peneliti yang menemukan efek negatif dari keramas apalagi mandi saat menstruasi. Bahkan disebutkan, keramas atau mandi dengan air

hangat justru dapat memberi efek relaks dan mengurangi kram saat datang bulan.

m. Menstruasi yang tidak teratur menandakan tidak subur

Tidak benar karena secara medis sel telur tetap dilepaskan oleh indung telur sekalipun siklus menstruasi seorang perempuan tidak beraturan. Jadi sebenarnya tetap subur. Adapun penyebab tidak teraturnya siklus menstruasi salah satunya yaitu stress.

n. Menjelang menstruasi makan lebih banyak

Perempuan merasa lebih banyak makan atau merasa tubuh lebih melar ketika menjelang datang bulan, dan hal ini benar. Penelitian menyebutkan bahwa perempuan rata-rata mengonsumsi sekitar 110-500 kalori lebih banyak di hari-hari sebelum menstruasi. Selain itu, perubahan hormone kewanitaan yang terjadi selama datang bulan tanpa sadar juga memengaruhi untuk makan lebih banyak.

o. Susu mengurangi nyeri haid

Hal ini benar, bahwa untuk para perempuan yang suka nyeri perut saat menstruasi, perlu perbanyak minum susu. Sebuah studi yang dipublikasikan di *Journal of Obstetrics and Gynaecology Research* (2010) menemukan bahwa perempuan yang rutin mengonsumsi susu akan mengalami rasa nyeri datang bulan secara signifikan lebih rendah daripada yang tidak minum susu. Kandungan kalsium dan magnesium pada susu yang diketahui dapat meringankan nyeri saat menstruasi (Ernawati, 2017).

## 2.6 Rancangan Konsep Media

Media pendidikan kesehatan merupakan alat bantu untuk menyampaikan pesan-pesan tentang kesehatan. Alat-alat bantu tersebut diharapkan mempunyai fungsi, yaitu: mempermudah penyampaian informasi tentang kesehatan, mempermudah penerimaan oleh sasaran atau masyarakat, mendorong keinginan seseorang untuk mengetahui, memahami dan mendalami, serta mengubah perilaku dan persepsi seseorang (Notoadmojo, 2012).

Beberapa media yang biasanya digunakan oleh petugas kesehatan sebagai promosi kesehatan masih berupa media cetak (*leaflet*, poster, foto) dan media elektronik (*video* dan *slide* atau *power point*) (Lucie, 2005). Media edukasi berupa permainan masih belum diterapkan. Media edukasi permainan merupakan media edukasi yang dikategorikan sebagai *audio visual*, karena dapat menjadikan para pemain berinteraksi satu sama lain, menjadi partisipasi aktif, bisa memahami materi yang akan disampaikan secara maksimal dan tidak membosankan.

Rancangan media edukasi dalam penelitian ini adalah media berupa permainan edukasi bisa disebut dengan *MF Bloody Board Games*. *MF Bloody Board Games* merupakan media edukasi untuk menyampaikan informasi tentang manajemen dan mitos menstruasi. Produk ini ditujukan untuk remaja putri yang sudah menstruasi, tujuannya agar remaja putri bisa menyampaikan pengalaman mereka tentang menstruasi dan menyebutkan apa saja kepercayaan terkait menstruasi yang masih mereka lakukan. Cara

mempermainkan produk ini sebagian besar seperti cara bermain monopoli. Kelebihan dari produk ini adalah dapat digunakan, remaja berperan aktif dalam permainan, komunikasi dua arah (adanya hubungan timbal balik), remaja lebih terfokus pada permainan sehingga materi yang disampaikan diterima secara maksimal. Kekurangan dari produk ini adalah pemain yang bermain dibatasi (5-10 orang).

2.6.1 Desain Media

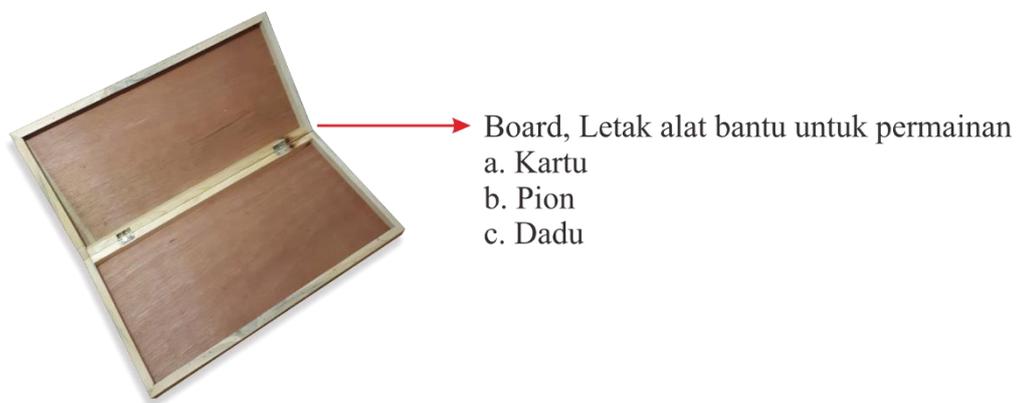
Dalam produk *MF Bloody Board*, terdapat beberapa alat dan bahan yaitu: papan permainan (*board games*), kartu (pengalaman dan mitos atau fakta), dadu dan pion, serta buku pedoman permainan.



Gambar 2.3 Desain bagian belakang kartu *MF Bloody Board Games*



**Gambar 2.4 Desain *MF Bloody Board Games***



**Gambar 2.5 Monopoli *Board***



**Gambar 2.6 Cover Buku Pedoman**

### 2.6.2 Indikator pertanyaan dalam Kartu

No.	Indikator	Pengalaman	Mitos vs Fakta
1.	Pengalaman menstruasi	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ceritakan tentang pengalaman menstruasimu!</li> <li>2. Apa yang kamu rasakan saat pertama kali menstruasi!</li> <li>3. Kepada siapa kamu bercerita saat kamu pertama kali menstruasi!</li> <li>4. Ceritakan keluhan saat menstruasi!</li> <li>5. Ceritakan bagaimana caramu mengatasi keluhan!</li> <li>6. Apakah yang kamu rasakan sebelum datang bulan?</li> <li>7. Apakah kegiatan yang adik lakukan saat menstruasi?</li> <li>8. Berapa hari adik menstruasi? Apakah siklus adik teratur?</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menstruasi menandakan wanita tidak subur</li> <li>2. Tidak boleh berenang saat menstruasi</li> <li>3. Nyeri saat menstruasi menandakan adanya suatu penyakit</li> <li>4. Saat menstruasi tidak boleh minum jamu</li> <li>5. Saat menstruasi tidak boleh minum minuman bersoda</li> <li>6. Saat menstruasi tidak boleh minum air es</li> <li>7. Susu mengurangi nyeri menstruasi</li> <li>8. Saat menstruasi makan lebih banyak</li> </ol>

No.	Indikator	Pengalaman	Mitos vs Fakta
			9. Saat menstruasi tidak boleh minum kopi 10. Saat menstruasi tidak boleh makan makanan olahan/gurih-gurih 11. Saat menstruasi tidak boleh makan nanas 12. Tidur siang membuat darah menstruasi naik 13. Jika menstruasi telat, menginjak kaki teman yang sedang menstruasi
2.	Kebersihan tangan	9. Apa yang kamu lakukan sebelum membersihkan areaewanitaan? 10. Apa yang kamu lakukan sebelum dan sesudah mengganti pembalut?	14. Saat menstruasi tidak boleh potong kuku
3.	Kebersihan tubuh	11. Pada saat menstruasi, mandi berapa kali sehari? 12. Bagaimana cara adik mencuci celana dalam? 13. Pada saat menstruasi, apakah adik sering mencuci muka? Berapa kali?	15. Tidak boleh keramas saat menstruasi 16. Tidak boleh memakai celana dalam ketat saat menstruasi 17. Tidak boleh mandi air hangat saat menstruasi
4.	Kebersihan genetalia	14. Bagaimana cara membersihkan areaewanitaan? 15. Saat membersihkan daerahewanitaan kamu menggunakan apa? 16. Apa yang kamu lakukan setelah membersihkan areaewanitaan?	18. Saat menstruasi tidak boleh menggunakan cairan pembersih untuk membersihkan vagina.

No.	Indikator	Pengalaman	Mitos vs Fakta
5.	Kebersihan pembalut	17. Berapa kali mengganti pembalut dalam sehari? 18. Pembalut berbahan apa yang adik-adik pakai? 19. Apakah pembalut yang adik pakai nyaman? Ada keluhan? 20. Bagaimana cara adik membuang pembalut?	19. Pembalut sekali pakai dapat mengakibatkan penyakit kanker serviks 20. Pembalut tidak boleh mengandung bahan pewangi

**Gambar 2.7 Indikator pertanyaan dalam Kartu**

## 2.7 Pengembangan Media Edukasi

Media edukasi telah banyak digunakan. Pengembangan media edukasi ini sebagai media untuk meningkatkan keinginan responden terhadap materi yang disampaikan sehingga interaksi antara responden dan pemateri dapat terjalin dengan baik, nyambung serta dapat menciptakan situasi yang multifungsi seperti bermain dan belajar. Berikut beberapa penelitian terkait pengembangan media edukasi:

### a. Penelitian oleh Rahma Yusfarani (2016)

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

1 guru dan 10 siswi MTsN. Hasil dari penelitian ini bagi ahli media, rancangan media ini cocok untuk digunakan (Yusfarani, 2016).

b. Penelitian oleh Wanodya Puspitaningrum (2017)

Pada penelitian ini menggunakan media edukasi berupa *Booklet* dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh pengetahuan dan sikap remaja putri terkait kebersihan dalam menstruasi di Pondok Pesantren Al-Ishlah Demak. Dalam penelitian ini, jenis penelitian yang digunakan *pre experimental research* dengan *one group pretest-posttest design*. Hasil dari penelitian ini menunjukkan adanya perbedaan pengetahuan dalam menstruasi sebelum dan sesudah diberikan media *booklet* (*p value* 0,0001) dan ada perbedaan sikap remaja putri terkait kebersihan menstruasi (*p value* 0,0001) (Puspitaningrum, 2017).

c. Penelitian oleh Ita Tri Sutanti dan Laily Prima Monica (2014)

Pada penelitian ini menggunakan metode promosi kesehatan Penyuluhan tujuannya untuk mengetahui pengaruh penyuluhan tentang menstruasi terhadap sikap remaja putri pra menstruasi. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *one group pretest-posttest design*. Hasil dari penelitian ini, terdapat pengaruh penyuluhan tentang menstruasi terhadap sikap remaja putri pra menstruasi di MTs Ma'arif Srengat, Kabupaten Blitar dengan taraf signifikansi 0,16 (Sutanti dan Laily, 2014).

d. Penelitian oleh Faqihani Ganiajri (2012)

Pada penelitian ini menerapkan media edukasi berupa *Multimedia Flash* dan Ceramah dengan tujuan untuk mengetahui perbedaan pemanfaatan *Multimedia Flash* dan Ceramah sebagai media pendidikan kesehatan reproduksi remaja bagi remaja awal di SMP Negeri 3 Turi Kabupaten Sleman. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *pretest-posttest with control group*. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa hasil dari kelompok dengan metode *Multimedia Flash* mempunyai *p value* 0,146 sedangkan hasil dari kelompok dengan metode Ceramah mempunyai *p value* 0,0001 sehingga secara statistik terdapat perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah perlakuan (Ganiajri, 2012).

e. Penelitian oleh Nehru Nugroho (2019)

Penelitian ini menerapkan media edukasi melalui *Whatsapp* dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi menstruasi melalui *whatsapp* terhadap *self care dismenore* pada remaja putri SMA di Kota Bengkulu. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *quasy experiment* dengan *pretest-posttest with control group design*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa rata-rata *self care dismenore* pada kelompok kontrol sebelum diberikan edukasi 134,57 dan sesudah diberikan edukasi *Whatsapp* 150,09 (*p value* 0,000) (Nugroho, 2019).

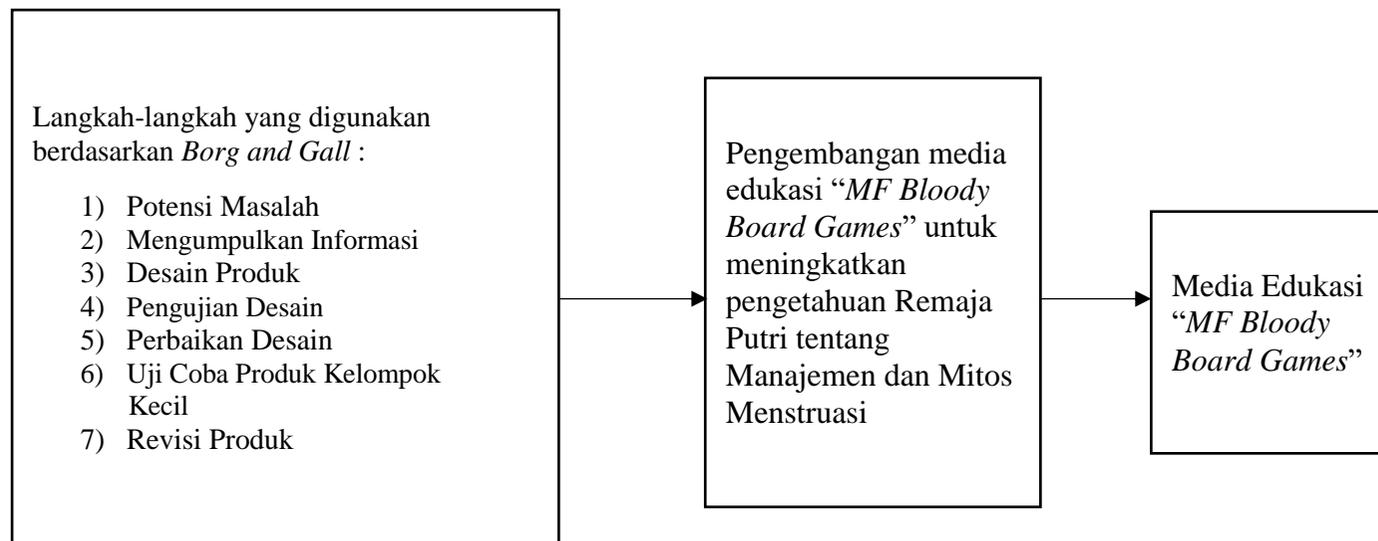
Berdasarkan uraian Pengembangan Media Edukasi diatas, dapat disimpulkan bahwa kebanyakan dari penelitian sebelumnya melakukan promosi kesehatan berupa ceramah atau penyuluhan dengan media leaflet, poster atau *microsoft power point*. Penggunaan media tersebut cukup

efektif, namun hanya bersifat satu arah, sehingga kurang mendorong responden untuk aktif dan kreatif dalam kegiatan penyuluhan atau diskusi.

Peneliti mempunyai inovasi untuk mengembangkan produk media edukasi yaitu produk *MF Bloody Board Games*. Produk ini adalah alat permainan yang digunakan sebagai media edukasi pada remaja putri tentang manajemen dan mitos menstruasi. *MF Bloody Board Games* merupakan media edukasi yang dikategorikan sebagai media visual, karena dapat menjadikan para pemain berinteraksi satu sama lain, meningkatkan daya tarik dan perhatian para pemain, dan dapat menganalisis materi lebih tajam (Duludu, 2017). *MF Bloody Board Games* merupakan media edukasi yang dikombinasikan dengan metode *Student Centered Learning* yaitu *Small Group Discussion*. Metode *Student Centered Learning* merupakan salah satu pendekatan pembelajaran yang dipercaya efektif dalam meningkatkan kualitas belajar peserta didik (Huriah, 2018). Cara bermain dari produk ini sebagian besar seperti bermain Monopoli dan responden dibagi secara kelompok (5-10 orang). Dalam permainan ini responden bisa bermain, bercerita pengalaman menstruasi dan berdiskusi. Kelebihan dari *MF Bloody Board Games* ini yaitu sifatnya dua arah (timbang balik), responden bisa menjadi partisipasi aktif, responden bisa memahami materi yang disampaikan secara maksimal dengan cara yang menyenangkan. Alat dan bahan dari *MF Bloody Board Games* ini terdiri dari papan, dadu dan pion serta dikemas secara praktis.

## 2.8 Kerangka Teori

Berdasarkan bahasan tentang pendahuluan dan acuan teori yang penulis gunakan, maka alur kerangka berfikir penelitian ini dimulai dari latar belakang masalah sampai pada tahap penelitian ini dijalankan, yaitu sebagai berikut:



**Gambar 2.8 Kerangka Teori Pengembangan Produk *MF Bloody Board Games*.**