# BAB II TINJAUAN PUSTAKA

* 1. **Konsep Remaja**
		1. Pengertian Remaja

Remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa yang di mana terjadi proses pertumbuhan dan disertai munculnya ciri – ciri seks sekunder, fertilitas, psikologi, emosi, dan kognitif yang mengalami perubahan (Rahayu et al., 2017).

Dalam tumbuh kembangnya menuju dewasa, berdasarkan kematangan psikososial dan seksual, semua remaja akan melewati tahapan sebagai berikut (Rahayu, et al., 2017):

* + - 1. Masa remaja awal/dini umur 10–13 tahun (early adolescence)
				1. Akan merasa lebih dekat dengan teman sebaya
				2. Akan ingin merasa bebas dalam hal
				3. Akan lebih banyak memperhatikan keadaan tubuhnya dan mulai berpikir khayal (abstrak).
			2. Masa remaja pertengahan umur 14–16 tahun (middle adolescence)
				1. Tampak dan merasa ingin mencari identitas diri
				2. Ada keinginan untuk berkencan atau tertarik pada lawan jenis
				3. Timbul perasaan cinta yang mendalam
				4. Kemampuan berpikir abstrak (berkhayal) makin berkembang
				5. Berkhayal mengenai hal-hal yang berkaitan dengan seksual
			3. Masa remaja lanjut umur 17–19 tahun (late adolescence)
				1. Menampakkan pengungkapan kebebasan diri

8

* + - * 1. Dalam mencari teman sebaya lebih selektif
				2. Memiliki citra (gambaran, keadaan, peranan) terhadap dirinya
				3. Dapat mewujudkan perasaan cinta
				4. Memiliki kemampuan berpikir khayal atau abstrak.
		1. Perubahan pada remaja

Perubahan remaja primer dan sekunder menurut (Desta, 2019)

# Tabel 2. 1 Perubahan Pada Remaja

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Jenis Perubahan |  | Perempuan |  | Laki-laki |
| Primer | 1. | Mengalami menstruasi | 1. | Mengalami mimpi basah |
| Sekunder | 1. | Bertambahnya tinggi | 1. | Tumbuh rambut sekitar |
|  |  | badan |  | kemaluan, kaki, tangan, |
|  | 2. | Tumbuh rambut di sekitar alat kelamin dan | 2. | dada, ketiak dan wajah Suara tambah besar |
|  |  | ketiak | 3. | Badan lebih berotot |
|  | 3. | Suara menjadi lebih |  | terutama bahu dan dada |
|  |  | halus dan tinggi | 4. | Pertambahan berat dan |
|  | 4. | Payudara mulai |  | tinggi badan |
|  |  | membesar |  |  |
|  | 5. | Pinggul semakin |  |  |
|  |  | membesar |  |  |
|  | 6. | Paha membulat |  |  |

* 1. **Menstruasi**
		1. Menstruasi dan siklus menstruasi

Proses menstruasi ini terjadi disebabkan karena sel telur yang berada di ovarium dan siap untuk diproduksi, saat siap diproduksi dan sperma tidak membuahi, maka dari itu sel telur yang berada di ovarium akan luruh dengan sendirinya yang berupa cairan darah, dan ini akan berlangsung selama 3 – 7 hari (Novita, 2019)

Menurut Desta Ayu Cahya Rosyida dalam buku ajar kesehatan reproduksi menstruasi adalah proses alamiah terjadi oleh wanita, menstruasi merupakan proses perdarahan teratur yang terjadi setiap bulan dan dilakukan secara berulang,berulangnya pengeluaran setiap darah pada perempuan dinamakan siklus menstruasi. Keluarnya darah secara teratur dari uterus sebagai tanda bahwa organ kandungan dalam tubuh telah berfungsi dengan matang, umumnya remaja akan mengalami menstruasi pada usia 12-16 tahun. Siklus menstruasi normal terjadi setiap 22-35 hari, dengan lamanya 2-7 hari (Desta, 2019)

* + 1. Fase siklus menstruasi

Menurut Sinaga Erawati tahun 2017 di buku manajemen kesehatan menstruasi fase menstruasi di bagi menjadi empat tahapan (Sinag Ernawati, 2017) :

1. Fase Menstruasi

Penurunan hormon progesteron dan estrogen menyebabkan pembuluh darah endometrium menyempit sehingga suplai oksigen berkurang, karena tidak terjadi kehamilan, sel-sel dinding rahim mengelupas, pecahnya pembuluh darah di endometrium menyebabkan darah mengalir, dan sel-sel ini keluar melalui vagina. Peristiwa ini disebut menstruasi. Menstruasi berlangsung dari 5 hingga 7 hari. Saat menstruasi, wanita normal akan mengeluarkan darah sekitar 10 hingga 80 ml sehari dengan warna terang atau ada juga yang kecoklatan tanpa gumpalan. Beberapa wanita mengalami kram perut saat menstruasi,

kram ini disebut "*dismenore*". Penyebabnya adalah kontraksi rahim dan otot perut untuk pengeluaran darah

1. Fase Folikuler(berlangsung 6-10 hari)

Fase menstruasi berakhir, kelenjar pituitari mengeluarkan hormon yang disebut hormon perangsang folikel atau *follicle stimulating hormone* (FSH), yang merangsang folikel di ovarium untuk matang dan lapisan rahim untuk kembali kesemula. Waktu yang dibutuhkan adalah 13 hari (dihitung dari hari pertama menstruasi). Fase ini dipengaruhi oleh hormon estrogen karena mengentalkan lapisan rahim dan membentuk pembuluh darah serta kelenjar. Estrogen diproduksi oleh folikel. Estrogen dan testosteron mulai meningkat selama fase ini. Hormon testosteron berperan dalam siklus wanita untuk merangsang libido, memberikan dorongan energi, juga dapat meningkatkan mood, sedangkan estrogen membuat wanita merasa lebih terbuka dan menekan nafsu makan.

1. Fase Fertile / Ovulation (berlangsung 11-18 hari)

Pada masa subur, hormon estrogen meningkat. Ini secara otomatis meningkatkan LH (hormon luteinizing) dan folikel menghasilkan progesteron. Hormon LH berperan dalam pematangan folikel dan merangsang ovulasi, yaitu pelepasan sel telur dari ovarium. Telur yang matang dilepaskan dari ovarium ke saluran tuba (tuba fallopi) dan bertahan selama 12 hingga 24 jam. Pada masa-masa tersebut, wanita sedang dalam proses pembuahan atau fertilisasi, sehingga sel telur siap untuk dibuahi.

1. Fase Luteal (berlangsung 19-28 hari)

Selama fase ovulasi, folikel ditempatkan dan menyebar ke dalam korpus rubrum, yang mengandung banyak darah. Hormon LH (luteinizing hormone) bekerja dengan cara mentransfer korpus luteum untuk menghasilkan hormon progesteron, yang berfungsi sebagai membran embrio. Pada titik ini endometrium tebal dan akan memproduksi banyak darah. Saat tersebut korpus luteum menjadi korpus albicans dan melepaskan hormon Progesteron dan estrogen. Fase luteal adalah fase terakhir dari siklus menstruasi, yang dibentuk oleh korpus luteum, setelah folikel dikeluarkan. Korpus luteum menghasilkan hormon Progesteron dan menjadi tahap akhir disiklus menstruasi, yang menyebabkan pengeluaran. Ini menandai pemulihan fase berikutnya dari siklus menstruasi.


# Gambar 2. 1 Fase Menstruasi

* + 1. Siklus Menstruasi

Siklus menstruasi merupakan proses dari ke empat fase yang akan berulang setiap bulan. Normal siklus ini berkisar 21-35hari. Siklus setiap individu berbeda. Siklus menstruasi dihitung dengan memcatat hari pertama menstruasi pada bulan selanjutnya (jaraknya berapa hari) (Prayuni et al., 2019)

Faktor-faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi di antaranya

1. Stress

Stres berhubungan dengan menstruasi. Stres pada seseorang menyebabkan pelepasan hormon kortisol, hormon ini mengatur semua sistem dalam tubuh seperti jantung, sirkulasi darah, paru- paru, metabolisme dalam tubuh. Semakin stres seseorang, semakin tinggi hormon kortiso

1. Aktivitas fisik

Aktivitas fisik berpengaruh pada siklus menstruasi pada perempuan, aktivitas fisik berlebihan akan mengakibatkan FSH dan LH berkurang sehingga menimbulkan siklus menstruasi bisa tidak teratur

1. Imt

Status gizi penting untuk kesehatan reproduksi terutama pada remaja, kenaikan dan penurunan berat badan akan menghambatan hormon GnRH (*gonadotropin releasing hormone*) dan dapat mengurangi kadar pelepasan FSH dan LH sehingga siklus menstruasi tidak teratur

* + 1. Gangguan Menstruasi

Saat menstruasi terjadi, beberapa gejala akan muncul di tubuh, namun setiap orang mengalami perbedaan. Ada beberapa gejala yang terjadi saat menstruasi atau saat menstruasi terjadi seperti, payudara mengkeras, sakit punggung, badan pegal, lelah, rasa penuh atau perut kembung di perut bagian bawah, timbulnya jerawat dan lain lain.

Berikut merupakan gejala yang sering terjadi pada wanita :

* + - 1. PMS (*Pre – Menstrual– Syndrom* )

PMS ini merupakan salah satu gejala yang dirasakan sebelum terjadinya menstruasi pada setiap orang, gejala yang dirasakan setiap orang pun berbeda beda,seperti sakit punggung bada pegal pegal,mudah menangis terjadi kurang lebih 1 – 2 minggu(Sinag Ernawati, 2017).

1. *Dismenore*

*Dismenore* ini terjadi pada saat menstruasi, namun tidak dapat disangkal bahwa setiap orang berbeda-beda, ada yang mengalaminya, ada yang tidak. *Dismenore* merupakan tanda nyeri yang terjadi pada perut bagian bawah hingga menyerang pinggang bagian bawah, dan rasa ini biasanya meluas(Februanti, 2017)

1. *Amenorrhea*

*Amenorrhea* adalah kondisi dimana wanita usia subur tidak mengalami menstruasi*. Amenore primer* pada wanita berusia 14 tahun dan belum pernah mengalaminya menstruasi dan tidak ada pertumbuhan karakteristik seksual faktor sekunder lainnya seperti perkembangan payudara dan pertumbuhan rambut di sekitar kemaluan. Atau 16 tahun

tetapi tidak menstruasi, meskipun karakteristik seks sekunder telah berkembang

1. *Oligomenorrhea*

*Oligomenorrhea* atau disebut juga dengan haid jarang atau siklus panjang dengan siklus lebih dari 35 hari

1. *Polimenorea*

*Polimenorea* adalah kelainan haid pada siklus yang terjadi saat menstruasi kurang dari 21 hari dan siklus pendek dari normal menjadi 25 hari

* + 1. Mitos fakta seputar menstruasi

Mitos fakta tentang menstruasi adalah hal yang sering didengar pada masyarakat umum, berikut beberapa mitos fakta menurut (Kemendikbud, 2017)

1. Larangan mencuci rambut (keramas) saat menstruasi

Fakta : Mencuci rambut pada saat haid diperbolehkan karena tidak mempengaruhi waktu haid, dan dianjurkan karena dapat menjaga kebersihan organ tubuh dan melindungi tubuh dari bakteri dan infeksi.

1. Larangan memotong kuku saat menstruasi

Fakta : tidak ada hubungan memotong kuku dan berlangsungnya menstruasi pada perempuan

1. Perempuan tidak bisa hamil saat menstruasi

Fakta : Beberapa remaja bisa saja mendapatkan menstruasi sebelum masa ovulasi, maka dari itu kehamilan bisa terjadi sebelum mendapat menstruasi pertama.

1. Minuman dingin dapat memperlambat menstruasi

Fakta : Minuman bersoda tidak berpengaruh terhadap kelancaran atau terhambatnya sistem menstruasi, karena menstruasi berada di sistem reproduksi, sedangkan minum dan makan ada di sistem pencernaan.

1. Tidak boleh berenang saat menstruasi.

Fakta: saat menstruasi otot perut akan berkontraksi dengan kuat yang dapat menyebabkan kram pada perut

1. Minuman soda dapat mempercepat menstruasi

Fakta : Sampai saat ini minuman bersoda belum terbukti dapat mempercepat haid pada wanita, minuman bersoda hanya dapat membuat orang merasa segar, minuman bersoda tidak baik jika dikonsumsi terlalu sering karena dapat mempengaruhi keseimbangan nutrisi dalam tubuh dan siklus menstruasi akan terpengaruh.

1. Menggaruk paha saat menstruasi dapat menimbulkan *stretch marks* Fakta : *Stretch marks* merupakan tanda bahwa kulit merenggang, bukan karena adanya garukan,
2. Memakai pembalut saat menstruasi bisa menyebabkan kemandulan. Fakta: Saat menstruasi, kelembapan di area intim akan meningkat karena cairan yang keluar melalui lubang vagina akan memudahkan terjadinya infeksi bakteri (jamur, bakteri, virus). Untuk itu perlu menggunakan pembalut yang dapat menampung lendir darah yang keluar agar tidak langsung menyentuh kulit di area intim.
3. Kopi dapat mempercepat selesainya menstruasi.

Fakta : Kopi mengandung kafein yang dapat menyebabkan penyempitan pembuluh darah rahim (uterus) yang menyebabkan penurunan aliran darah rahim, yang dapat mengurangi perdarahan menstruasi dan mempersingkat durasi menstruasi. Selain itu, ditemukan juga bahwa mereka yang mengonsumsi kafein dalam jumlah besar dua kali lebih mungkin mengalami siklus menstruasi yang lebih pendek dibandingkan mereka yang tidak. Efek kafein inilah yang menyebabkan nyeri terasa lebih berat saat menstruasi.

1. Tidak teratur menstruasi menyebabkan perempuan tidak subur Fakta : hal tersebut tidak mempengaruhi kesuburan.
	* 1. Manajemen kebersihan menstruasi

Pentingnya menjaga kebersihan saat menstruasi perlu ditekankan sejak dini karena saat menstruasi ia rentan terhadap bakteri penyebab infeksi, ruam, keputihan dan gatal-gatal. Oleh karena itu, kebersihan harus dijaga dengan baik selama menstruasi dan sangat penting. Ariyanti), 2020). Tidak mematuhi kebersihan menstruasi berdampak tidak hanya pada diri Anda sendiri, tetapi juga pada lingkungan, seperti: kecerobohan membuang pembalut (Kemendikbud, 2017). Kebersihan haid adalah menjaga ketertiban dan kesehatan alat kelamin wanita pada saat haid dengan menggunakan bahan yang menyerap darah haid dan selalu mengganti bahan tersebut sesering mungkin (pembalut), mencuci daerah kewanitaan, mencuci tangan dengan sabun dan menjaga kebersihan lingkungan. itu

bersih. itu tidak tercemar. Ada beberapa cara untuk menjaga kebersihan saat menstruasi (Kemendikbud, 2017):

1. Kebersihan tubuh :
	1. Mandi minimal 2x sehari
	2. Memakai sabun, membersihkan area yang mudah terpapar debu
	3. Mandi lebih baik menggunakan *shower,* atau gayung, tidak disarankan menggunakan *bathup* atau berendam
	4. Jika nyeri haid disarankan mandi menggunakan air hangat atau mengompres air hangat pada bagian yang terasa nyeri (Sinag Ernawati, 2017)
2. Membersihkan vagina

Saat membersihkan vagina pastikan dengan air bersih, dan membasuh dari arah depan lalu kebelakang (vagina ke anus) saat BAB maupun BAK. Setelah itu bersihkan atau lap kemaluan dengan tisu atau kain bersih agar area sekitar vagina tidak

1. Kebersihan pakaian dalam

Mengganti celana dalam di anjurkan setiap hari minum 2x sehari, disarankan celana dalam yang tidak ketat, dan berbahan katun, jika celana dalam ketat sirkulasi udara berkurang kulit akan iritasi juga keringat yang tidak dapat diserap akan timbulnya kuman dan mengakibatkan ruam.

1. Pemilihan pembalut
	1. Jenis pembalut.
		1. Pembalut sekali pakai

Pembalut ini biasanya yang sering di gunakan pada perempuan, merek bermacam-macam, panjang dan ketebalan juga bermacam- macam.

* + 1. Pembalut bermodel kain

Pembalut ini menggunakan bahan kain, umumnya pembalut ini cuci pakai

* 1. Pilihan pembalut saat menstruasi harus tepat, karena pemilihan pembalut yang salah akan menyebabkan, gatal gatal, ruam pada area kemaluan
	2. Mengganti pembalut yang baik adalah 4 sampai 5 jam sekali, atau jika terasa darah sudah penuh di pembalut harus segera ganti
	3. Tips mengganti pembalut jika saat di sekolah
		1. Saat mandi pagi hari
		2. Lalu saat berada di sekolah
		3. Pulang sekolah
		4. Mandi sore
		5. Saat akan tidur malam
	4. Jika setelah memakai pembalut harap di gulung dan di buang tempat sampah dengan cara dibungkus kantong plastik
1. Mencuci tangan

Mencuci tangan bisa dikatakan adalah hal yang penting dan utama sebelum dan sesudah membersihkan organ kemaluan, maupun

mengganti pembalut, mencuci tangan dianjurkan menggunakan sabun. Adapun 6 langkah untuk mencuci tangan:

* 1. Basahi dengan air bersih atau air mengalir
	2. Gunakan sabun pada tangan secukupnya
	3. Gosok telapak tangan satu ke telapak tangan lain dan punggung tangan dan sela jari saling bergantian
	4. Gosok bagian ujung jari ke telapak tangan agar bagian kuku terkena sabun
	5. Genggam dan basuh ibu jari dengan posisi memutar.
	6. Setelah itu bilas dengan air dan keringkan tangan

# Konsep Media

* + 1. Pengertian media cetak

Sebelum era globalisasi seperti ini, media sudah ada sejak zaman dahulu, media digunakan, pada zaman dahulu media digunakan sebagai alat komunikasi, seperti asap untuk menandatangani kode, kemudian merpati media untuk berkomunikasi, semua media ini sudah ada sejak zaman kuno.

, namun seiring berkembangnya media dari abad ke abad dan dari tahun ke tahun, media menjadi semakin diolah dan bervariasi. Dapat diartikan bahwa media adalah alat atau sarana komunikasi yang bersemayam antara dua pihak(Pakpahan, 2020). Semakin berkembang maka media tersebut digunakan sebagai media pembelajaran yaitu sebagai sarana komunikasi dari guru kepada siswa untuk mempermudah pemahaman, media tersebut sebagai alat pembelajaran sudah ada pada zaman dahulu, namun seiring

dengan perkembangan zaman media pembelajaran semakin banyak. perangkat yang dikembangkan. Dalam perkembangan zaman yang semakin maju dan berkembang pesat, media-media tersebut dibagi menjadi beberapa jenis atau beberapa kelompok :

1. Media cetak (buku pelajaran , poster, majalah, komik dan lain lain)
2. Media grafis (gambar, sketsa, grafik)
3. Media audio ( film ,sinema, dan lain lain)
4. Media internet
	* 1. Berdasarkan (Hamson, 2020) kelebihan dan kekurangan media yaitu:
5. Media Audio Kelebihan :
	1. Dapat memusatkan perhatian dan mempertahankan pemusatan perhatian
	2. Harga relatif murah
	3. Sifatnya mudah dipindah
	4. Bila mengatasi masalah waktu jika digunakan bersama-sama
	5. Dapat mengembangkan daya imajinasi anak
	6. Dapat memusatkan perhatian siswa Kekurangan :
6. Sifat komunikasi satu arah
7. Biasanya siaran disentralisasikan sehingga guru tidak dapat mengontrol
8. Penjadwalan pelajaran dan siaran sering menimbulkan masalah
9. Cetak

Kelebihan:

* 1. Siswa dapat belajar dengan ketekunan pribadi. Materi dirancang sedemikian rupa sehingga mampu memenuhi kebutuhan siswa baik yang cepat maupun yang lambat membaca dan memahami.
	2. Dapat mengulangi materi dalam media cetakan
	3. Perpaduan teks dan gambar dalam halaman cetak dapat menambah daya tarik serta memperlancar pemahaman pembaca
	4. Dapat direproduksi dengan ekonomis dan distribusikan dengan mudah

Kekurangan :

1. Sulit menampilkan gerak dalam halaman media cetakan
2. Biaya percetakan mahal jika menampilkan foto warna warni
3. Proses percetakan memakan waktu
4. Jika tidak dirawat akan cepat rusak

Contoh : buku pelajaran, modul, leaflet, gambar)

1. Proyeksi audio visual Kelebihan;
	1. Menarik dan memotivasi siswa untuk mempelajari materi lebih banyak menjadikan model yang akan ditiru oleh siswa.
	2. Menyiapkan variasi yang menarik dan perubahan tingkat kecepatan belajar mengenai suatu pokok bahasan atau sesuatu masalah
	3. Siswa tidak bosan

Kekurangan :

1. Terlalu menekan pada penguasaan materi dari pada proses pengembangannya dan tetap memandang materi visual sebagai alat bantu
2. Membutuhkan seni kreatifitas dan biaya
3. Sangat bergantung pada listrik

Contoh: video/VCD, televisi, film bergerak bersuara

# Media buku saku

Media buku saku adalah (Pusat Bahasa, 2016 dalam Anjelita et al., 2018) buku saku dimana buku cetak yang berukuran kecil yang bisa di letakkan di dalam saku dan bisa dibawa secara praktis. Buku saku ini memiliki karakteristik yaitu, jumlah halaman yang terdapat pada buku saku tidak di batasi, informasi pada buku sesuai dengan kepentingan atau topik pada buku tersebut. Buku saku dalam kamus bahasa Indonesia merupakan buku yang berukuran kecil yang dapat disimpan dan mudah dibawa kemana-mana.

kelebihan pada buku saku:

1. Menyajikan informasi dalam jumlah banyak
2. Informasi yang didapat sesuai dengan minat pada siswa
3. Dapat dipelajari kapan saja, mudah dibawa
4. Akan lebih menarik bila terdapat gambar dan warna Kekurangan pada buku saku :
5. Proses pembuatan yang cukup lama
6. Bahan yang cetak tebal dan kurang menarik akan membosankan
7. Akan mudah sobek pada buku tersebut

# Penelitian Terdahulu

**Tabel 2. 2 Penelitian Terdahulu No. Penelitian/Tahun Judul Hasil**

1. **Peneliti** : Andi Basniati1 , Sri Ramadhany2

**Publikasi / Tahun:** Vol. 7,

No. 2, Agustus

2020 : 108 - 119

Pengaruh Video Learning Multimedia terhadap Pengetahaun, Sikap dan Perilaku Menstrual Hygiene pada Remaja Putri

Pengetahuan :

Pada rata-rata kelompok intervensi tentang menstrual hygene pada sebelum perlakuan 45,4 dan

meningkat menjadi 46,05 setelah perlakuan. Terdapat pengetahuan pada prepost (p-value 0,001)

Sikap :

Pada rata-rata kelompok intervensi tentang menstrual hygene pada sebelum perlakuan 16,95 dan

meningkat menjadi 46,05 setelah perlakuan. Terdapat pengetahuan pada prepost (p-value <0.001)

Perilaku :

Pada rata-rata kelompok intervensi tentang menstrual hygene pada sebelum perlakuan 44.84 dan

meningkat menjadi 46,05 setelah perlakuan. Terdapat pengetahuan pada prepost (p-value <0.001)

# Peneliti :

Raisakamella

# Publikasi/Tahun:

Vol 4(1) Februari

2019 141-149

Pengaruh Pendidikan

Kesehatan Menstrual Hygiene (PMH) Terhadap

Sikap Remaja Putri dalam Menjaga Kebersihan Diri Selama Menstruasi

Penelitian ini menggunakan

media ceramah booklet menunjukkan hasil ada pengaruh PMH terhadap sikap remaja putri dalam menjaga kebersihan diri selama menstruasi p=0,001 (95% CI 223,38 – 234,17)

# No. Penelitian/Tahun Judul Hasil

1. **Peneliti:** Cholilatul Zuhriya, Ni Ketut Alit Armini , Erna Dwi Wahyuni

# Publikasi/Tahun:

Vol 3, No 2

(2018)

1. **Peneliti :** Ruwayda, Defirson

Publikasi/Tahun

:Vol 4, No. 1

Februari 2022

# 5 Peneliti :

Vik, syamsiwina,Titin

Publikasi/Tahun : Vol 5, No. 5

(2016)

Pengaruh Edutainment Ular Tangga Terhadap Perilaku Remaja Tentang Personal Hygiene Menstruasi

Evektivitas penggunaan buku saku MKJP terhadap pengetahuan Akseptor

Kelayakan media buku saku submateri manfaat keanekaragaman hayati di kelas X SMA MANDOR

Hal ini mengakibatkan sebagian remaja (60,6%) yang pada pre-test memiliki sikap positif menjadi 45,4% p-value hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test sebesar 0,000 < dan mengakibatkan penerimaan H1.

Berdasarkan keputusan

tersebut,maka dapat dikatakan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan tindakan personal hygiene menstruasi remaja saat pretest dan posttest dengan adanya metode edutaiment ular tangga

Hasil penelitian

menunjukkan sebelum

penggunaan sebagian

responden memiliki pengetahuan yang kurang dan sesudah penggunaan memiliki pengetahuan yang baik memiliki nilai p 0,000

<0,05

Hasil penelitian bahwa buku saku dapat meningkatkan minat belajar siswa, memudahkan siswa untuk memahami, menurut peneliti buku saku memiliki fungsi atensi bahwa mediabuku saku dicetak dengan kemasan kecil dan full colour dapat menarik perhatian siswa untuk berksonsentrasi pada isi materi yang tertulis didalamnya

Berdasarkan uraian diatas media yang digunakan dari penelitian sebelumnya memberikan edukasi berupa menstrual hygiene menggunakan media, booklet, video, ular tangga, buku pintar. Media tersebut hanya

berfokus pada penggunaan media, materi yang banyak serta desain yang kurang menarik akan mempengaruhi minat baca. Media internet seperti aplikasi kalender menstruasi sudah ada tetapi aplikasi yang disertai materi belum ada, dan remaja awal yang duduk di sekolah menengah pertama (SMP) maupun MTS tidak jarang bahwa handphone bergabung dengan orangtua dengan tujuan orangtua dapat mengawasi anak. Dan peraturan di sekolah yang tidak boleh membawa maupun menggunakan alat elektronik khususnya handphone agar siswi dapat berfokus pada pelajaran.

Materi media cetak yang disampaikan dalam peneliti sebelumnya belum ada mengenai kalender menstruasi serta catatan menstruasi. Peneliti membuat inovasi yaitu APA ITU MENSTRUASI ? yang merupakan media *menstrual hygiene book* berupa buku saku yang guna dapat dibawa kemana- mana dan terdapat materi tentang menstruasi, kebersihan menstruasi, disertai kalender dan catatan untuk pengguna buku. Desain gambar yang menarik dan materi yang mudah dipahami diharapkan dapat meningkatkan minat baca, juga buku APA ITU MENSTRUASI ? ini diharapkan remaja siswi yang keterbatasan dalam penggunaan handphone saat di sekolah atau mengakses internet dapat mengakses buku tersebut guna menambah pengetahuan.

# Pengetahuan

Pengetahuan merupakan hasil “tahu” dan ini terjadi setelah orang melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indra manusia, yakni indra penglihatan, pendengaran,

penciuman. Istilah ”pengetahuan” dipergunakan untuk menyebut sesuatu atau manusia pertama kali mengenal sesuatu hal yang baru atau yang diketahui sengaja maupun tidak sengaja (Nurani, 2017)

Faktor yang mempengaruhi pengetahuan faktor internal dan faktor eksternal. Dari faktor internal tersendiri mempengaruhi umur karena dari umur yang semakin bertambah akan mempengaruhi pengetahuan dari dalam dirinya sendiri. Sedangkan faktor eksternal meliputi, lingkungan, sosial budaya, dan pengetahuan yang didapat dari pendidikan yang diajarkan di sekolah maupun lingkup luar, metode pendidikan ini untuk menunjang pengetahuan bisa menggunakan seperti media buku cetak, media audio visual, media internet dan lain lain, dari Pengetahuan bisa diartikan juga sebagai faktor utama untuk mengubah perilaku yang lebih baik, perilaku didasari oleh kemauan, dari faktor pengetahuan yang baik, maka timbul rasa kemauan untuk mengubah perilaku.

# Kerangka Konsep

Kerangka konsep merupakan landasan berpikir untuk melakukan penelitian yang dikembangkan berdasarkan tinjauan pustaka. Buku Apa itu menstruasi? ini dirancang untuk seluruh dunia bertujuan untuk panduan menstruasi untuk perempuan diseluruh dunia, namun di negara Indonesia tersendiri terkait dengan budaya kepercayaan atau mitos mengenai menstruasi masih banyak beredar yang dapat mendukung mempengaruhi masyarakat, sehingga peneliti menambahkan mitos dan fakta menstruasi untuk pengetahuan terkait budaya di Indonesia. Pada penelitian ini peneliti akan mengembangkan media berupa buku saku Apa Itu Menstruasi?.

Buku ini akan membahas materi pengertian menstruasi, kebersihan menstruasi dan peneliti akan menambahkan materi mengenai mitos dan fakta

# Gambar 2. 2 Kerangka Konsep

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Proses Terjadinya Menstruasi |  |
| APA ITU MESNTRUASI? (UNICEF) |  |  | Kebersihan menstruasi |  |
|  | Pengertian Menstruasi |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |
|  |
|  | Mitos dan fakta menstruasi |

: yang diteliti

: yang tidak diteliti