

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep *Menarche*

1. Definisi *Menarche*

Menarche didefinisikan sebagai periode menstruasi pertama pada remaja putri. *Menarche* biasanya terjadi antara usia 10 dan 16 tahun, dengan usia rata-rata terjadinya menstruasi adalah 12,4 tahun (Lacroix AE. et al., 2023). *Menarche* adalah proses fisiologis alami yang dialami oleh perempuan, yang menandai terjadinya menstruasi pertama. Peristiwa ini umumnya terjadi pada usia antara 10 hingga 16 tahun, tepatnya pada masa awal remaja di tengah-tengah periode pubertas, sebelum memasuki fase reproduksi. (Khotimah, 2021).

2. Gejala *Menarche*

Menarche sering disertai dengan berbagai keluhan fisik, salah satunya adalah rasa tidak nyaman akibat penurunan volume cairan tubuh selama siklus menstruasi. Gejala lain yang umum dialami mencakup sakit kepala, pusing, nyeri di area kaki dan pinggang, kram perut, serta rasa nyeri di bagian perut. Selain itu, perubahan hormon yang terjadi selama masa ini juga dapat memicu timbulnya jerawat, nyeri pada payudara, keputihan, hingga gangguan tidur (Hayati & Gustina, 2020). Sedangkan menurut Yuningsih et al.,(2023) beberapa remaja dapat mengalami nyeri ringan atau kram di perut bagian bawah menjelang atau saat *Menarche*. Selain itu, perubahan hormon yang terjadi selama periode ini juga dapat

memengaruhi kondisi emosional, seperti munculnya perubahan suasana hati, perasaan cemas, atau sensitivitas yang meningkat.

3. Klasifikasi *Menarche*

1. Menarche Dini

Menarche dini merupakan kondisi ketika menstruasi pertama dialami oleh remaja putri pada usia di bawah 10 tahun. Faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya *Menarche* dini meliputi hormon, status gizi, lingkungan, polusi, gaya hidup, aktivitas fisik, pola nutrisi, dan kondisi prenatal. Dampak jangka panjang dari *Menarche* dini mencakup peningkatan risiko kanker, obesitas, penyakit kardiovaskular, hipertensi, diabetes, serta masalah psikososial seperti kecemasan dan perilaku melukai diri sendiri. Selain itu, status gizi yang berlebih atau obesitas pada remaja putri juga berhubungan dengan terjadinya *Menarche* dini Khuzaiyah, (2024). Oleh karena itu, penting untuk memperhatikan faktor-faktor tersebut dalam upaya pencegahan *Menarche* dini dan dampak kesehatannya di kemudian hari (Syam et al., 2022).

2. Menarche Tarda

Menarche tarda adalah kondisi di mana menstruasi pertama pada perempuan terjadi setelah usia 14 tahun. Keterlambatan ini dapat disebabkan oleh faktor genetik, masalah kesehatan tertentu, atau kekurangan nutrisi. Perempuan yang mengalami *Menarche* tarda berisiko menghadapi berbagai masalah kesehatan, seperti pertumbuhan tubuh yang lebih pendek, gangguan pada sistem reproduksi termasuk menopause dini,

serta osteoporosis yang disebabkan oleh gangguan penyerapan mineral pada tulang (Ariani et al., 2020).

4. Faktor Yang Mempengaruhi *Menarche*

1. Status Gizi

Status gizi yang optimal memegang peranan penting dalam memengaruhi usia terjadinya *Menarche*. Remaja dengan gizi yang baik cenderung mengalami *Menarche* lebih awal dibandingkan dengan remaja yang mengalami kekurangan gizi. Selain itu, kelebihan berat badan atau kondisi obesitas juga dapat mempercepat munculnya *Menarche* (Devi et al., 2019).

2. Status Ekonomi

Status pendapatan keluarga memiliki pengaruh terhadap usia terjadinya *Menarche*. Remaja yang berasal dari keluarga dengan kondisi ekonomi lebih baik cenderung mengalami *Menarche* pada usia yang lebih muda dibandingkan dengan remaja dari keluarga berpendapatan rendah (Mutasya & Hasyim, 2020).

3. Faktor Lingkungan

Lingkungan sosial dan paparan media massa dapat mempengaruhi usia *Menarche*. Remaja yang terpapar konten dewasa atau memiliki pergaulan bebas cenderung mengalami *Menarche* lebih awal (Devi et al., 2019).

4. Faktor Genetik

Setiap individu memiliki faktor genetik yang berperan signifikan. Riwayat *Menarche* dini pada ibu biasanya dapat diturunkan kepada

anak perempuannya, yang menunjukkan bahwa faktor genetik memegang peranan penting dalam menentukan waktu munculnya *Menarche* (Rois et al., 2019).

5. Aktifitas Fisik

Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dapat memengaruhi keseimbangan hormon yang mengatur siklus menstruasi. Penelitian menunjukkan bahwa remaja dengan tingkat aktivitas fisik yang rendah cenderung mengalami *Menarche* pada usia lebih dini dibandingkan dengan mereka yang lebih aktif secara fisik (Rois et al., 2019).

B. Konsep Menstruasi

1. Definisi Menstruasi

Menurut Meradith (2015), menstruasi adalah keluarnya sejumlah kecil darah dari vagina selama beberapa hari setiap bulan. Meskipun hal ini mungkin terdengar menakutkan, menstruasi sebenarnya menunjukkan bahwa tubuh berfungsi dengan baik. Dengan pemahaman yang tepat tentang proses ini, tidak ada yang perlu dikhawatirkan. Menurut Fransiska (2024), menstruasi adalah proses biologis alami yang terjadi pada perempuan dan dipengaruhi oleh perubahan kadar hormon. Penurunan hormon estrogen dan progesteron menyebabkan peluruhan lapisan dinding rahim, yang kemudian dikeluarkan bersama darah. Proses ini menandai dimulainya fase reproduksi pada perempuan, yang juga disertai dengan perubahan fisik dan pematangan organ reproduksi.

2. Fisiologi Menstruasi

Menurut penelitian Rosyida (2020), siklus menstruasi dapat dibagi menjadi empat fase utama, yaitu:

1. Fase Menstruasi

Pada tahap ini, lapisan endometrium yang melapisi dinding rahim meluruh dan dikeluarkan dari tubuh dalam bentuk darah menstruasi. Hal ini terjadi karena kadar hormon ovarium berada pada titik terendah. Fase ini umumnya berlangsung antara 3 hingga 7 hari.

2. Fase Proliferasi

Fase ini dimulai setelah perdarahan menstruasi berakhir dan berlangsung sekitar 7 sampai 9 hari. Selama fase ini, lapisan endometrium mulai tumbuh kembali dan menebal sebagai persiapan untuk kemungkinan implantasi embrio. Sekitar hari ke-12 hingga ke-14, terjadi ovulasi, yaitu proses pelepasan sel telur dari ovarium.

a. Fase Sekresi

Dimulai segera setelah ovulasi, fase ini dipengaruhi oleh hormon progesteron. Pada tahap ini, endometrium semakin menebal dan mulai menghasilkan cairan yang membantu menciptakan lingkungan yang mendukung untuk implantasi embrio. Fase ini berlangsung sekitar 11 hari.

b. Fase Premenstruasi

Fase ini merupakan tahap yang terjadi menjelang menstruasi berikutnya dan berlangsung sekitar tiga hari. Pada fase ini,

endometrium mengalami berbagai perubahan, termasuk infiltrasi sel darah putih dan degenerasi jaringan. Perubahan tersebut menyebabkan vasokonstriksi yang akhirnya mengakibatkan pecahnya pembuluh darah, sehingga siklus menstruasi kembali dimulai.

3. Siklus Menstruasi

Gangguan pada siklus menstruasi dapat berupa polimenorea, oligomenorea, dan amenorea. Polimenorea merujuk pada siklus menstruasi yang terlalu pendek, yaitu kurang dari 21 hari, sementara oligomenorea adalah kondisi di mana siklus berlangsung lebih dari 35 hari. Amenorea merupakan ketidakhadiran menstruasi selama lebih dari 90 hari atau tidak mengalami menstruasi selama tiga bulan berturut-turut. Amenorea dibagi menjadi dua jenis: amenorea primer dan sekunder. Amenorea primer terjadi ketika seorang perempuan berusia 18 tahun ke atas belum pernah mengalami menstruasi, sedangkan amenorea sekunder mengacu pada kondisi di mana perempuan yang sebelumnya mengalami menstruasi tidak lagi mendapatkannya. Siklus menstruasi yang tidak teratur, baik terlalu panjang maupun terlalu pendek, dapat meningkatkan risiko infertilitas atau menyulitkan kehamilan. Beberapa faktor yang memengaruhi ketidakteraturan siklus haid meliputi status dan asupan gizi, stres, kebiasaan merokok, penggunaan obat-obatan hormonal, serta gangguan pada sistem endokrin (Maedy et al., 2022).

4. Faktor Yang Mempengaruhi Menstruasi

1. *Estrogen* adalah hormon yang mengalami peningkatan secara bertahap selama dua minggu pertama siklus menstruasi adalah estrogen. Hormon ini berperan dalam merangsang penebalan lapisan endometrium atau dinding rahim. Selain itu, estrogen juga memengaruhi konsistensi dan jumlah lendir serviks, yang penting dalam proses reproduksi.
2. *Progesteron* adalah hormon yang diproduksi pada pertengahan hingga akhir siklus menstruasi. Hormon ini berperan dalam mempersiapkan rahim agar siap menerima dan mendukung perkembangan sel telur yang telah dibuahi. Namun, jika tidak terjadi kehamilan, kadar progesteron akan menurun, sehingga lapisan dinding rahim akan luruh dan dikeluarkan dalam bentuk darah menstruasi
3. *Follicle stimulating hormone* (FSH) berperan utama dalam merangsang perkembangan folikel di ovarium, yaitu struktur kecil berbentuk kista yang mengandung sel telur dan memfasilitasi pematangannya.
4. *Luteinizing hormone* (LH) merupakan hormon yang diproduksi oleh otak dan berfungsi dalam memicu pelepasan sel telur dari ovarium, atau yang dikenal sebagai ovulasi. Ovulasi umumnya terjadi sekitar 36 jam setelah lonjakan hormon LH. Alat prediksi ovulasi bekerja dengan mendeteksi peningkatan kadar LH dalam tubuh (Egziabher & Edwards., 2019).

5. Gangguan Menstruasi

1. Amenore

Amenore merupakan kondisi di mana menstruasi terhenti. Amenore dibedakan menjadi dua jenis, yaitu amenore primer dan amenore sekunder. Amenore primer terjadi pada remaja perempuan yang belum mengalami menstruasi hingga usia 16 tahun, atau belum menunjukkan perkembangan karakteristik seksual sekunder. Sementara itu, amenore sekunder merupakan kondisi di mana siklus menstruasi yang sebelumnya teratur tiba-tiba berhenti selama setidaknya tiga bulan berturut-turut. (Grieger & Norman, 2020)

2. Oligomenorea

Oligomenorea merupakan kondisi di mana siklus menstruasi berlangsung lebih dari 35 hari atau terjadi jarang. Kondisi ini sering ditemukan pada penderita sindrom ovarium polikistik (PCOS), yang disebabkan oleh peningkatan hormon androgen yang mengganggu proses ovulasi. Selain itu, oligomenorea juga dapat terjadi pada remaja akibat ketidakmatangan sumbu hipotalamus-hipofisis-ovarium-endometrium (Pibriyanti et al., 2021).

3. Polimenorea

Polimenorea adalah suatu kondisi dimana siklus menstruasi terpisah kurang dari 21 hari. Polimenorea dapat disebabkan oleh kelainan endokrin yang menyebabkan gangguan ovulasi dan fase luteal yang memendek (Azis et al., 2019)

4.Hipermenorea

Hipermenorea, atau menorrhagia, merupakan jenis gangguan menstruasi yang ditandai dengan durasi menstruasi yang lebih panjang dari normal (lebih dari 8 hari) serta volume perdarahan yang berlebihan, yaitu melebihi 80 ml dalam satu siklus atau lebih dari enam kali penggantian pembalut per hari. Kondisi ini dapat disebabkan oleh kelainan pada rahim, seperti fibroid rahim (tumor jinak pada otot rahim), infeksi rahim, atau hiperplasia endometrium (penebalan lapisan endometrium). Selain itu, hipermenorea juga dapat dipicu oleh gangguan di luar organ reproduksi, seperti anemia, kelainan pembekuan darah, dan gangguan hormonal atau endokrin. (Bull et al., 2019)

5.Hipomenorea

Hipomenorea adalah gangguan siklus menstruasi yang ditandai dengan durasi haid yang lebih singkat dari biasanya, yaitu hanya berlangsung 1-2 hari, serta volume darah yang keluar kurang dari 40 ml per siklus. Kondisi ini diketahui tidak memengaruhi kesuburan. Hipomenorea terjadi akibat ketidakmampuan endometrium untuk berkembang dengan baik, yang dapat disebabkan oleh malnutrisi, penyakit kronis, atau ketidakseimbangan hormon seperti gangguan pada sistem endokrin. Faktor lain yang berperan meliputi kekurangan estrogen dan progesteron, penyempitan membran, stenosis serviks, atau sinekia uterus (Roro et al., 2019).

6. *Dismenore*

Dismenore adalah kondisi yang ditandai dengan nyeri hebat saat menstruasi. Istilah ini berasal dari bahasa Yunani: "dys" berarti sulit, nyeri, atau tidak normal; "meno" berarti bulan; dan "rrhoe" berarti mengalir. Gejala dismenore dapat bervariasi pada setiap perempuan, namun umumnya ditandai dengan keluhan seperti kram perut, rasa tidak nyaman atau nyeri pada perut bagian bawah, nyeri punggung, sakit kepala, nyeri tubuh secara menyeluruh, mual, peningkatan aktivitas saluran pencernaan, nyeri pada paha, sembelit, dan penurunan nafsu makan (Ilham et al., 2022).

C. Konsep Remaja

1. Definisi Remaja

Menurut *World Health Organization* (WHO, 2024) masa remaja merupakan fase kehidupan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa, dari usia 10 sampai 19 tahun. Masa ini merupakan tahap perkembangan manusia yang unik dan masa ini penting untuk meletakkan dasar-dasar kesehatan. Sedangkan menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes, 2024) remaja merupakan kelompok usia 10 tahun sampai berusia 18 tahun. Upaya kesehatan remaja memiliki tujuan untuk mempersiapkan remaja menjadi dewasa yang sehat, cerdas, berkualitas, dan produktif dan berperan dalam menjaga, mempertahankan kesehatan dirinya. Selain itu, Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) menyatakan bahwa rentang usia remaja adalah antara 10 hingga 24

tahun dan belum menikah. Dengan demikian, remaja dapat dipahami sebagai periode peralihan dari anak-anak menuju dewasa (Rany, 2022).

2. Klasifikasi Remaja

1. Remaja awal (*Early adolescence*) pada tahap ini, yaitu usia 10–12 tahun, individu biasanya mengalami kebingungan dan sedang dalam proses menyesuaikan diri terhadap berbagai perubahan fisik dan psikologis yang terjadi secara cepat (Nabila, 2022).
2. Remaja tengah (*Middle adolescence*) Remaja berusia 13–15 tahun sering menghadapi kebingungan dalam mengambil keputusan, sehingga mereka cenderung mencari dukungan dan validasi dari teman sebaya sebagai bentuk penyesuaian sosial (Nabila, 2022).
3. Remaja Akhir (*Late adolescence*) Pada rentang usia 16–19 tahun, remaja mulai mengembangkan identitas yang lebih stabil dan menunjukkan ketertarikan terhadap interaksi sosial serta eksplorasi pengalaman baru. Pada tahap ini, identitas seksual mulai terbentuk dengan lebih jelas, dan perubahan signifikan terjadi dalam berbagai aspek kehidupan mereka (Nabila, 2022).

3. Pertumbuhan Remaja

Pertumbuhan merupakan proses biologis kompleks yang ditandai dengan peningkatan ukuran fisik secara kuantitatif. Pada masa remaja, laju pertumbuhan meningkat secara signifikan, dipengaruhi oleh interaksi antara faktor genetik, lingkungan, dan asupan nutrisi. Faktor lingkungan berperan sebagai modulator yang dapat mempercepat atau menghambat proses tersebut. Dari sisi endokrin, hipotalamus dan

kelenjar hipofisis berfungsi sebagai pusat pengatur yang merangsang aktivitas kelenjar tiroid, adrenal, dan gonad, sehingga memicu berbagai perubahan fisik yang terjadi selama pubertas (Rosyida , 2020).

4. Perkembangan Remaja

Pertumbuhan merupakan proses biologis kompleks yang ditandai dengan peningkatan ukuran fisik secara kuantitatif. Pada masa remaja, laju pertumbuhan meningkat secara signifikan, dipengaruhi oleh interaksi antara faktor genetik, lingkungan, dan asupan nutrisi. Faktor lingkungan berperan sebagai modulator yang dapat mempercepat atau menghambat proses tersebut. Dari sisi endokrin, hipotalamus dan kelenjar hipofisis berfungsi sebagai pusat pengatur yang merangsang aktivitas kelenjar tiroid, adrenal, dan gonad, sehingga memicu berbagai perubahan fisik yang terjadi selama pubertas (Rosyida , 2020).

1. Perkembangan Fisik

Perubahan fisik pada remaja sebagian besar disebabkan oleh perubahan hormon yang terjadi selama masa pubertas. Pada remaja perempuan, pubertas ditandai dengan pertumbuhan payudara, menstruasi pertama (*Menarche*), serta peningkatan tinggi badan yang pesat. Sementara itu, pada remaja laki-laki, perubahan meliputi pembesaran testis, suara yang semakin dalam, serta pertumbuhan rambut di wajah dan tubuh (Santrock, 2021).

2. Perkembangan Kognitif

Dari sisi kognitif, remaja mulai menunjukkan kemampuan berpikir abstrak dan logis, seperti yang dijelaskan dalam teori perkembangan

kognitif Piaget. Pada tahap operasional formal, remaja mampu menganalisis situasi secara lebih kompleks dan berpikir secara hipotetis. Mereka juga mulai mempertanyakan nilai-nilai dan norma yang diterima sejak kecil, serta mengembangkan pemikiran kritis terhadap lingkungan sekitar (Santrock, 2022).

3. Perkembangan Emosional

Perubahan emosional pada remaja sering kali dipengaruhi oleh perubahan hormon dan pengalaman sosial. Mereka mulai mencari identitas diri dan mengalami konflik emosional yang lebih kompleks, seperti perasaan tidak aman, kecemasan sosial, dan perasaan ingin diterima oleh kelompok sebaya. Erikson (1968) menyatakan bahwa tahap utama dalam perkembangan remaja adalah pencarian identitas versus kebingungan peran, di mana mereka mulai mengeksplorasi nilai-nilai dan tujuan hidup mereka (Hurlock, 2021).

4. Perkembangan Sosial

Interaksi sosial dengan teman sebaya menjadi semakin penting dalam kehidupan remaja. Mereka mulai membentuk kelompok sosial yang memiliki nilai dan norma tertentu, serta sering kali lebih mengutamakan pendapat teman sebaya dibandingkan keluarga. Selain itu, mereka juga mulai menjalin hubungan romantis yang dapat mempengaruhi perkembangan emosional dan psikososial mereka (Papalia & Martorell, 2020).

5. Pengaruh Lingkungan dan Media

Di era digital, perkembangan remaja semakin dipengaruhi oleh media sosial dan teknologi. Media memberikan akses terhadap berbagai informasi, tetapi juga membawa tantangan seperti cyberbullying, kecanduan media sosial, serta tekanan sosial untuk memenuhi standar kecantikan atau kesuksesan tertentu (Arnett, 2021).

D.Konsep Pengetahuan

1. Definisi Pengetahuan

Menurut Ananda & Marpaung (2018), pengetahuan adalah segala sesuatu apa yang kita ketahui yang mana dalam proses pengetahuan tersebut tidak memperhatikan objek, cara dan kegunaannya. Pengetahuan pada hakikatnya merupakan segenap apa yang kita ketahui tentang suatu objek tertentu, termasuk kedalam ilmu.

Pengetahuan (*Knowledge*) adalah kata yang berasal dari kata "tahu" dan menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, kata tahu berarti melihat, mengalami, mengetahui, memahami. Pengetahuan adalah hasil aktivitas manusia dengan rasa ingin tahu tentang segala sesuatu melalui metode dan alat tertentu (Hutaglung et al., 2024). Pengetahuan dapat diperoleh melalui pengalaman sehari-hari atau berupa informasi yang diterima dari orang yang memiliki kewibawaan tertentu (Darwis A, 2019).

2. Tingkat Pengetahuan

Tingkat pengetahuan menurut Notoamodjo (2016). Diklasifikasikan menjadi enam tingkatan.

1. Tahu (*Know*): Pengetahuan diartikan sebagai kemampuan untuk mengingat kembali informasi yang telah diperoleh sebelumnya, baik melalui pengamatan terhadap suatu objek spesifik maupun hasil dari proses pembelajaran atau rangsangan yang diterima. Tingkat ini merupakan level kognitif paling dasar. Kata kerja yang sering digunakan untuk mengukur tingkat pengetahuan antara lain: menyebutkan, menguraikan, mengidentifikasi, dan menyatakan.
2. Pemahaman (*Comprehension*): Pemahaman mencakup lebih dari sekadar mengenal atau mengetahui suatu objek; individu tidak hanya mampu menyebutkan informasi, tetapi juga dapat menginterpretasikan makna dari apa yang telah dipelajari secara tepat. Seseorang yang memahami suatu konsep atau materi seharusnya mampu menjelaskan, memberikan contoh, menarik kesimpulan, serta membuat prediksi berdasarkan objek yang telah dipelajari.
3. Aplikasi (*Application*): Aplikasi diartikan apabila orang yang telah memahami objek Yang dimaksudkan dapat menggunakan ataupun mengaplikasikan prinsip yang diketahui tersebut pada situasi atau kondisi yang lain. Aplikasi juga diartikan aplikasi atau penggunaan hukum, rumus, metode, prinsip, rencana program dalam situasi yang lain.

4. Analisis (*Analysis*): Analisis merupakan kemampuan individu untuk menguraikan suatu objek atau permasalahan menjadi bagian-bagian yang lebih kecil, serta mengidentifikasi hubungan antar komponen tersebut. Indikator seseorang telah mencapai tahap ini adalah kemampuannya dalam membedakan, mengelompokkan, memisahkan informasi, serta menyusun representasi visual seperti bagan atau diagram dari pengetahuan yang dimiliki.
5. Sintesis (*synthesis*): Sintesis merujuk pada kemampuan individu dalam menggabungkan berbagai informasi atau unsur pengetahuan yang telah dimiliki ke dalam suatu struktur atau konsep baru yang logis. Kemampuan ini mencerminkan proses penciptaan atau penyusunan formulasi baru berdasarkan informasi yang telah ada sebelumnya.
6. Evaluasi (*Evaluation*): Evaluasi adalah kemampuan untuk menilai atau memberikan justifikasi terhadap suatu objek, gagasan, atau tindakan berdasarkan kriteria tertentu, baik yang berasal dari norma yang berlaku di masyarakat maupun standar yang ditentukan secara pribadi. Tahap ini mencerminkan tingkat berpikir kritis yang tinggi dalam proses pengambilan keputusan.

3.Faktor Yang Mempengaruhi

Menurut Ayu (2022), faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan adalah:

1. Tingkat Pendidikan

Kemampuan belajar merupakan modal utama bagi setiap individu. Tingkat pendidikan yang ditempuh seseorang berperan penting dalam menghasilkan perubahan serta meningkatkan pengetahuan yang dimilikinya.

2. Informasi

Kurangnya akses atau pemahaman terhadap informasi terkait pola hidup sehat, perawatan kesehatan, dan pencegahan penyakit dapat menyebabkan penurunan tingkat pengetahuan seseorang mengenai hal-hal tersebut.

3. Budaya

Budaya memegang peranan penting dalam mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang, karena individu cenderung menyeleksi informasi baru berdasarkan kesesuaian dengan nilai-nilai budaya dan agama yang dianut.

4. Pengalaman

Pengalaman berhubungan erat dengan tingkat pendidikan yang dimiliki seseorang; semakin tinggi tingkat pendidikan, umumnya pengalaman yang diperoleh semakin luas, dan hal ini juga meningkat seiring bertambahnya usia.

E.Konsep Pendidikan Kesehatan

1.Pengertian Pendidikan Kesehatan

Pendidikan kesehatan adalah proses pembelajaran yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku individu atau kelompok agar mampu memelihara dan meningkatkan kesehatan.

Menurut Shelemo, (2023), pendidikan kesehatan merupakan upaya untuk menciptakan perubahan pada individu sehingga mereka menjadi lebih sehat. Proses ini dapat diterapkan melalui interaksi di sekolah antara guru dan siswa, dengan harapan siswa dapat menerapkan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini menunjukkan pentingnya pendidikan kesehatan sebagai bagian dari pembelajaran yang memengaruhi perilaku sehat sejak dini.

Selain itu, menurut Laudasarni et al., (2024), pendidikan kesehatan didefinisikan sebagai upaya persuasi atau pembelajaran kepada masyarakat agar mereka melakukan tindakan untuk memelihara dan meningkatkan taraf kesehatan. Pendidikan ini bertujuan mengubah perilaku individu, keluarga, dan masyarakat dalam menjaga perilaku hidup sehat serta lingkungan yang sehat, sehingga dapat menurunkan angka kesakitan dan kematian. Dengan demikian, pendidikan kesehatan tidak hanya berfokus pada individu, tetapi juga pada komunitas, untuk mencapai derajat kesehatan yang lebih baik secara menyeluruh.

2. Tujuan Pendidikan Kesehatan

Pendidikan kesehatan bertujuan utama untuk mendorong perubahan perilaku baik pada individu maupun masyarakat dalam aspek kesehatan. Karena perilaku manusia bersifat kompleks, maka diperlukan pengelompokan dasar agar tujuan pendidikan kesehatan dapat dirumuskan secara lebih terperinci, sebagaimana dijelaskan oleh (Anggriani et al.2023):

1. Masyarakat diharapkan dapat mengadopsi nilai-nilai kesehatan secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari. Dalam hal ini, pendidik kesehatan berfungsi sebagai fasilitator yang mendukung terbentuknya kebiasaan hidup sehat yang berkelanjutan.
2. Membekali individu dengan keterampilan yang memungkinkan mereka untuk melaksanakan kegiatan yang mendukung tercapainya kehidupan sehat, baik secara mandiri maupun dalam kelompok.
3. Memfasilitasi pengembangan serta pemanfaatan layanan kesehatan secara optimal, termasuk upaya pencegahan terhadap pemakaian layanan kesehatan yang berlebihan atau kurang, sekaligus mengajak masyarakat menggunakan layanan kesehatan secara efektif dan tepat sasaran.

3. Sasaran Pendidikan Kesehatan

Menurut kajian Anggriani et al. (2023), program pembangunan kesehatan di Indonesia terutama ditujukan kepada masyarakat luas, khususnya yang tinggal di wilayah pedesaan. Selain itu, program ini juga memprioritaskan kelompok-kelompok tertentu seperti perempuan, pemuda, remaja, serta institusi pendidikan. Fokus utama dari program tersebut adalah meningkatkan kesadaran dan pengetahuan kesehatan di semua lapisan masyarakat.

4. Ruang Lingkup Pendidikan Kesehatan

Ruang lingkup pendidikan kesehatan, sebagai perpaduan antara ilmu dan seni, meliputi berbagai aspek kehidupan masyarakat secara menyeluruh. Selain berfungsi sebagai elemen penting dalam

meningkatkan kualitas kesehatan dan kondisi sosial masyarakat, pendidikan kesehatan juga menjadi komponen krusial yang mendukung keberhasilan setiap program kesehatan. Ruang lingkup tersebut dapat diklasifikasikan berdasarkan tiga aspek utama, yaitu aspek kesehatan itu sendiri, lingkungan sosial tempat pendidikan berlangsung, serta tingkat pelayanan kesehatan yang menjadi fokus sasaran (Anggriani et al., 2023).

5. Tahap-tahap Kegiatan Pendidikan Kesehatan

Pendidikan kesehatan adalah disiplin interdisipliner yang memiliki cakupan yang luas dan kompleks. Selain aspek ilmiah, bidang ini juga mencakup elemen seni dan humaniora guna meningkatkan kualitas hidup masyarakat. Pendidikan kesehatan berperan sebagai fondasi dalam pembangunan kesehatan masyarakat dan menjadi komponen penting dalam berbagai program kesehatan. Ruang lingkup pendidikan kesehatan dapat dibagi berdasarkan tiga perspektif utama, yaitu kesehatan, sosial, dan pelayanan kesehatan (Anggriani et al., 2023).

F. Media

1. Poster

Poster adalah media komunikasi visual yang efektif untuk menyampaikan pesan atau informasi kepada audiens tertentu. Menurut (Arifin & Nurjayanti, 2024), poster memiliki beberapa karakteristik, antara lain:

1. Popularitas: Poster sering digunakan karena kemampuannya menjangkau audiens luas dengan biaya yang relatif rendah.
2. Motivasi: Poster dapat memotivasi audiens, misalnya melalui kampanye sosial atau pesan motivasi.
3. Efektivitas Pesan: Dengan kombinasi teks, gambar, dan warna, poster mampu menyampaikan pesan secara efektif dan menarik perhatian.
4. Kontribusi terhadap Budaya Pop: Poster sering menjadi bagian dari budaya populer, seperti poster film atau musik.

Keberhasilan poster dalam menyampaikan pesan sangat dipengaruhi oleh desain dan strategi komunikasi visual yang digunakan. Desain yang menarik dan relevan dengan audiens dapat meningkatkan efektivitas poster sebagai media komunikasi. Namun, poster juga memiliki keterbatasan, seperti dalam menyampaikan informasi yang detail dan ketergantungan pada visualisasi yang menarik.

2. PowerPoint

PowerPoint adalah perangkat lunak presentasi yang digunakan untuk menyusun, mengatur, dan menampilkan informasi secara visual. *PowerPoint* sering digunakan dalam dunia pendidikan, bisnis, dan presentasi profesional karena kemampuannya menyajikan materi dengan kombinasi teks, gambar, audio, video, dan animasi (Budianti et al., 2023).

1. Definisi *PowerPoint*

PowerPoint aplikasi dari *Microsoft Office* yang memungkinkan pengguna membuat slide presentasi interaktif. Dengan fitur desain dan

animasi, *PowerPoint* membantu menyampaikan informasi secara lebih menarik dan mudah dipahami.

2. Komponen Utama dalam *PowerPoint*

Slide – Halaman dalam *PowerPoint* yang berisi materi presentasi.

Teks – Digunakan untuk menyampaikan informasi dalam bentuk tulisan.

Gambar & Grafik – Mendukung pemahaman dengan visualisasi data.

Audio & Video – Menambahkan elemen multimedia agar lebih interaktif.

Animasi & Transisi – Membuat perpindahan antar slide lebih dinamis.

3. Fungsi *PowerPoint* dalam Pembelajaran

Meningkatkan keterlibatan siswa melalui tampilan visual yang menarik. Membantu pemahaman materi dengan ilustrasi, diagram, dan animasi. Membuat presentasi lebih interaktif dengan kuis atau video pembelajaran. Menghemat waktu guru dalam menjelaskan konsep yang kompleks.

4. Prinsip Desain Efektif dalam *PowerPoint*

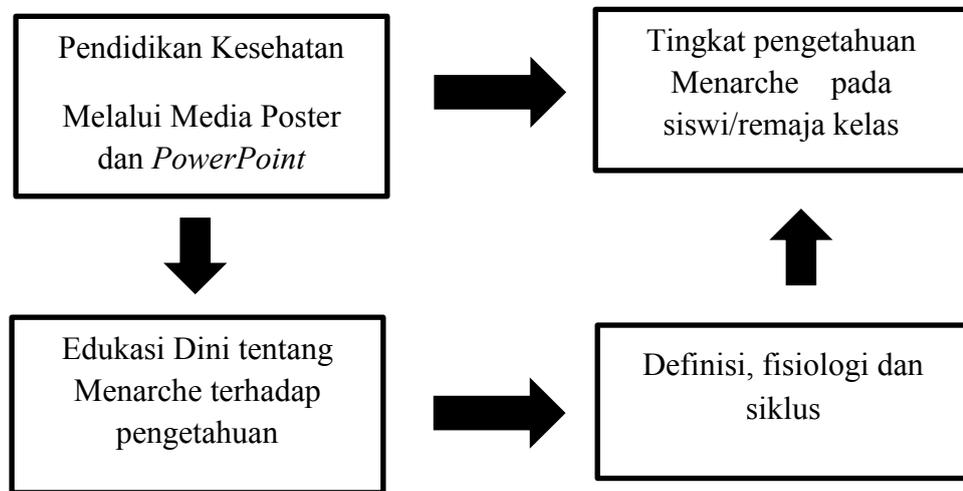
Kesederhanaan: Gunakan teks yang ringkas dan tidak berlebihan.

Visualisasi: Tambahkan gambar, diagram, dan video untuk memperjelas konsep.

Konsistensi: Gunakan font, warna, dan tata letak yang seragam.

Interaktivitas: Gunakan animasi dan transisi untuk menarik perhatian audiens.

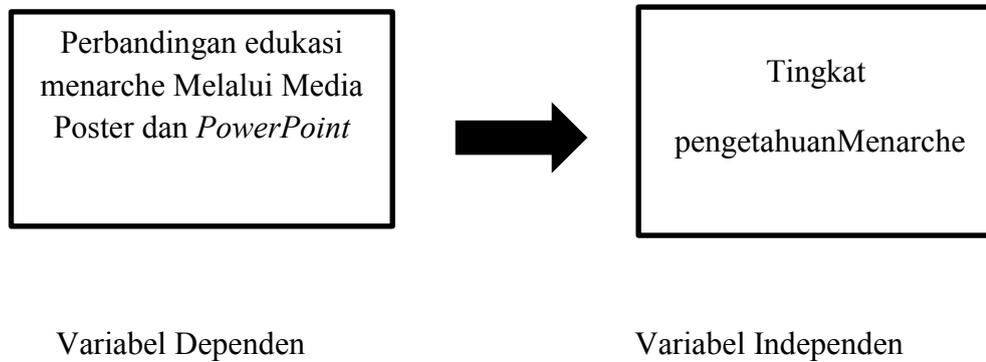
G. Kerangka Teori



Sumber: (Fransiska, 2024)

Gambar 2.1 Kerangka Teori

H. Kerangka Konsep Penelitian



Gambar 2.2 Kerangka Konsep Penelitian

I. Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini yaitu :

H₀: Tidak Ada Perbandingan Edukasi *Menarche* dengan media Poster dan *PowerPoint* terhadap tingkat pengetahuan siswi SD Negeri 77 Kota Bengkulu

H_a: Ada Perbandingan edukasi *Menarche* dengan media Poster dan *PowerPoint* terhadap tingkat pengetahuan siswi SD Negeri 77 Kota Bengkulu