

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Remaja

1. Definisi Remaja

Menurut Kementrian Kesehatan RI, Tahun 2020 remaja merupakan kelompok usia 10 tahun sampai sebelum berusia 18 tahun. Definisi remaja dikemukakan melalui tiga kriteria, yaitu biologis, psikologis, dan sosial-ekonomi. Sehingga dapat dijabarkan bahwa remaja adalah suatu masa di mana individu berkembang dari saat pertama kali menunjukkan tanda-tanda seksual sekundernya sampai saat ia mencapai kematangan sosial. Individu yang mengalami perkembangan psikologis dan pola identifikasi dari anak-anak menjadi dewasa.

Penggunaan istilah remaja (masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa), sangat beragam. Ada yang memberi istilah: puberty (Inggris), puberteit (Belanda), pubertas (Latin). Ada pula yang menggunakan istilah adolescentio (Latin) yaitu masa muda, istilah pubescence yang berasal dari kata pubis yang dimaksud pubis hair atau rambut di sekitar kemaluan. Dengan tumbuhnya rambut itu suatu pertanda masa kanak-kanak berakhir dan menuju kematangan/kedewasaan seksual (Bawono, 2023) .

2. Klasifikasi Remaja

Berikut klasifikasi remaja menurut sarwono (2006) dalam (Isroani & Mahmud, 2023) :

- a. Remaja Awal (*early adolescence*) Remaja awal didefinisikan sebagai tahap perkembangan individu pada rentang usia 10–12 tahun, di mana anak mulai memasuki masa pubertas dengan karakteristik utama berupa perubahan fisik dan psikologis yang intens.
- b. Remaja Tengah (*Middle adolescence*) Remaja pada tahap ini berusia 13-15 tahun sering menghadapi kebingungan dalam mengambil keputusan, sehingga mereka cenderung mencari dukungan dan validasi dari teman sebaya sebagai bentuk penyesuaian sosial.
- c. Remaja Akhir (*Late adolescence*) pada rentang usia 16-19 tahun, remaja mulai mengembangkan identitas yang lebih stabil dan menunjukkan 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.

3. Pertumbuhan Remaja

Pertumbuhan merupakan perubahan yang terjadi secara kuantitatif yang meliputi peningkatan ukuran dan struktur. Pertumbuhan adalah berkaitan dengan masalah perubahan dalam besar, jumlah, ukuran, atau dimensi tingkat sel organ maupun individu yang bisa diukur dengan berat, ukuran panjang, umur, tulang, dan keseimbangan metabolik (Hamidah & Rizal, 2022)

4. Perkembangan Remaja

a. Perkembangan Fisik

Perkembangan fisik adalah perubahan-perubahan pada tubuh, otak, kapasitas sensoris, dan keterampilan motorik. Perubahan pada tubuh pada fase remaja ditandai dengan pertambahan tinggi dan berat tubuh, pertumbuhan tulang dan otot, dan kematangan organ seksual dan fungsi reproduksi. Perubahan fisik pada fase remaja yang terjadi secara cepat, baik perubahan internal seperti sistem sirkulasi, pencernaan, dan sistem respirasi maupun perubahan eksternal seperti tinggi badan, berat badan, dan proporsi tubuh sangat berpengaruh terhadap konsep diri remaja.

Pertumbuhan meningkat cepat dan mencapai puncak kecepatan. Pada fase remaja awal (10-13 tahun) karakteristik seks sekunder mulai tampak. Seperti penonjolan payudara pada remaja perempuan, pertumbuhan rambut ketiak, atau rambut pubis. Karakteristik seks sekunder ini tercapai dengan baik pada tahap remaja pertengahan (usia 14-17 tahun) dan pada tahap remaja akhir (17-20 tahun) struktur dan pertumbuhan reproduktif hampir komplet dan remaja telah matang secara fisik (Seimahaira et al., 2025).

b. Perkembangan Kognitif

Pada tahap remaja adalah tahap formal operation dimana tahap terakhir dari Piaget yang muncul antara usia 11 dan 15 tahun dan berlanjut masa dewasa. Pada tahap ini, individu dapat berpikir secara abstrak, remaja mengembangkan gambaran tentang keadaan

ideal. Dalam memecahkan masalah lebih sistematis, dimana mengembangkan hipotesis tentang mengapa sesuatu terjadi seperti itu dan kemudian menguji hipotesis tersebut. Selain itu, perubahan kognitif yang terjadi selama masa kanak-kanak ke remaja adalah berpikir lebih fleksibel dan kompleks (Wiarto, 2022).

Pemahaman Remaja tidak lagi terbatas pada Pengalaman-Pengalaman yang actual dan konkret. Mereka mampu merekayasa menjadi seakan-akan benar-benar terjadi, terhadap berbagai situasi atau peristiwa yang murni masih berupa kemungkinan-kemungkinan hipotesis atau proposisi-proposisi abstrak, dan mencoba bernalar secara logis terhadapnya. Dalam tahap ini, individu sudah mulai dapat berfikir mengenai beberapa hal yang sifatnya tidak dapat untuk dilihat (Irola & Kalifia, 2024)

c. Perkembangan Emosional

Perkembangan emosional pada masa remaja ditandai dengan meningkatnya intensitas emosi yang sering kali tidak stabil. Remaja cenderung mudah marah, sensitif, dan mengalami perubahan suasana hati yang cepat, misalnya dari perasaan senang menjadi sedih dalam waktu singkat. Kondisi ini dipengaruhi oleh perubahan fisik dan hormonal yang terjadi secara pesat, serta tuntutan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan. Selain itu, remaja juga sering mengalami ambivalensi, yaitu perasaan yang bertentangan seperti keinginan untuk mandiri tetapi masih bergantung pada orang tua,

sehingga menimbulkan kebingungan dan kegelisahan dalam diri (Izzani & Octaria, 2024) .

Beberapa ciri perkembangan emosional pada masa remaja menurut Zeman (2001) dalam (Nabila, 2022) adalah sebagai berikut:

- a. Memiliki kapasitas untuk mengembangkan hubungan jangka Panjang, sehat dan berbalasan.
 - b. Memahami perasaan sendiri dan memiliki kemampuan untuk menganalisis mengapa mereka merasakan perasaan dengan cara tertentu.
 - c. Setelah memasuki masa remaja, individu memiliki kemampuan mengelola emosinya
 - d. Gender berperan secara signifikan dalam penampilan emosi remaja.
- d. Perkembangan Sosial

Perkembangan sosial pada fase remaja dibagi menjadi tiga yaitu remaja awal, remaja tengah dan remaja akhir. Remaja awal ditandai peran per group sangat dominan, mereka berusaha membentuk kelompok, bertingkah laku sama, berpenampilan sama, mempunyai bahasa yang sama dan kode atau isyarat yang sama. Pada remaja tengah perkembangan sosialnya adalah berusaha untuk mendapat teman baru dan sangat memperhatikan kelompok lain secara selektif dan kompetitif. Remaja akhir lebih perkembangan sosial ditunjukkan dengan bergaul dengan jumlah teman yang lebih terbatas dan lebih lama (teman dekat) dan terdapat

kebergantungan kepada kelompok sebaya berangsur fleksibel, kecuali dengan teman dekat pilihannya yang banyak memiliki kesamaan minat (Nabila, 2022).

B. Konsep Menstruasi

1. Definisi Menstruasi

Menstruasi adalah pelepasan dinding rahim (endometrium) yang disertai dengan pendarahan dan terjadi secara berulang-ulang setiap bulan kecuali pada saat kehamilan. Menstruasi merupakan luruhnya dinding dalam rahim yang banyak mengandung pembuluh darah yang dipengaruhi oleh perubahan kadar hormon, penurunan hormon estrogen dan progesteron menyebabkan pembuluh 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. Peristiwa ini terjadi setiap bulan yang berlangsung selama kurang lebih 3-7 hari, jarak satu haid ke haid berikutnya berlangsung kurang lebih 28 hari (antara 21-35) tetapi pada masa remaja biasanya siklus ini belum teratur (Villasari, 2021)

2. Fisiologi Menstruasi

Proses terjadinya menstruasi berlangsung dengan empat tahapan yaitu fase menstruasi, fase poliferasi, fase ovulasi dan fase pascaovulasi atau fase sekresi (Purwoastuti & Walyani, 2022).

a. Fase menstruasi

Terjadi bila ovum tidak dibuahi sperma, sehingga korpus luteum menghentikan produksi hormon estrogen dan progesteron.

Turunnya kadar estrogen dan progesteron menyebabkan lepasnya ovum dari endometrium disertai robek dan luruhnya endometrium, sehingga terjadi pendarahan. Fase menstruasi berlangsung kurang lebih 5 hari. Darah yang keluar selama menstruasi berkisar antara 50-150 mililiter.

b. Fase preovulasi atau fase poliferasi

Hormon pembebas gonadotropin yang disekresikan hipotalamus akan memacu hipofise untuk mengsekresikan FSH. FSH memacu pematangan folikel dan merangsang folikel untuk mengsekresikan hormon estrogen. Adanya estrogen menyebabkan pembentukan kembali (poliferasi) dinding endometrium. Peningkatan kadar estrogen juga menyebabkan serviks (leher rahim) untuk mengsekresikan lendir yang bersifat basa. Lendir ini berfungsi untuk menetralkan suasana asam pada vagina sehingga mendukung kehidupan sperma.

c. Fase Ovulasi

Jika siklus menstruasi seorang perempuan 28 hari, maka ovulasi terjadi pada hari ke-14. Peningkatan kadar estrogen menghambat sekresi FSH, kemudian hipofise mensekresikan LH. Peningkatan kadar LH merangsang pelepasan oosit sekunder dari folikel, peristiwa ini disebut ovulasi.

d. Fase pascaovulasi atau fase sekresi

Berlangsung selama 14 hari sebelum menstruasi berikutnya. Walaupun panjang siklus menstruasi berbeda-beda, fase

pascaovulasi ini selalu sama yaitu 14 hari sebelum menstruasi berikutnya. Folikel de Graaf (folikel matang) yang telah melepaskan oosit sekunder akan berkerut dan menjadi korpus luteum. Korpus luteum mensekresikan hormon progesteron dan masih mensekresikan hormon estrogen namun tidak sebanyak ketika berbentuk folikel. Progesteron mendukung kerja estrogen untuk mempertebal dan menumbuhkan pembuluh – pembuluh darah pada endometrium serta mempersiapkan endometrium untuk menerima implantasi embrio jika terjadi pembuahan. Jika tidak terjadi pembuahan, korpus luteum akan berubah menjadi korpus albikan yang hanya sedikit mensekresikan hormon, sehingga kadar progesteron dan estrogen menjadi rendah. Keadaan ini menyebabkan terjadinya menstruasi demikian seterusnya.

3. Faktor yang Mempengaruhi Menstruasi

- a. 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 mempengaruhi konsistensi dan jumlah lendir serviks yang penting dalam proses reproduksi (Pratiwi & KM, 2024).
- b. Progesteron adalah hormon yang diproduksi pada produksi pada pencetengahan 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 (Pratiwi & KM, 2024).

- c. Follicle stimulating hormone (FSH) berperan utama dalam merangsang perkembangan folikel ovarium, yaitu struktur kecil berbentuk kista yang mengandung sel telur dan memfasilitasi pematangannya.
- d. 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 (Hermawati et al., 2025)

4. Gangguan Menstruasi

Berikut gangguan menstruasi menurut (Purwoastuti & Walyani, 2022).

- a. **Hipermenorea**

Hipermenorea adalah pendarahan haid yang banyak dan lebih lama dari normal, yaitu 6-7 hari . Penyebab hipermenorea bisa berasal dari rahim berupa mioma uteri (tumor jinak dari otot rahim, infeksi pada rahim atau hiperplasia endometrium penebalan lapisan dalam rahim). Dapat juga disebabkan oleh kelainan diluar rahim (anemia, gangguan pembekuan darah), juga bisa disebabkan kelainan hormon (gangguan endokrin).

Tanda dan gejalanya berupa masa menstruasi lebih dari 7 hari, aliran menstruasi yang terus menerus selama beberapa jam, terdapat gumpalan darah dalam jumlah tidak sedikit, waktu menstruasi yang tidak teratur.

b. Hipomenorea

Hipomenorea adalah pendarahan haid yang lebih pendek atau lebih kurang dari biasa, sebab kelainan ini terletak pada konstitusi penderita, pada uterus. Hipomenorea adalah pendarahan dengan jumlah darah sedikit. Hipomenorea disebabkan oleh karena kesuburan endometrium kurang akibat dari kurang gizi, penyakit menahun maupun gangguan hormonal. Sering disebabkan karena gangguan endokrin. kekurangan estrogen maupun progesteron, stenosis hymen, stenosis serviks uteri, sinekia uteri (sindrom asherman).

c. Polimenorea

Wanita dengan polimenorea akan mengalami menstruasi hingga 2 kali atau lebih dalam sebulan, dengan pola yang teratur dan jumlah pendarahan yang relatif sama atau lebih banyak dari biasanya. Polimenorea terjadi akibat adanya ketidakseimbangan sistem hormonal pada aksis hipotalamus – hipofisis – ovarium.

d. Oligamenorea

Oligamenorea merupakan dimana siklus menstruasi memanjang lebih dari 35 hari, sedangkan jumlah pendarahan tetap sama. Wanita yang mengalami oligamenorea akan

mengalami menstruasi yang lebih jarang dari biasanya. Oligamenorea biasanya terjadi akibat adanya gangguan keseimbangan hormonal pada aksis hipotalamus-hipofisis-ovarium. Gangguan hormon tersebut menyebabkan lamanya siklus menstruasi normal menjadi memanjang, sehingga menstruasi menjadi lebih jarang terjadi.

e. Amenorea

Adalah keadaan tidak terjadinya menstruasi pada seorang wanita. Hal tersebut normal terjadi pada masa sebelum pubertas, kehamilan dan menyusui, dan setelah menopause. Amenorea dibedakan menjadi dua jenis, yaitu amenore primer dan amenore sekunder. Amenore primer terjadi pada remaja perempuan yang belum mengalami menstruasi hingga 16 tahun, atau belum menunjukkan perkembangan karakteristik seksual sekunder. Sementara itu, amenore sekunder merupakan kondisi dimana siklus menstruasi yang sebelumnya teratur tiba-tiba berhenti selama setidaknya tiga bulan berturut-turut.

f. Dismenorea

Dismenorea adalah nyeri pada daerah perut bagian bawah sampai kepongul, disaat menstruasi yang disebabkan oleh produksi zat kimia yang bernama prostaglandin yang dinyatakan dapat meningkatkan nyeri haid atau ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah sehingga mengakibatkan rasa nyeri timbul.

C. Konsep *Menarche*

1. Definisi *Menarche*

Menarche adalah menstruasi pertama kali yang dialami oleh gadis remaja, menandai awal pubertas dan kemampuan reproduksi. Istilah ini berasal dari bahasa Yunani: “men” (bulan) dan “arche” (awal). Menurut (WHO, 2020), *Menarche* terjadi ketika ovarium mulai memproduksi estrogen dan progesteron, memicu pelepasan sel telur dan pembentukan lapisan endometrium di rahim yang kemudian luruh sebagai darah menstruasi.

Menarche adalah proses fisiologis alami yang dialami oleh seorang wanita, yang menandai terjadinya menstruasi pertama. Peristiwa ini umumnya terjadi pada usia antara 10 hingga 16 tahun, tepatnya pada masa awal remaja ditengah-tengah periode pubertas, sebelum memasuki fase reproduksi (Khotimah, 2020)

2. Klasifikasi *Menarche*

a. *Menarche* Dini

Menarche dini merupakan kondisi ketika menstruasi pertama dialami oleh remaja putri pada usia dibawah 10 tahun. Menstruasi (*Menarche*) dini merupakan keluarnya darah dari organ reproduksi pertama kali yang dialami seorang wanita sebelum usia 12 tahun. *Menarche* dini terjadi karena hormon estrogen yang lebih dulu dihasilkan dibandingkan wanita lainnya yang secara genetik dan tanpa kelainan pada alat reproduksinya. Kejadian ini ditandai dengan

perkembangan payudara pada usia 8 tahun (thenarche) atau *Menarche* dalam usia 9 tahun (Fadhilah et al., 2021)

b. *Menarche* Normal

Menarche normal merupakan kondisi ketika menstruasi pertama dialami oleh remaja putri pada usia 11–13 tahun. Menstruasi (*Menarche*) normal adalah keluarnya darah dari organ reproduksi untuk pertama kali yang terjadi sesuai dengan rentang usia perkembangan fisiologis yang wajar. *Menarche* normal terjadi karena keseimbangan hormon reproduksi, terutama hormon estrogen dan progesteron, yang mulai aktif secara bertahap sesuai dengan kematangan sistem reproduksi tanpa adanya kelainan (Sari & Widodo, 2020).

c. *Menarche* Tarda

Menarche tarda didefinisikan sebagai terjadinya *Menarche* pertama kali pada usia 16 tahun atau lebih. Kondisi ini dapat menyebabkan gangguan pertumbuhan, infertilitas, dan osteoporosis di kemudian hari. *Menarche* yang tertunda secara signifikan berhubungan dengan status gizi kurang dan aktivitas fisik berlebihan. Intervensi gizi dan pengurangan aktivitas fisik ekstrem diperlukan untuk mencegah *Menarche* tarda (Sari & Widodo, 2020)

3. Tanda Gejala *Menarche*

Setiap remaja mungkin mengalami gejala *Menarche* yang berbeda. Biasanya, darah menstruasi yang keluar hanya sedikit dan

durasinya lebih singkat. Selain itu, *Menarche* bisa menimbulkan keluhan-keluhan, seperti :

- a. Perdarahan dari vagina (biasanya ringan hingga sedang pada awal, tetapi bisa bervariasi).
- b. Kram perut bawah atau rasa tidak nyaman. Istilah medisnya *dismenore* (nyeri haid).
- c. Perubahan suasana hati, lebih sensitif, atau mudah lelah pada sebagian remaja.
- d. Nyeri payudara atau terasa lebih kencang.
- e. Jerawat atau kulit lebih berminyak karena perubahan hormon.
- f. Keputihan fisiologis sebelum haid pertama (cairan putih/bening, umumnya tidak berbau tajam, tidak gatal).

Menarche biasanya muncul setelah beberapa tanda pubertas lain, seperti pembesaran payudara dan pertumbuhan rambut di area ketiak/kemaluan.

Pada sebagian remaja, sebelum *Menarche* dapat muncul cairan bening/putih dari vagina (keputihan fisiologis) yang tidak berbau menyengat dan tidak disertai gatal ini sering merupakan bagian normal dari pubertas (Mandjur, 2024).

4. Dampak *Menarche* pada Remaja

- a. Fisik

Menarche (menstruasi pertama) menyebabkan perubahan fisik signifikan, meliputi kram perut, nyeri payudara, dan munculnya jerawat karena fluktuasi hormon. Remaja sering mengalami siklus menstruasi tidak teratur di tahun-tahun awal, serta pertumbuhan fisik

cepat seperti perkembangan payudara dan rambut kemaluan. Jika terjadi terlalu dini, dapat memengaruhi tinggi badan akhir (Hasanah et al., 2024).

b. Psikologis

Dampak dari *Menarche* pada remaja putri adalah timbulnya perubahan psikologis berupa perasaan cemas. Kecemasan yang dialami remaja seperti terkejut bahkan trauma, takut, bersikap rasional serta mudah tersinggung. Kecemasan adalah reaksi dari seseorang terhadap suatu kondisi tidak menyenangkan yang dihadapi oleh semua makhluk hidup setiap hari dan diklasifikasikan sebagai pengalaman yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan beberapa gejala seperti jantung berdebar-debar, sesak napas, perasaan khawatir, ketakutan yang tidak normal, keraguan pada diri sendiri, dan merasa terancam (Syahdatunnisa et al., 2022)

c. Interaksi sosial

Berikut dampak *Menarche* pada interaksi sosial remaja menurut (Khoiriyah, 2024) :

- 1) Penurunan Kepercayaan Diri: Remaja putri sering merasa kurang nyaman, cemas, atau malu saat berkumpul dengan teman sebaya karena takut mengalami kebocoran atau masalah fisik lainnya.
- 2) Perubahan Psikologis dan Emosional: *Menarche* dapat menyebabkan remaja menjadi lebih mudah tersinggung, sedih, dan cemas, yang memengaruhi interaksi interpersonal mereka sehari-hari.

- 3) Peningkatan Risiko Masalah Psikososial: *Menarche* dini sering dikaitkan dengan peningkatan risiko perilaku berisiko tinggi dan masalah dalam interaksi sosial/kenakalan.
- 4) Perubahan Hubungan Teman Sebaya: Beberapa remaja mungkin merasa terasing jika belum siap atau kurang mendapatkan informasi mengenai *Menarche*, berbeda dengan teman yang sudah mengalaminya

d. Pendidikan dan Pengetahuan

Menarche dapat mempengaruhi aktivitas belajar remaja. Beberapa remaja mengalami nyeri haid (dismenore), yang bersamaan dengan kegiatan pembelajaran. Semangat yang tidak ada, konsentrasi berkurang bahkan sulit merupakan beberapa hal yang dapat ditunjukkan. Dengan demikian, materi tidak dapat diterima dengan baik ketika pembelajaran, dan tidak masuk sekolah menjadi akibat selanjutnya. Hal tersebut dapat menyebabkan penurunan nilai atau prestasi belajar di sekolah (Nofeni et al., 2023).

Menarche juga berpengaruh pada pengetahuan remaja tentang kesehatan reproduksi. Remaja yang mendapatkan edukasi sejak dini akan lebih siap secara mental, memahami perubahan tubuh, serta mampu menjaga kebersihan diri selama menstruasi. Sebaliknya kurangnya informasi dapat rasa takut, malu, atau persepsi yang salah tentang menstruasi. Hal ini dapat berdampak pada sikap negatif terhadap tubuh dan kesehatan reproduksi mereka

e. Kesehatan mental

Menarche memberikan dampak yang cukup besar terhadap kesehatan mental remaja, terutama dalam bentuk munculnya rasa cemas, stres, berkurangnya kepercayaan diri, hingga potensi risiko depresi. Dampak tersebut umumnya lebih terasa pada remaja yang belum memiliki pengetahuan yang cukup mengenai proses menstruasi. Minimnya edukasi sebelum *Menarche* sering kali membuat remaja merasa takut, malu, serta memandang menstruasi sebagai sesuatu yang bersifat negatif.

5. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesiapan Menghadapi *Menarche*

Faktor-faktor yang mempengaruhi kesiapan menghadapi *Menarche* menurut (Mahmudah & Daryanti, 2021) :

a. Usia

Usia yaitu lamanya keberadaan seseorang yang diukur dalam satuan waktu dipandang dari segi kronologik, individu normal yang memperlihatkan derajat perkembangan anatomis dan fisiologik sama. Semakin muda usia remaja semakin belum siap menerima peristiwa *Menarche*.

b. Sumber Informasi

Sumber informasi merupakan semua perantara dalam penyampaian pesan. Sumber informasi berasal dari keluarga, kelompok, teman sebaya, maupun lingkungan sekolah.

1) Keluarga

Orang tua harus memberikan informasi atau menjelaskan lebih dini tentang *Menarche* kepada anaknya, sehingga anak lebih mengerti dan siap dalam menghadapi *Menarche*. Apabila peristiwa *Menarche* tidak disertai dengan informasi yang benar, maka akan menimbulkan rasa takut dan khawatir pada anak (Artika et al., 2022).

2) Kelompok Sebaya

Kelompok sebaya menjadi salah satu sumber informasi diluar keluarga. Namun apabila kelompok sebaya memberikan informasi tidak benar maka persepsi remaja tentang *Menarche* akan menjadi negatif sehingga remaja menjadi malu (Lutfiasari, 2020).

3) Lingkungan Sekolah

Menurut (Purwati & Yusuf, 2024) sekolah merupakan lembaga pendidikan formal yang secara simetris melaksanakan program bimbingan, pengajaran, dan latihan dalam rangka membantu remaja dalam mengembangkan potensinya berupa aspek moral, spritual, intelektual, dan emosional. Peran sekolah sebagai pendidik memberikan informasi tentang *Menarche* sebagai persiapan dalam menghadapi *Menarche*.

D. Konsep Dasar Edukasi Kesehatan

1. Definisi Edukasi Kesehatan

Edukasi kesehatan adalah usaha terencana untuk menyebarkan pengaruh terhadap kesehatan orang lain baik individu, kelompok, atau masyarakat, sehingga perilaku sasaran dapat sesuai dengan yang diharapkan oleh pemberi edukasi dan promosi kesehatan. Di dalam definisi ini juga terkandung poin-poin meliputi input (pendidik dan sasaran edukasi kesehatan), proses (rencana dan strategi), serta output (melakukan sesuai dengan yang diharapkan). Hasil yang diharapkan dari edukasi atau promosi kesehatan adalah peningkatan perilaku sehingga terpeliharanya kesehatan oleh sasaran dari edukasi kesehatan. (Notoatmojo, 2012) dalam (Yusnitasari et al., 2022)

Promosi kesehatan adalah proses pemberdayaan masyarakat untuk dapat memelihara dan meningkatkan derajat kesehatannya. Dengan promosi kesehatan diharapkan masyarakat mampu mengendalikan determinan kesehatan (Kustin, 2020).

2. Prinsip Edukasi Kesehatan

Prinsip dalam promosi menurut Notoatmojo (2012) dalam (Martina Pakpahan, Deborah Siregar, 2021)

- a. Pendidikan kesehatan bukan hanya pelajaran di kelas, tetapi merupakan kumpulan pengalaman dapat memengaruhi pengetahuan sikap dan kebiasaan sasaran pendidikan,
- b. Pendidikan kesehatan tidak dapat secara mudah diberikan oleh seseorang kepada orang lain, karena pada akhirnya sasaran

pendidikan itu sendiri yang dapat mengubah kebiasaan dan tingkah lakunya sendiri,

- c. Bahwa yang harus dilakukan oleh pendidik adalah menciptakan sasaran agar individu, keluarga, kelompok dan masyarakat dapat mengubah sikap dan tingkah lakunya sendiri, dan
- d. Pendidikan kesehatan dikatakan berhasil bila sasaran pendidikan (individu, keluarga, kelompok dan masyarakat) sudah mengubah sikap dan tingkah lakunya sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan.

3. Metode Edukasi Kesehatan

Berikut ini beberapa metode pendidikan kesehatan yang dapat digunakan (Notoatmodjo, 2018) :

a. Metode Individual (Perorangan)

Metode individual ini digunakan untuk membina perilaku baru atau membina seseorang yang mulai tertarik kepada suatu perubahan seperti Penyuluhan.

b. Metode Kelompok

Di bagi menjadi dua bagian yaitu:

- 1) Kelompok besar Dikatakan kelompok besar apabila peserta penyuluhan lebih dari 15 orang, maka metode yang baik dapat berupa seminar dan penayangan video serta simulasi.
- 2) Kelompok kecil Dikatakan kelompok kecil apabila peserta penyuluhan kurang dari 15 orang. Metode yang cocok digunakan dapat berupa diskusi kelompok.

c. Metode Massa

Metode massa ini cocok untuk mengomunikasikan pesan-pesan kesehatan yang ditujukan kepada masyarakat, dimana sasarannya bersifat umum, tidak membedakan golongan umur, jenis kelamin, pekerjaan, status ekonomi, dan sebagainya. Pendekatan yang cocok untuk metode massa adalah video animasi, ceramah umum, berbincang-bincang (talkshow), tulisan-tulisan di majalah, dan billboard yang dipasang dipinggir jalan.

E. Konsep Video Animasi

1. Pengertian Video Animasi

Video merupakan salah satu media yang efektif dalam membantu proses pembelajaran. Video dapat menambah dimensi baru terhadap pembelajaran menyimak untuk anak karena video dapat menyuguhkan gambar bergerak dan suara kepada siswa (Afifah & Malang, 2021).

Sedangkan animasi berasal dari bahasa latin yaitu “anima” yang berarti jiwa, hidup, semangat. Selain itu kata animasi juga berasal dari kata animation yang berasal dari kata dasar to anime di dalam kamus Indonesia Inggris berarti menghidupkan. Sementara Afifah mendefinisikan animasi sebagai gambar yang memuat objek yang seolah-olah hidup, disebabkan oleh kumpulan gambar itu berubah beraturan dan bergantian ditampilkan. Objek dalam gambar bisa berupa tulisan, bentuk benda, warna atau spesial efek. Jadi, dapat disimpulkan bahwa video animasi merupakan media yang menggabungkan audio dan

visual yang dapat digunakan untuk menarik perhatian peserta didik, mampu menyajikan objek secara detail dan dapat membantu memahami pelajaran yang sifatnya sulit.

2. Tujuan Video Animasi

Berikut tujuan video animasi menurut (Tysara, 2021)

- a. Tujuan animasi adalah mampu menyampaikan sebuah pesan kepada pendengar.
- b. Tujuan animasi adalah menyempurnakan pesan yang disampaikan.
- c. Tujuan animasi adalah menciptakan kesenangan agar pesan lebih mudah dipahami lawan bicara.
- d. Tujuan animasi adalah dapat menarik perhatian lawan bicara dan pesan bisa tersampaikan dengan baik.
- e. Tujuan animasi adalah menghidupkan pesan atau materi yang disampaikan.
- f. Tujuan animasi adalah mampu memberikan pemahaman lebih mendalam dalam metode pembelajaran.

3. Kelebihan Video Animasi

kelebihan video animasi dalam pembelajaran yaitu tampilan yang menarik mampu meningkatkan antusiasme peserta didik, mempermudah dalam menanamkan konsep materi yang dipelajari, sebagai alternatif alat bantu guru saat mengajar, dan bersifat efisien.

(Nasrudin & Taufik, 2025). Kelebihan atau manfaat video animasi antara lain :

- a. Mempermudah guru dalam menyampaikan materi dan menimbulkan semangat belajar
- b. Merangsang daya ingat dan rasa ingin tahu
- c. Mempermudah dalam memahami materi
- d. Efektif dan cepat
- e. Dapat dilakukan secara berulang-ulang
- f. Meningkatkan kemampuan peserta didik akan teknologi

4. Kekurangan Video Animasi

Menurut (Komara et al., 2022) adapun kekurangan dari penggunaan video animasi yaitu :

- a. dibutuhkan peralatan yang memadai, video animasi memerlukan perangkat minimal seperti smartphone, laptop, atau komputer dengan spesifikasi mendukung (RAM tinggi, software editing seperti Adobe After Effects atau Blender), koneksi internet stabil untuk streaming, dan layar berkualitas untuk visualisasi optimal.
- b. Waktu Produksi yang Lama dan Rumit, Pembuatan video animasi melibatkan tahap yang bisa memakan waktu sehari-hari hingga berminggu-minggu, bahkan untuk video berdurasi 5-10 menit.
- c. Membutuhkan kreatifitas dan keterampilan yang memadai dalam proses pembuatannya.

F. Konsep Buku Komik

1. Pengertian Buku Komik

Buku komik adalah sekumpulan gambar dan lambang yang disusun secara berdekatan untuk menyampaikan informasi tetapi juga menarik perhatian pembaca dengan perasaan estetika ((Rahmawati & Widakdo, 2024).

Buku komik menjadi media cetak yang paling menonjolkan unsur kemenarikan. Komik sebagai media cetak bergambar cukup menarik bagi peserta didik dikarenakan mengandung bahasa dan gambar yang berwarna-warni dengan membentuk sebuah cerita yang menyeluruh.

2. Tujuan Buku Komik

Penggunaan buku komik sebagai media pembelajaran bertujuan untuk meningkatkan motivasi belajar peserta didik melalui penyajian materi yang lebih menarik, interaktif, dan mudah dipahami. Komik menggabungkan unsur visual dan teks sehingga mampu menarik perhatian, membangun minat belajar, serta mempermudah pemahaman konsep.(Rahmawati & Widakdo, 2024)

3. Kelebihan Buku Komik

Menurut (Rahmawati, N., & Dewi, 2020), komik memiliki beberapa kelebihan sebagai media pembelajaran, yaitu:

- a. Menarik perhatian siswa

Komik memiliki tampilan visual yang menarik sehingga lebih mudah memikat minat belajar siswa.

- b. Mempermudah pemahaman konsep

Gabungan gambar dan teks membuat materi lebih mudah dipahami, terutama bagi siswa sekolah dasar.

c. Memperkuat daya ingat

Informasi visual dalam komik membantu siswa mengingat materi lebih lama.

4. Kekurangan Buku Komik

Berikut kekurangan buku komik menurut

a. Membutuhkan waktu dan keterampilan dalam pembuatan

Untuk membuat komik yang efektif.

b. Keterbatasan materi

Karena disajikan secara ringkas dan berbentuk cerita, tidak semua materi dapat dijelaskan secara mendalam.

c. Bergantung pada kualitas visual

G. Konsep Pengetahuan

1. Definisi Pengetahuan

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indra manusia, yakni indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Tanpa pengetahuan seseorang tidak mempunyai dasar untuk mengambil keputusan dan menentukan tindakan terhadap masalah yang dihadapi. (Notoatmodjo, 2010): dalam (Darsini, Fahrurrozi, 2019).

2. Tingkat Pengetahuan

Secara umum, terdapat enam tingkat pengetahuan menurut Notoatmodjo, dalam (Syapitri et al., 2021) yakni :

- a. Tahu (know) adalah tingkat pengetahuan paling dasar, di mana seseorang hanya mampu mengingat kembali informasi yang telah ia pelajari. Tingkat ini merupakan level kognitif paling dasar. Kata kerja yang sering digunakan untuk mengukur tingkat pengetahuan mencakup menjelaskan, menyebutkan, mendefinisikan, atau menyatakan sesuatu.
- b. Memahami (comprehension) adalah kemampuan untuk menguraikan suatu objek atau hal dengan benar. Individu tidak hanya mampu menyebutkan informasi, tetapi juga dapat menginterpretasikan makna dari apa yang telah dipelajari secara tepat.
- c. Aplikasi (application): Pengetahuan pada tahap ini melibatkan kemampuan untuk mengaplikasikan materi yang telah dipelajari dalam situasi atau kondisi nyata. Aplikasi juga diartikan aplikasi atau pengguna hukum, rumus, prinsip rencana program dalam situasi yang lain.
- d. Analisis (analysis): Pada tingkat ini, kemampuan terletak pada kemampuan untuk menguraikan materi atau objek menjadi komponen-komponen yang saling berhubungan.
- e. Sintesis (synthesis): Pengetahuan pada tahap ini adalah kemampuan untuk menghubungkan berbagai elemen atau unsur

pengetahuan menjadi suatu pola baru yang lebih menyeluruh. Kemampuan ini mencakup kemampuan menyusun, merencanakan, mengkategorikan, mendesain, dan menciptakan.

- f. Evaluasi (evaluation): Pada tingkat ini, pengetahuan mencakup kemampuan untuk memberikan penilaian terhadap suatu materi atau objek.

3. Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Pengetahuan

Menurut (Notoatmodjo, 2020) faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat pengetahuan yaitu:

- a. Tingkat Pendidikan

Pendidikan adalah upaya untuk memberikan pengetahuan sehingga terjadi perubahan perilaku yang positif dan meningkat. Pendidikan seseorang juga dapat mempengaruhi kemampuan pemahaman dan pengetahuan.

- b. Informasi

Seseorang yang mendapatkan informasi lebih banyak akan menambah pengetahuan yang lebih banyak. Informasi dapat diperoleh seseorang dari orang tua, teman, media masa atau buku, serta peugas kesehatan

- c. Pengalaman

Tidak selalu berwujud hal yang pernah dialami seseorang tetapi bisa berawal dari mendengar atau melihat. Pengalaman yang diperoleh seseorang akan menambah pengetahuan tentang sesuatu yang bersifat informal.

d. Budaya

Tingkah laku manusia atau kelompok manusia didalam memenuhi kebutuhannya meliputi sikap dan kepercayaan.

e. Sosial Ekonomi

Jika seseorang memiliki kemampuan yang lebih, tentunya dalam memenuhi kebutuhan hidup maka individu tersebut akan mengalokasikan sebagai bagian keuangannya untuk mendapatkan informasi yang berguna untuk menambah pengetahuannya.

4. Cara Mengukur Pengetahuan

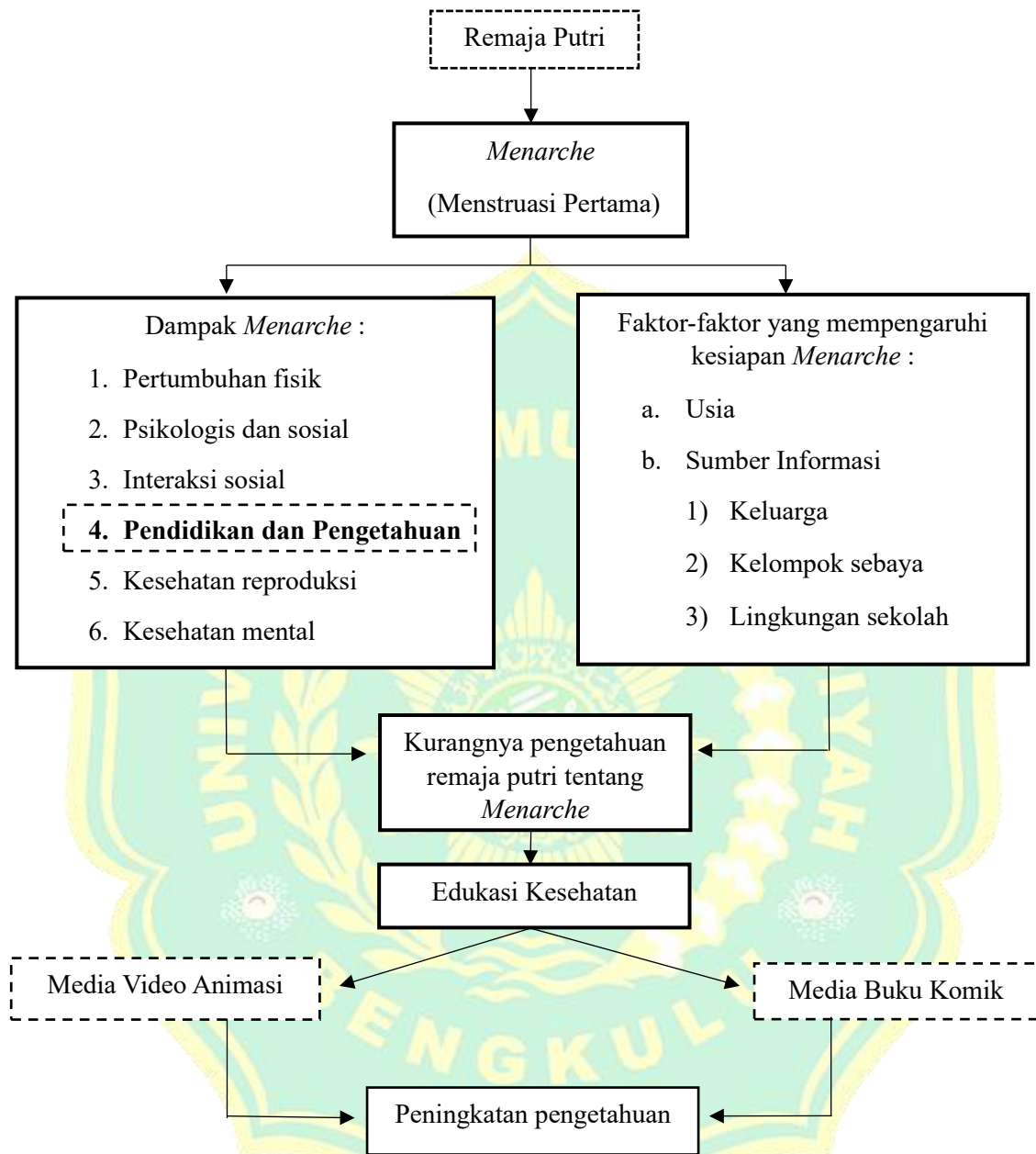
Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket yang yang ingin diketahui atau diukur dapat disesuaikan dengan tingkat pengetahuan responden yang meliputi tahu, memahami, aplikasi, analisis, sintesis, dan evaluasi (Darsini, Fahrurrozi, 2019).

Untuk mengukur nilai pengetahuan dengan skala Gutman menurut Arikunto (2013), hasil ukur dikelompokkan menjadi; Baik (76-100%), Cukup (56-75%). Dan Kurang (<55%). Maka untuk menghasilkan cara pengetahuan: baik bila nilai 76- 100%, cukup 56-75%, dan kurang bila <55%, maka Hasil ukur untuk baik $76\% \times 18 = 13,68$ (digenapkan 14) sampai 18, cukup: $56\% \times 18 = 10,08$ (digenapkan 11) sampai – 13 dan kurang $55\% \times 18 = 9,9$ (digenapkan 10).

Skala Ukur Pengetahuan Sebagai berikut:

- a. Baik : 76 – 100 % (14-18 pertanyaan)
- b. Cukup : 56 – 75 % (11-13 pertanyaan)
- c. Kurang : ≤ 55 % (0-10 pertanyaan).

H. Kerangka Teori



Gambar 2.1 Kerangka Teori

Sumber : (Nofeni et al., 2023)(Mahmudah & Daryanti, 2021)

Keterangan :

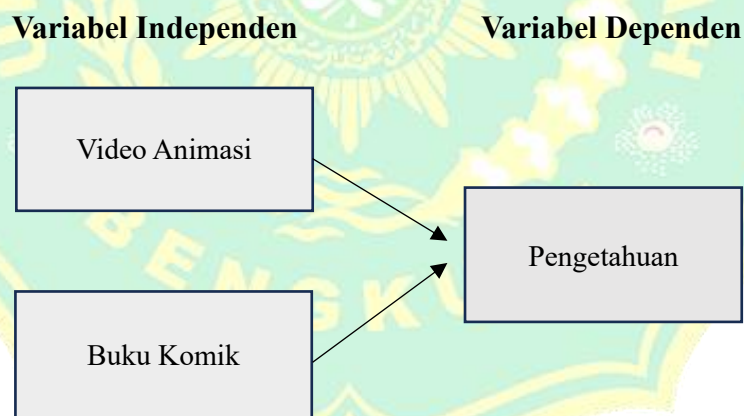
 = Diteliti

 = Tidak diteliti

I. Kerangka Konsep Penelitian

Menurut (Notoatmodjo, 2018a) kerangka konseptual adalah kerangka hubungan antar konsep yang diukur atau diamati dalam penelitian. Kerangka konseptual harus dapat menunjukkan hubungan antar variabel yang diteliti. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbandingan efektivitas media edukasi kesehatan menggunakan video animasi dan buku komik terhadap pengetahuan siswi sekolah dasar dalam menghadapi *Menarche* di SD Negeri 162 Kabupaten Seluma. Pada penelitian ini variabel yang mempengaruhi (independen) adalah video animasi dengan buku komik dan variabel yang dipengaruhi (dependen) adalah pengetahuan.

Berdasarkan kerangka teori, maka peneliti membuat suatu kerangka konsep pada penelitian sebagai berikut :



Gambar 2.2 Kerangka Konsep

J. Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara rumusan masalah penelitian. Dikatakan sementara dikarenakan jawaban yang diberikan baru didasarkan fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan

data (Sugiyono, 2016). Hipotesis pada penelitian ini dapat diuraikan sebagai berikut:

H₀₁ :Tidak terdapat pengaruh media video animasi terhadap pengetahuan siswi dalam menghadapi *Menarche*.

H_{a1} : Terdapat pengaruh media video animasi terhadap pengetahuan siswi dalam menghadapi *Menarche*.

H₀₂ :Tidak terdapat pengaruh media buku komik terhadap pengetahuan siswi dalam menghadapi *Menarche*.

H_{a2} : Terdapat pengaruh media buku komik terhadap pengetahuan siswi dalam menghadapi *Menarche*.

