

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa peralihan dari kanak - kanak menuju dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik, psikologis, dan sosial secara cepat. World Health Organization (WHO) mendefinisikan remaja sebagai individu yang berada pada rentang usia 10 – 19 tahun, yaitu masa terjadinya pertumbuhan dan perkembangan yang pesat, termasuk pematangan sistem reproduksi (World Health Organization, 2023).

Salah satu perubahan biologis utama pada remaja putri adalah terjadinya menstruasi. Menstruasi merupakan proses fisiologis yang terjadi secara periodik sebagai tanda kematangan organ reproduksi. Siklus haid yang normal menunjukkan fungsi reproduksi yang sehat. Kurangnya pengetahuan tentang siklus haid dapat menyebabkan remaja putri mengalami kebingungan, kecemasan, serta melakukan praktik perawatan diri yang kurang tepat selama menstruasi (&Azizah,F.U.(2023).

Secara global, WHO melaporkan bahwa masih banyak remaja putri yang memiliki pemahaman terbatas mengenai kesehatan reproduksi, termasuk siklus haid. Data menunjukkan bahwa 50% remaja perempuan di negara berkembang tidak memperoleh edukasi menstruasi sebelum menarche, sehingga berdampak pada rendahnya kesiapan dan pemahaman mereka terhadap perubahan tubuh yang dialami (World Health Organization, 2025).

Kondisi ini menunjukkan pentingnya pendidikan kesehatan reproduksi remaja sejak dini (World Health Organization, 2023).

Di Indonesia, tingkat pengetahuan remaja mengenai kesehatan reproduksi masih tergolong rendah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa indeks rata-rata pengetahuan kesehatan reproduksi remaja berada pada angka 55,4 dari skala 100, yang menandakan bahwa sebagian besar remaja belum memahami secara optimal aspek kesehatan reproduksi, termasuk siklus haid dan perawatan selama menstruasi (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023). Kurangnya pemahaman ini dapat berdampak pada perilaku tidak sehat, seperti kebersihan menstruasi yang kurang tepat serta kesalahan persepsi mengenai siklus haid. (Rusyanti dkk, 2021).

Pada tingkat provinsi, variasi pengetahuan kesehatan reproduksi remaja masih terlihat antar wilayah di Indonesia. Beberapa provinsi menunjukkan tingkat pengetahuan yang lebih rendah dibandingkan wilayah lain, yang menandakan perlunya pendekatan edukasi kesehatan reproduksi yang lebih merata dan terarah. Hingga saat ini, data spesifik mengenai pengetahuan siklus haid remaja putri di Provinsi Riau masih terbatas, sehingga diperlukan penelitian langsung di tingkat lokal. (Lede dkk. (2024)

Di Kabupaten Rokan Hulu, khususnya di wilayah kepenuhan, belum tersedia data resmi mengenai tingkat pengetahuan remaja putri tentang siklus haid. Hasil observasi awal peneliti di SMP Negeri 1 kepenuhan menunjukkan bahwa sebagian remaja putri belum mampu menjelaskan pengertian siklus haid, lama siklus normal, serta cara menjaga kebersihan diri selama

menstruasi. Kondisi ini menunjukkan masih rendahnya pemahaman remaja putri tentang siklus haid.

Salah satu upaya untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang siklus haid adalah melalui penyuluhan kesehatan reproduksi remaja. Penyuluhan merupakan metode edukasi yang bertujuan meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku individu melalui pemberian informasi yang sistematis dan mudah dipahami. Dengan penyuluhan kesehatan reproduksi, diharapkan remaja putri mampu memahami siklus haid secara benar dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan tingginya permasalahan rendahnya pengetahuan kesehatan reproduksi secara global, nasional, serta hasil penyuluhan awal di SMP Negeri 1 Kepenuhan, maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Reproduksi Remaja terhadap Peningkatan Pengetahuan tentang Siklus Haid pada Remaja Putri di SMP Negeri 1 Kepenuhan.”

Kurangnya pengetahuan remaja putri tentang siklus menstruasi dapat menimbulkan berbagai dampak, seperti kecemasan, gangguan aktivitas, hingga masalah psikologis ketika mengalami menstruasi pertama maupun ketidakaturan siklus (Handayani & 2023,)

Secara empiris, penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri masih memiliki tingkat pengetahuan yang rendah terkait siklus menstruasi. Sebuah studi menemukan bahwa sebanyak 62% responden memiliki pengetahuan kurang tentang gangguan siklus menstruasi (Purnama

& Fatimah, 2024, Pengetahuan yang tidak memadai terkait menstruasi dan kebersihan diri dapat meningkatkan risiko infeksi saluran reproduksi serta gangguan kesehatan.

Berdasarkan Survei awal yang dilakukan peneliti bulan April 2026 di SMP N 1 Kepenuhan terdapat 10 siswi di wawancara 5 siswi belum mengetahui masalah dan siklus menstruasi 5 siswi belum memahami cara menjaga kebersihan diri selama menstruasi saat mengalami menstruasi pertama. Hasil survei awal ini menunjukkan bahwa pengetahuan remaja putri tentang siklus menstruasi masih rendah sehingga diperlukan upaya edukasi melalui penyuluhan kesehatan reproduksi.

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

Apakah terdapat pengaruh penyuluhan kesehatan reproduksi remaja terhadap peningkatan pengetahuan tentang siklus haid pada remaja putri di SMP Negeri 1 Kepenuhan?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh penyuluhan kesehatan reproduksi remaja terhadap peningkatan pengetahuan tentang siklus haid pada remaja putri di SMP Negeri 1 Kepenuhan.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui rata – rata pengetahuan remaja tentang siklus menstruasi sebelum penyuluhan kesehatan reproduksi.
- b. Mengetahui rata – rata pengetahuan remaja tentang siklus menstruasi sesudah penyuluhan kesehatan reproduksi.
- c. Menganalisis pengaruh penyuluhan kesehatan reproduksi terhadap perubahan tingkat pengetahuan tentang siklus menstruasi.

D. Manfaat Penelitian

1. Penelitian Bagi Remaja Putri SMP N 1 Kepenuhan

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman remaja putri mengenai siklus haid serta kesehatan reproduksi, sehingga mampu membentuk perilaku hidup sehat dan meningkatkan kemampuan dalam menjaga kesehatan reproduksi secara mandiri.

2. Penelitian Bagi Sekolah SMP N 1 Kepenuhan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan dalam perencanaan dan pelaksanaan program pendidikan kesehatan reproduksi remaja di lingkungan sekolah, khususnya dalam upaya promotif dan preventif terkait kesehatan reproduksi.

3. Penelitian Bagi Tenaga Kesehatan

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi dan referensi dalam penyusunan serta pelaksanaan kegiatan penyuluhan kesehatan reproduksi remaja, sekaligus sebagai dasar pengembangan strategi edukasi yang lebih efektif di lingkungan sekolah.

4. Penelitian Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber referensi ilmiah dan data awal bagi peneliti selanjutnya dalam mengembangkan penelitian sejenis, baik dengan variabel maupun metode yang berbeda.

5. Penelitian Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini diharapkan dapat menambah khasanah keilmuan khususnya di bidang kesehatan reproduksi remaja, serta mendukung pengembangan pendidikan dan penelitian di bidang kesehatan.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No	Judul dan Nama Peneliti	Variabel	Hasil	Perbedaan
1.	Edukasi kesehatan reproduksi untuk remaja putri dalam menjalani siklus haid yang sehat dan nyaman Haspari windayanti, eka adimayanti, dewi siyanti (2022)	Haid Personal hiegine Akupresure sadari	Hasil dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat menunjukan peningkatan pengetahuan remaja putri tentang personal hygiene selama haid dan peningkatan dalam mengatasi nyeri dengan akupresure serta peningkatan sadari	Metode yang digunakan dalam penelitian ini dengan metode demonstrasi, sedangkan penelitian ini menggunakan pre eksprimen dengan desain pre test and post test Penelitian terdahulu di lakukan di SMK, sedangkan penelitian ini dilakukan di SMP N 1 Kepenuhan
2.	Pengaruh penyuluhan menstruasi menggunakan media booklet terhadap pengetahuan dan sikap siswa dalam menghadapi menarche di sekolah dasar Mutia Sari Lubis , Cipta Pramana, Heru Subaris Kasjono (2022)	Menarche Booklet Leaflet Pengetahuan Sikap	Hasil analisis uji homogenitas di dapatkan nilai p value 1,000($P > 0,05$) sehingga dapat disimpulkan tidak ada perbedaan umur antara kelompok eksperimen dan control	Penelitian ini menggunakan uji mann whitney value $> 0,05$ sedangkan penelitian ini menggunakan pre eksprimen dengan desain pre test and post test Penelitian terdahulu dilakukan di sekolah dasar sedangkan penelitian ini di lakukan SMP N 1 Kepenuhan

3.	Peningkatan kesadaran dan pengetahuan kesehatan reproduksi remaja putri di SMP Islam ATTawwabiin cilangkap tapos depok	Kesehatan reproduksi, menstruasi, siswi SMP,tingkat pengetahuan	Terjadi peningkatan rataaan nilai post-test sebesar 71,83 16,26 dari rataaan nilai pre-test sebesar 67,2 16,52(sig<0,05).Hasil uji korelasi pearson menunjukan nilai 0,641 dengan sig 0,003<0,050 yang berarti terjadi hubungan yang kuat dan signifikan antara pengetahuan dengan peningkatan nilai test.	Penelitian terdahulu dilakukan di SMP islam atau tawwabiin cilangkap tapos depok sedankan penelitian ini dilakukan di SMP N 1 Kepenuhan
----	--	---	--	---

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Dasar Remaja

1. Definisi Remaja

Remaja adalah fase perkembangan manusia antara masa kanak-kanak dan dewasa, yang ditandai oleh perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang pesat. Secara biologis, remaja mengalami pubertasperiode di mana sistem reproduksi matang dan hormon seksual meningkat. Perubahan psikososial meliputi pembentukan identitas diri, perkembangan kemandirian, dan peningkatan pengaruh teman sebaya. World Health Organization (WHO) mendefinisikan remaja sebagai individu berusia 10 – 19 tahun, dan periode ini menjadi krusial bagi pembentukan sikap, pengetahuan, dan perilaku yang akan berdampak sepanjang hidupnya. Penelitian dalam konteks Indonesia menunjukkan bahwa remaja seringkali memiliki pengetahuan yang terbatas tentang kesehatan reproduksi, sehingga mereka lebih rentan terhadap perilaku berisiko seperti seks bebas, kehamilan tidak diinginkan, dan infeksi menular seksual (IMS/PMS). Minimnya informasi ini menjadi alasan utama perlunya intervensi edukatif yang tepat dan sesuai usia (Bemj et al., 2025).

2. Pembagian Masa Remaja

Masa remaja merupakan periode perkembangan penting yang ditandai oleh perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang cepat. Para ahli psikologi perkembangan umumnya membagi masa remaja ke dalam tiga tahapan

utama untuk menggambarkan perbedaan karakteristik dan kebutuhan perkembangan pada masing-masing fase (Natosba et al., 2024). Tahapan tersebut terdiri atas: Sebuah artikel ilmiah yang menjelaskan tiga tahapan masa remaja tersebut adalah

Artikel penelitian bertema perkembangan remaja yang menyatakan bahwa

masa remaja terdiri atas:

a. Remaja Awal

Remaja Awal Tahap ini biasanya mencakup rentang usia sekitar 10 – 13 tahun. Pada tahap ini individu mulai mengalami perubahan fisik signifikan akibat pubertas, dan mereka mulai menunjukkan peningkatan rasa ingin tahu terhadap lingkungan serta perubahan emosi yang cepat.

b. Remaja Pertengahan

Remaja Tengah Tahap ini mencakup usia sekitar 14 – 17 tahun. Pada fase ini terjadi perkembangan kognitif dan sosial yang semakin kompleks, di mana remaja mulai membangun identitas pribadi, menjalin hubungan yang lebih intens dengan teman sebaya, serta mengembangkan kemampuan berpikir abstrak lebih matang.

Remaja Akhir Tahap ini biasanya mencakup usia sekitar 18 – 21 tahun. Pada fase ini individu mulai mencapai kestabilan identitas, pemikiran abstrak yang lebih matang, serta persiapan peran sosial dan tanggung jawab dewasa yang lebih jelas.

3. Ciri-ciri Remaja

Berdasarkan pandangan Bawono (2023), masa remaja memiliki beberapa ciri utama sebagai berikut:

a. Masa remaja sebagai tahap krusial

Periode ini penting baik dalam dampak langsung maupun jangka panjang. Pentingnya terletak pada perubahan fisik dan psikologis yang sama-sama signifikan saat ini. Masa remaja sebagai fase transisi. Transisi ini bukan berarti pemutusan total dari masa sebelumnya, melainkan kelanjutan dari satu tingkat perkembangan ke tingkat

b. berikutnya. Dengan kata lain, pengalaman masa lalu akan memengaruhi kondisi saat ini dan masa depan.

c. Masa remaja sebagai fase transformasi

Tingkat perubahan dalam sikap dan perilaku selama remaja setara dengan perubahan fisik. Ada lima perubahan universal yang umum terjadi. Pertama, intensitas emosi yang meningkat tergantung pada perubahan fisik dan psikologis. Kedua, transformasi tubuh, minat, dan peran sosial yang diharapkan kelompok dapat menciptakan tantangan baru. Keempat, perubahan minat dan pola perilaku juga mengubah nilai-nilai. Kelima, banyak remaja menunjukkan ambivalensi terhadap perubahan; mereka mendambakan kebebasan tapi takut dengan tanggung jawabnya.

d. Masa remaja sebagai usia penuh masalah

Ini adalah periode sulit bagi remaja untuk menangani tantangan. Selama masa anak-anak, masalah sering diselesaikan oleh orang tua atau guru, sehingga remaja merasa kurang berpengalaman untuk mengatasi sendiri. Di samping itu, mereka merasa harus mandiri tanpa bantuan dari orang tua atau guru.

e. Masa remaja sebagai pencarian identitas

Di awal remaja, penyesuaian dengan kelompok masih vital bagi laki-laki dan perempuan. Seiring waktu, mereka mulai menginginkan identitas unik dan tidak puas dengan kesamaan teman. Pencarian ini bisa menimbulkan dilema dan krisis identitas.

f. Masa remaja sebagai usia yang menimbulkan rasa takut

Stereotip budaya yang menggambarkan remaja sebagai individu yang tidak rapi, tidak dapat dipercaya, dan cenderung merusak membuat orang dewasa khawatir dan takut terhadap mereka.

g. Masa remaja sebagai fase tidak realistis

Remaja sering melihat diri dan orang lain sesuai keinginan, bukan.

h. kenyataan, termasuk cita - cita mereka. Cita - cita yang tidak realistis ini dapat memicu emosi negatif, seperti kemarahan jika gagal tercapai atau kecewa terhadap orang lain.

i. Masa remaja sebagai ambang dewasa

Transisi ke dewasa membuat remaja bingung dalam bersikap dan berperilaku seperti orang dewasa, bukan remaja lagi. Akibatnya,

mereka mungkin bertindak dewasa dengan minum alkohol, menggunakan narkoba, atau berhubungan seks.

4. Perubahan Fisik Remaja

a. Perubahan Hormonal

Tubuh remaja mengalami pergeseran hormon akibat kerja sama antara pusat kendali utama otak (thalamus) dan kelenjar bawah otak (hypothalamus), yang menghasilkan hormon seperti estrogen, progesteron, dan testosteron. Pada wanita, estrogen membentuk karakter feminin, sedangkan progesteron melemaskan otot halus, meningkatkan produksi lemak kulit, menebalkan dinding rahim, dan merangsang kelenjar untuk mengeluarkan cairan yang memupuk sel telur yang telah dibuahi. Pada pria, androgen (testosteron) dari testis memengaruhi perkembangan dan fungsi organ reproduksi. Selama pubertas, hormon seks meningkat drastis, membuat remaja sangat rentan terhadap rangsangan seksual. (Hapsari, 2019)

b. Perubahan fisik pada Wanita

- 1) Payudara mulai membesar, dengan puting yang menonjol.
- 2) Pinggul melebar.
- 3) Rambut muncul di area ketiak dan genital, serta mungkin sedikit di lengan dan kaki.
- 4) Bentuk tubuh sedikit membulat karena akumulasi lemak.
- 5) Warna area genital sedikit gelap dan mulai berotot.
- 6) Siklus menstruasi dimulai.

c. perubahan fisik pada pria

- 1) Bahu dan dada melebar.
- 2) Tubuh lebih berotot.
- 3) Suara pecah dan menjadi lebih dalam.
- 4) Penis dan skrotum membesar serta berwarna gelap.
- 5) Rambut tumbuh di ketiak dan area genital. Pada beberapa pria, rambut juga muncul di lengan, kaki, dada, punggung, dan wajah (kumis serta janggut).
- 6) Ejakulasi atau mimpi basah bisa terjadi

d. Perubahan Psikologis

1) Emosi

Perubahan yang cepat secara fisik terutama karena pengaruh hormonal akan mengakibatkan peningkatan emosional pada masa remaja awal yang dikenal dengan sebagai masa storm (badai) dan stress (tekanan) yaitu suatu masa ketegangan emosi meninggi sebagai akibat perubahan fisik, tekanan sosial dan menghadapi kondisi baru. Selama masa kanak - kanak kurang mempersiapkan diri untuk menghadapi keadaan - keadaan tersebut. Dampak dari usaha penyesuaian diri pada pola perilaku baru dan harapan sosial baru. Dari segi kondisi sosial, peningkatan emosi ini merupakan tanda bahwa remaja berada dalam kondisi baru yang berbeda dari masa sebelumnya (Rampai, 2024)

2) Pikiran atau Pola Pikir

Perubahan fisik 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

3) Perasaan

Kebanyakan remaja bersikap ambivalen / mendua (memiliki dua perasaan yang saling bertentangan) dalam menghadapi perubahan yang terjadi (Gultom & Zakaria, 2022).

5. Masalah Yang Terjadi Pada Masa Remaja

Masalah siklus menstruasi pada remaja putri merupakan gangguan yang sering terjadi akibat perubahan hormonal, stres, pola makan, dan aktivitas fisik yang tidak seimbang. Gangguan siklus menstruasi dapat berupa menstruasi tidak teratur, nyeri haid, perdarahan berlebihan, maupun keterlambatan menstruasi. Faktor yang memengaruhi masalah siklus menstruasi pada remaja antara lain stres, aktivitas fisik, pola makan, status gizi, dan kelelahan. (Amalia, Budhiana, & Sanjaya, 2023).

Masalah menstruasi yang dialami remaja putri dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, menurunkan konsentrasi belajar, serta menyebabkan ketidaknyamanan fisik dan emosional. Peningkatan pengetahuan kesehatan reproduksi sangat penting untuk membantu remaja memahami dan menjaga kesehatan menstruasi dengan baik. (Amalia, Budhiana, & Sanjaya, 2023).

6. Konsep Dasar Kesehaan Reproduksi

a. Pengertian Kesehatan Reproduksi

Kesehatan reproduksi adalah suatu keadaan sejahtera fisik, mental, dan sosial secara utuh tidak semata-mata bebas dari penyakit atau kecacatan dalam suatu yang berkaitan dengan system reproduksi, fungsi dan prosesnya. Kesehatan Reproduksi Remaja adalah suatu kondisi sehat yang menyangkut sistem, fungsi dan proses reproduksi yang dimiliki oleh remaja. Pengertian sehat disini tidak semata-mata bebas penyakit atau bebas dari kecacatan namun juga sehat secara mental serta sosial-kultural (Sari et al., 2022).

b. Tujuan Kesehatan Reproduksi

Kesehatan Reproduksi yang menjamin setiap orang berhak memperoleh pelayanan kesehatan reproduksi yang bermutu, aman dan dapat dipertanggung jawabkan, dimana peraturan ini juga menjamin kesehatan perempuan dalam usia reproduksi sehingga mampu melahirkan generasi yang sehat, berkualitas yang nantinya berdampak pada penurunan Angka Kematian Ibu. Didalam memberikan pelayanan Kesehatan Reproduksi ada dua tujuan yang akan dicapai, yaitu tujuan utama dan tujuan khusus (Sari et al., 2022).

7. Konsep Menstruasi

a. Konsep Dasar Siklus Menstruasi

Menstruasi adalah bagian alami dari siklus reproduksi wanita dimana terjadinya pengeluaran darah dari rahim secara berkala melalui vagina yang merupakan tanda alami dari pubertas. Dalam kehidupan wanita, menarche adalah salah satu momen remaja yang paling berkesan dan menentukan dimana masa ini menggambarkan transisi dari masa kanak-kanak ke dewasa.

Menstruasi merupakan pendarahan secara periodik dan siklis dari uterus yang disertai pelepasan (deskuamasi) endometrium. Sedangkan menurut Prawirohardjo³ pendarahan haid merupakan hasil interaksi kompleks yang melibatkan sistem hormon dengan organ tubuh, yaitu hipotalamus, hipofisis, ovarium dan uterus. Siklus menstruasi adalah 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. Siklus menstruasi pada wanita normalnya berkisar 21 - 35 hari dan hanya 10-15% yang memiliki siklus menstruasi 28 hari dengan lama menstruasi 3 - 5 hari, ada yang mencapai 7 - 8 hari³

Menstruasi merupakan perubahan paling penting yang terjadi pada perempuan dalam masa remaja. Menstruasi sebagai salah satu tanda kematangan seksual pada perempuan yang menunjukkan bahwa hormon-hormon reproduksi mulai aktif berfungsi. Menstruasi adalah proses yang

alami, namun jika tidak dikelola dengan baik dapat menyebabkan permasalahan kesehatan. Pada saat menstruasi, organ reproduksi menjadi lembab dan kuman mudah masuk ke saluran reproduksi sehingga sangat mudah terkena penyakit infeksi¹¹. Menurut Kusmiran¹³ kurangnya tindakan dalam menjaga kebersihan genetalia seperti tidak mencuci tangan sebelum membuka dan memasang pembalut, malas mengganti pembalut dan pemakaian pembalut lebih dari 6 jam, membas vagina dengan air kotor, penggunaan pembilas vagina yang berlebihan, pemeriksaan vagina yang tidak higienis, dan adanya benda asing dalam vagina dapat menyebabkan keputihan yang abnormal dan wanita rentan terkena penyakit yaitu terjangkitnya infeksi jamur dan bakteri pada saat menstruasi.

Menstruasi merupakan proses fisiologis yang terjadi pada perempuan sebagai tanda kematangan organ reproduksi. Menstruasi adalah perdarahan secara periodik dari uterus yang disebabkan oleh peluruhan lapisan endometrium melalui vagina ketika tidak terjadi pembuahan (Yuningsih, Mujiyanti, & Ijah, 2022).

Proses ini merupakan bagian dari siklus reproduksi yang dipengaruhi oleh hormon estrogen dan progesteron yang diproduksi oleh ovarium. Menstruasi biasanya dimulai pada masa pubertas yang disebut menarche, yaitu menstruasi pertama yang dialami oleh seorang perempuan. Menarche umumnya terjadi pada usia sekitar 10–14 tahun dan menjadi tanda bahwa organ reproduksi telah mulai berfungsi secara matang (Febriany, Yamani, & Setyowati, 2024). Pada masa remaja, pemahaman yang baik mengenai

menstruasi sangat penting karena kurangnya informasi dapat menimbulkan kecemasan, salah persepsi, dan perilaku kesehatan yang tidak tepat. Menstruasi merupakan proses alami yang akan berlangsung secara berulang hingga seorang perempuan mencapai masa menopause. Oleh karena itu, pengetahuan mengenai menstruasi perlu diberikan sejak usia remaja agar remaja putri mampu memahami perubahan biologis yang terjadi pada tubuhnya.

8. Konsep Dasar Pengetahuan

a. Pengertian Pengetahuan tentang Kesehatan Reproduksi Remaja

Pengetahuan adalah bagian esensial dari eksistensi manusia, karena pengetahuan merupakan buah dan aktivitas berfikir yang dilakukan oleh manusia. Berfikir merupakan diffensia yang memisahkan manusia dari semua genus lainnya seperti hewan. Pengetahuan dapat berupa pengetahuan empiris dan rasional. Pengetahuan empiris menekankan pada pengalaman indrawi dan pengamatan atas segala fakta tertentu. Pengetahuan ini disebut juga pengetahuan yang bersifat a posteriori. Adapun pengetahuan rasional, adalah pengetahuan yang didasarkan pada budi pekerti, pengetahuan ini bersifat apriori yang tidak menekankan pada pengalaman melainkan hanya rasio semata (Octaviana & Ramadhani, 2021).

1) Tingkat Pengetahuan Menurut (Villasari, 2021)

a) Tahu

Mengetahui dapat diartikan sebagai mengingat materi yang telah dipelajari sebelumnya. Kata kerja untuk mengukur bahwa orang lain

tahu tentang apa yang dipelajari antarlain dengan menyebutkan, mendefinisikan, menguraikan, menyatakan, dan sebagainya.

b) Memahami

Kemampuan menjelaskan secara benar tentang objek yang yang diketahui dan dapat menginterpretasi materi tersebut secara benar. Orang yang telah paham terhadap materi harus dapat menjelaskan menyimpulkan, meramalkan, dan sebagainya

c) Aplikasi

Kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi yang sebenarnya. Aplikasi di sini dapat diartikan sebagai aplikasi atau menggunakan hukum-hukum, metode, prinsip dan sebagainya

d) Analisis

Kemampuan untuk menjabarkan materi suatu objek ke dalam komponen-komponen, tetapi masih di dalam unsur organisasi tersebut dan masih ada kaitannya satu sama lain. Kemampuan analisis ini dapat dilihat dari penggunaan kata kerja dapat menggambarkan, membedakan, memisahkan, mengelompokkan.

e) Sintesis

Kemampuan untuk menyusun formulasi baru dari formulasi-formulasi yang ada

f) Evaluasi

Kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek. Penilaian tersebut berdasarkan kriteria yang sudah ada atau kriteria yang sudah ditentukan sendiri

2) Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan

a) Pengalaman

Dari pengalaman bisa memperoleh kebenaran pengetahuan, baik pengalaman dari diri sendiri maupun orang lain. Hal tersebut dilakukan dengan cara pengulangan kembali pengalaman yang diperoleh dalam memecahkan permasalahan yang dihadapi. Bila berhasil orang akan menggunakan cara tersebut dan bila gagal tidak akan mengulangi cara itu

b) Pendidikan semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang, maka makin mudah menerima informasi sehingga makin banyak pula pengetahuan yang dimiliki. Sebaliknya pendidikan yang kurang akan menghambat perkembangan sikap seseorang terhadap nilai-nilai baru yang diperkenalkan (Villasari, 2021)

c) Kepercayaan

Suatu adalah sikap untuk menerima suatu pernyataan atau pendirian tanpa menunjukkan sikap pro atau anti kepercayaan. Sering diperoleh dari orang tua, kakek atau nenek. Seseorang menerima kepercayaan itu berdasarkan keyakinan dan tanpa adanya pembuktian terlebih dahulu. Kepercayaan berkembang dalam masyarakat yang mempunyai tujuan

dan kepentingan yang sama. Kepercayaan dapat tumbuh bila berulang kali mendapatkan informasi yang sama

d) Pekerjaan

Dari lingkungan pekerjaan dapat menjadikan seseorang memperoleh pengalaman dan pengetahuan, baik secara langsung maupun tidak langsung

e) Umur

Umur yang bertambah membuat seseorang akan terjadi perubahan pada aspek fisik dan psikologis

f) Minat

Merupakan Suatu kecenderungan atau keinginan yang tinggi terhadap sesuatu. Minat menjadikan seseorang untuk mencoba dan menekuni suatu hal dan pada akhirnya diperoleh pengetahuan yang lebih mendalam

g) Informasi

Mempermudah untuk memperoleh suatu informasi dapat membantu mempercepat seseorang untuk memperoleh pengetahuan yang baru (Villasari, 2021).

3) Pengukuran Pengetahuan

Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket yang menanyakan tentang isi materi yang ingin diukur dari subjek penelitian atau responden. Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket yang ingin diketahui atau diukur

dapat disesuaikan dengan tingkat pengetahuan responden yang meliputi tahu, memahami, aplikasi, analisis, sintesis, dan evaluasi. Penilaian dilakukan dengan cara membandingkan jumlah skor yang diharapkan (tertinggi) kemudian dikalikan 100% (Darsini et al., 2019).

a) Penyuluhan

Penyuluhan kesehatan merupakan salah satu upaya efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman remaja mengenai kesehatan reproduksi, termasuk siklus menstruasi. Melalui kegiatan penyuluhan, informasi dapat disampaikan secara sistematis, terarah, dan sesuai dengan tingkat perkembangan remaja. Selain itu, penyuluhan juga memberikan kesempatan bagi remaja untuk bertanya dan berdiskusi sehingga dapat mengurangi kesalahpahaman yang selama ini terjadi. Namun, pada kenyataannya masih banyak remaja putri, khususnya di tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP), yang memiliki pengetahuan terbatas mengenai siklus menstruasi. Kurangnya pengetahuan ini seringkali disebabkan oleh minimnya informasi yang diperoleh, baik dari keluarga, sekolah, maupun lingkungan sekitar. Akibatnya, banyak remaja yang merasa cemas, takut, atau bahkan salah dalam memahami proses menstruasi yang dialaminya.

Lingkungan sekolah, khususnya SMP, merupakan tempat yang strategis untuk pelaksanaan penyuluhan kesehatan reproduksi karena sebagian besar remaja berada pada tahap awal pubertas. Oleh

karena itu, pemberian penyuluhan tentang siklus menstruasi di SMP diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan, membentuk sikap positif, serta mendorong perilaku sehat pada remaja putri dalam menghadapi menstruasi.

9. Proses Terjadinya Menstruasi

Proses terjadinya menstruasi merupakan bagian dari siklus menstruasi yang dipengaruhi oleh interaksi hormon reproduksi seperti estrogen dan progesteron. Siklus ini terjadi secara berulang setiap bulan pada perempuan yang berada dalam masa reproduktif. Secara fisiologis, menstruasi terjadi ketika tidak terjadi pembuahan setelah proses ovulasi. Dalam kondisi tersebut, kadar hormon estrogen dan progesteron akan menurun sehingga menyebabkan lapisan endometrium yang sebelumnya menebal menjadi luruh dan keluar melalui vagina dalam bentuk darah menstruasi (Azis & Idris, 2024, hlm. 24).

Proses menstruasi diawali dengan perubahan hormonal yang dikendalikan oleh hipotalamus dan kelenjar hipofisis yang kemudian memengaruhi kerja ovarium. Hormon yang dihasilkan akan merangsang pematangan sel telur serta menyiapkan lapisan rahim untuk kemungkinan terjadinya kehamilan (Ilham et al., 2022, hlm. 16).

Apabila sel telur tidak dibuahi oleh sperma, maka lapisan rahim yang telah menebal tidak lagi dibutuhkan sehingga mengalami peluruhan dan menyebabkan terjadinya menstruasi. Menstruasi biasanya berlangsung selama 3 – 7 hari dengan volume darah yang bervariasi pada setiap

perempuan. Proses ini merupakan bagian dari siklus menstruasi yang berulang secara teratur sebagai mekanisme alami dalam sistem reproduksi perempuan (Febriany et al., 2024, hlm. 5).

10. Tanda Gejala Sebelum Menstruasi atau Saat Menstruasi

Sebelum terjadinya menstruasi, banyak perempuan mengalami berbagai perubahan fisik, emosional, dan perilaku yang dikenal sebagai Premenstrual Syndrome (PMS) atau sindrom pramenstruasi. Kondisi ini terjadi sebagai akibat dari perubahan hormon reproduksi yang terjadi pada fase luteal dalam siklus menstruasi.

Menurut Christiana, Noviandry, dan Rahmah, Premenstrual Syndrome (PMS) merupakan sekumpulan gejala fisik, emosional, dan psikologis yang muncul secara siklik sekitar 7 – 10 hari sebelum menstruasi dan biasanya akan berkurang atau menghilang setelah menstruasi dimulai (Christiana et al., 2024, hlm. 2). Gejala tersebut dapat bervariasi tingkat keparahannya pada setiap perempuan.

Sejalan dengan pendapat tersebut, Mulyani, Agustina, dan Santi menjelaskan bahwa sindrom pramenstruasi merupakan gejala yang dialami perempuan sebelum memasuki masa menstruasi dan dapat memengaruhi berbagai aspek kehidupan sehari - hari, termasuk aktivitas fisik, kondisi emosional, serta kesehatan mental (Mulyani, Agustina, & Santi, 2023, hlm. 3). Bahkan prevalensi gejala pramenstruasi dilaporkan cukup tinggi pada perempuan usia reproduksi. Selain itu, Pasaribu menyatakan bahwa PMS umumnya terjadi pada fase luteal siklus menstruasi dan dapat berlangsung

sekitar 7 – 14 hari sebelum menstruasi, dengan berbagai gejala yang dapat memengaruhi aktivitas dan kualitas hidup perempuan (Pasaribu, 2023, hlm.

2). Gejala tersebut biasanya akan menghilang beberapa hari setelah menstruasi dimulai.

1. Gejala fisik

Gejala fisik merupakan tanda yang paling sering dirasakan oleh perempuan menjelang maupun saat menstruasi. Beberapa gejala fisik yang umum terjadi antara lain:

- Nyeri atau kram pada perut bagian bawah
- Nyeri pada punggung atau pinggang
- Payudara terasa nyeri atau tegang
- Perut kembung
- Sakit kepala
- Kelelahan atau tubuh terasa lemas

Penelitian yang dilakukan oleh Al Afdiyan dan Rahmansyah menunjukkan bahwa gejala fisik yang paling banyak dialami perempuan menjelang menstruasi adalah kram perut (51%), nyeri otot atau punggung (49%), nyeri payudara (46%), dan perut kembung (43%) (Al Afdiyan & Rahmansyah, 2023, hlm. 5). Gejala tersebut disebabkan oleh perubahan hormon estrogen dan progesteron dalam tubuh.

2. Gejala Psikologis dan Emosional

Selain gejala fisik, perubahan psikologis juga sering dialami oleh perempuan sebelum menstruasi. Gejala psikologis tersebut antara lain:

- Mudah marah
- Perubahan suasana hati (mood swing)
- Mudah cemas atau gelisah
- Perasaan sedih atau depresi
- Sulit berkonsentrasi

Menurut Pridynabilah, perubahan emosi seperti mudah marah, perubahan mood, dan perasaan sedih sering terjadi pada perempuan yang mengalami PMS dan dapat memengaruhi perilaku serta pola makan (Pridynabilah, 2023, hlm. 4).

3. Gejala Perilaku

Selain gejala fisik dan emosional, PMS juga dapat menimbulkan perubahan perilaku, seperti:

- Peningkatan nafsu makan
- Gangguan tidur
- Penurunan konsentrasi
- Penurunan aktivitas atau produktivitas

Gejala - gejala tersebut muncul karena adanya perubahan hormonal yang memengaruhi sistem saraf dan kondisi psikologis perempuan menjelang menstruasi (Nurdini et al., 2023, hlm. 2).

Berdasarkan berbagai pendapat para ahli tersebut, dapat disimpulkan bahwa tanda-tanda sebelum dan saat menstruasi meliputi gejala fisik, psikologis, dan perilaku yang muncul akibat perubahan hormon dalam

siklus menstruasi. Gejala tersebut umumnya muncul beberapa hari sebelum menstruasi dan akan berkurang setelah menstruasi dimulai.

11. Siklus Menstruasi

Siklus menstruasi adalah rangkaian perubahan fisiologis yang terjadi pada organ reproduksi perempuan setiap bulan yang dipengaruhi oleh hormon reproduksi. Siklus menstruasi dihitung dari hari pertama menstruasi sampai hari pertama menstruasi berikutnya (Damayanti & Munawaroh, 2023).

Rata-rata siklus menstruasi berlangsung selama 28 hari, namun pada remaja siklus dapat berkisar antara 21 sampai 35 hari. Siklus menstruasi terdiri dari beberapa fase, yaitu:

1. Fase menstruasi

Fase ini merupakan fase ketika terjadi peluruhan lapisan endometrium yang keluar sebagai darah menstruasi. Fase ini biasanya berlangsung selama 3 – 7 hari.

2. Fase folikuler

Pada fase ini hormon estrogen meningkat dan merangsang perkembangan folikel di ovarium serta penebalan dinding rahim sebagai persiapan kehamilan.

3. Fase ovulasi

Fase ovulasi terjadi ketika sel telur matang dilepaskan dari ovarium menuju tuba falopi. Fase ini biasanya terjadi sekitar hari ke -14 pada siklus menstruasi normal.

4. Fase luteal

Pada fase ini hormon progesteron meningkat untuk mempersiapkan rahim menerima kehamilan. Jika tidak terjadi pembuahan, kadar hormon akan menurun dan menstruasi kembali terjadi (Lestari, Pratiwi, & Nafilah, 2022).

Siklus menstruasi merupakan indikator penting kesehatan reproduksi perempuan. Siklus yang tidak teratur dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti status gizi, stres, aktivitas fisik, maupun kondisi hormonal (Damayanti & Munawaroh, 2023).

12. Gangguan Mesntruasi

Gangguan menstruasi merupakan kondisi yang menyebabkan ketidakteraturan pada siklus menstruasi atau menimbulkan keluhan tertentu selama menstruasi. Gangguan menstruasi cukup sering terjadi pada remaja putri karena perubahan hormonal yang masih berlangsung.

Beberapa jenis gangguan menstruasi antara lain:

1. Dismenore

Dismenore adalah nyeri perut yang terjadi sebelum atau selama menstruasi. Nyeri ini dapat disertai dengan gejala lain seperti mual, pusing, dan kelelahan.

2. Amenore

Amenore adalah kondisi tidak terjadinya menstruasi. Amenore dapat terjadi karena faktor hormonal, stres, gangguan gizi, atau penyakit tertentu.

3. Menoragia

Menoragia merupakan kondisi ketika jumlah darah menstruasi yang keluar sangat banyak atau berlangsung lebih lama dari biasanya.

4. Siklus menstruasi tidak teratur Siklus menstruasi yang terlalu pendek atau terlalu panjang dapat menunjukkan adanya gangguan hormonal atau faktor kesehatan lainnya (Purnama & Fatimah, 2024).

Gangguan menstruasi dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti pola makan, aktivitas fisik, kondisi psikologis, serta tingkat pengetahuan remaja mengenai kesehatan reproduksi.

13. Menjaga Kebersihan Saat Menstruasi (Personal Hygiene)

Kebersihan diri saat menstruasi merupakan upaya yang dilakukan untuk menjaga kesehatan organ reproduksi dan mencegah terjadinya infeksi. Personal hygiene menstruasi sangat penting karena area genital merupakan bagian tubuh yang sensitif terhadap bakteri dan jamur.

Menjaga kebersihan saat menstruasi dapat dilakukan dengan beberapa cara, antara lain:

1. Mengganti pembalut secara teratur setiap 4 sampai 6 jam atau ketika sudah terasa penuh.
2. Membersihkan area genital dengan air bersih dari arah depan ke belakang untuk mencegah perpindahan bakteri dari anus ke vagina.
3. Menggunakan pakaian dalam yang bersih dan menyerap keringat.
4. Mencuci tangan sebelum dan sesudah mengganti pembalut.

5. Membuang pembalut bekas pada tempat sampah yang tertutup.

Perilaku menjaga kebersihan saat menstruasi sangat penting untuk mencegah infeksi pada organ reproduksi. Kurangnya pengetahuan tentang kebersihan menstruasi dapat meningkatkan risiko infeksi saluran kemih, keputihan, serta gangguan kesehatan reproduksi lainnya (Hardiati, 2022). Oleh karena itu, pendidikan kesehatan reproduksi melalui penyuluhan sangat diperlukan agar remaja putri memahami cara menjaga kebersihan selama menstruasi.

7. Masalah Yang Terjadi Saat Menstruasi

1. Keputihan (Fluor Albus)

Keputihan atau fluor albus merupakan kondisi keluarnya cairan dari vagina selain darah menstruasi. Secara fisiologis, keputihan dapat terjadi secara normal sebagai mekanisme alami tubuh untuk menjaga kebersihan dan kelembapan vagina. Namun, keputihan juga dapat bersifat patologis apabila disertai perubahan warna, bau tidak sedap, rasa gatal, atau iritasi pada area genital (Kristiani & Koerniawan, 2024, hlm. 3).

Keputihan patologis umumnya disebabkan oleh infeksi mikroorganisme seperti bakteri, jamur, atau parasit yang berkembang pada area genital. Kurangnya kebersihan organ reproduksi, penggunaan pakaian dalam yang lembap, serta kebiasaan tidak mengganti pembalut secara teratur saat menstruasi dapat meningkatkan risiko terjadinya keputihan abnormal pada perempuan, terutama remaja (Siallagan et al., 2024, hlm. 2). Dengan demikian, keputihan merupakan salah satu masalah kesehatan

reproduksi yang perlu diperhatikan karena dapat menjadi tanda adanya gangguan pada organ reproduksi jika tidak ditangani dengan baik.

2. Iritasi Dan Gatal Pada Area Genital

Iritasi dan gatal pada area genital merupakan kondisi ketidaknyamanan pada organ reproduksi yang ditandai dengan rasa gatal, kemerahan, atau sensasi terbakar pada daerah vagina atau vulva. Kondisi ini sering terjadi selama menstruasi akibat kelembapan yang meningkat pada area genital serta penggunaan pembalut dalam waktu yang terlalu lama (Sunarti & Winarsih, 2022, hlm. 4).

Iritasi juga dapat disebabkan oleh reaksi terhadap bahan kimia yang terdapat pada pembalut, sabun pembersih, atau produk kebersihan yang mengandung pewangi. Apabila kebersihan organ reproduksi tidak dijaga dengan baik, kondisi ini dapat memicu pertumbuhan mikroorganisme yang menyebabkan infeksi pada area genital (Arifiani & Samaria, 2021, hlm. 2). Oleh karena itu, menjaga kebersihan organ reproduksi dan mengganti pembalut secara teratur sangat penting untuk mencegah terjadinya iritasi maupun rasa gatal pada area genital.

3. Dismenore (Nyeri Menstruasi)

Dismenore merupakan kondisi nyeri yang terjadi pada perut bagian bawah sebelum atau selama menstruasi akibat kontraksi otot rahim yang berlebihan. Nyeri tersebut biasanya disebabkan oleh peningkatan produksi hormon prostaglandin yang merangsang kontraksi rahim sehingga menimbulkan rasa sakit selama proses peluruhan lapisan endometrium (Sari & Indriani, 2020, hlm. 2).

Dismenore sering dialami oleh remaja putri dan dapat disertai dengan gejala lain seperti mual, muntah, sakit kepala, nyeri punggung, serta kelelahan. Kondisi ini dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, termasuk kegiatan belajar dan aktivitas fisik lainnya (Utami & Lestari, 2020, hlm. 3)

Secara umum, dismenore dibagi menjadi dua jenis yaitu dismenore primer dan dismenore sekunder. Dismenore primer terjadi tanpa adanya kelainan pada organ reproduksi, sedangkan dismenore sekunder disebabkan oleh kondisi medis tertentu seperti endometriosis atau gangguan pada rahim.

4. Menstruasi Tidak Teratur

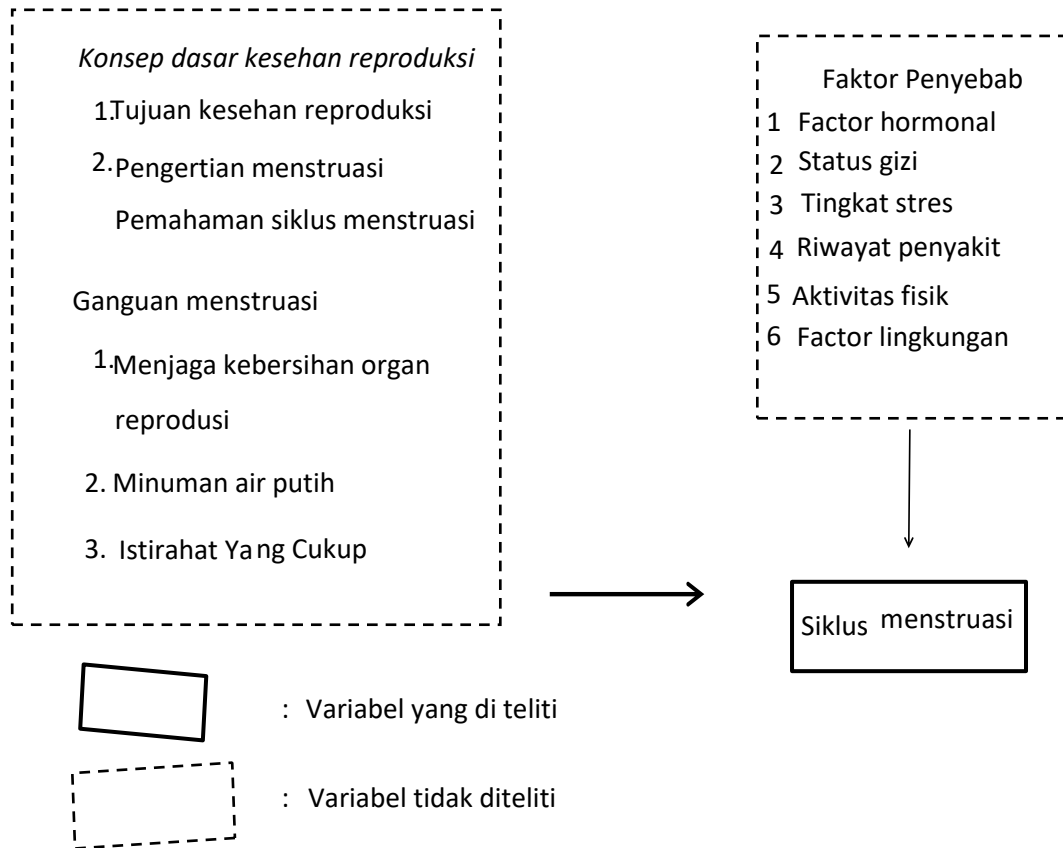
Menstruasi tidak teratur merupakan kondisi ketika siklus menstruasi tidak berlangsung secara normal, baik dari segi jarak waktu, durasi, maupun jumlah darah yang keluar. Secara umum, siklus menstruasi normal berlangsung antara 21–35 hari, namun pada beberapa perempuan dapat terjadi ketidakaturan siklus menstruasi yang menyebabkan haid datang terlalu cepat, terlambat, atau bahkan tidak terjadi dalam jangka waktu tertentu (Putri & Wulandari, 2022, hlm. 3).

Ketidakaturan menstruasi dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti perubahan hormon, stres, pola makan yang tidak seimbang, aktivitas fisik yang berlebihan, serta kondisi kesehatan tertentu. Pada remaja, menstruasi tidak teratur sering terjadi karena sistem hormonal reproduksi masih dalam tahap penyesuaian sejak masa pubertas (Hidayati & Suryani, 2021, hlm. 2).

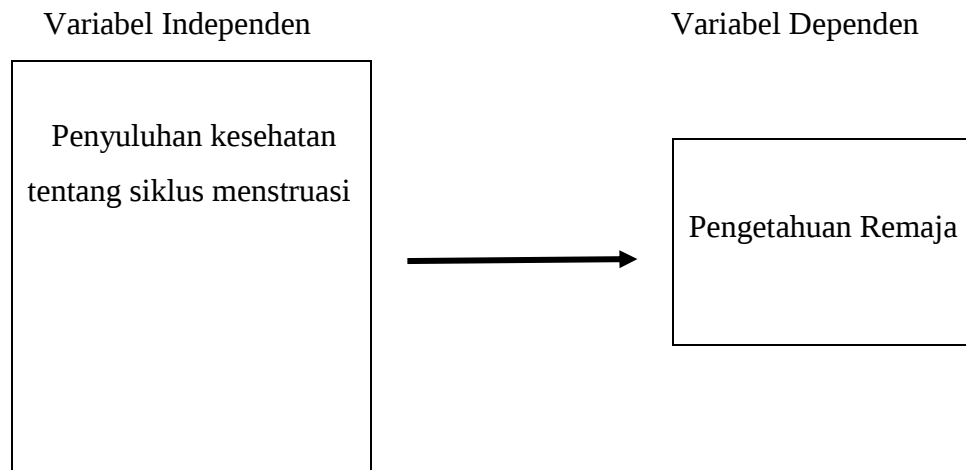
Dengan demikian, menstruasi tidak teratur merupakan salah satu gangguan siklus reproduksi yang perlu diperhatikan karena dapat menjadi indikator adanya ketidakseimbangan hormon atau gangguan kesehatan reproduksi.

B. Kerangka Teori

Skema 2.1 Kerangka Teori



C. Kerangka Konsep



D. Hipotesis

Hipotesis adalah pernyataan sementara yang menunjukkan dugaan hubungan antara variabel penelitian berdasarkan teori dan tinjauan pustaka. Pada penelitian ini, hipotesis difokuskan pada hubungan antara tingkat pengetahuan remaja putri dengan pemahaman mengenai siklus haid.

1. Hipotesis Umum (Hipotesis Nol dan Hipotesis Alternatif)

Hipotesis H_a

Terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan tentang siklus menstruasi dan pemahaman remaja putri di SMP N 1 Kepenuhan.

Hipotesis H_0

Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan tentang siklus menstruasi dan pemahaman remaja putri di SMP N 1 Kepenuhan.

2. Hipotesis Operasional

Berdasarkan indikator pengukuran, hipotesis operasional dapat dijabarkan sebagai berikut:

Remaja putri yang memiliki pengetahuan baik tentang siklus menstruasi cenderung mampu mengidentifikasi fase-fase siklus menstruasi, mengetahui lamanya siklus normal, dan memahami cara menjaga kebersihan selama menstruasi. Remaja putri yang memiliki pengetahuan rendah tentang siklus haid cenderung mengalami ketidaktahuan mengenai fase siklus haid, ketidakteraturan pemeliharaan kebersihan organ reproduksi, dan mudah mengalami masalah menstruasi seperti keputihan atau dismenore.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Dan Rancangan Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, yaitu penelitian yang menekankan pada pengukuran variabel secara objektif dan analisis data menggunakan metode statistik. Pendekatan kuantitatif digunakan karena penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penyuluhan kesehatan reproduksi remaja terhadap tingkat pengetahuan siklus menstruasi pada siswi (Priadana & Sunarsi, 2021). Desain penelitian yang digunakan adalah *preexperiment* dengan pendekatan *one group pre test and post test*. Penelitian ini digunakan hanya melihat suatu kelompok objek.

Skema 3.1 Rancangan Penelitian

Kelompok	<i>Pretet</i>	Perlakuan	<i>Posttet</i>
Remaja/Siswi	01	X	02

Keterangan :

01 : Sebelum diberikan penyuluhan tentang siklus haid pada remaja putri di SMP N 1 kepenuhan

X : Penyuluhan

02 : Sesudah diberikan penyuluhan tentang siklus haid pada remaja putri di SMP 1 kepenuhan

B. Populasi Sampel, Dan Teknik Sampling

1. Populasi

Populasi penelitian ini adalah berdasarkan tujuan yang ingin dicapai maka yang menjadi populasi dalam penelitian ini Adalah kelompok siswi yang bersekolah di SMP N 1 kepenuhan jumlah 47 orang siswi putri kelas VII dan VIII.

2. Sampel

Sampel akan diambil dari VII dan VIII kelas di siswi yang bersekolah di SMP N 1 kepenuhan dengan jumlah 47 siswi putri

Metode sampling yang digunakan dalam penelitian ini Adalah *sampel jenuh* sampel diambil dengan membuat daftar anggota populasi secara acak antara 1 samapai dengan 47 siswa.

3. Teknik Sampling

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik sampling jenuh yaitu seluruh populasi dijadikan sampel. Kriteria inklusi adalah karateristik umum subjek penelitian dari suatu populasi target yang terjangkau yang akan diteliti. Kriteria eksklusi adalah menghilangkan atau mengeluarkan subjek yang memenuhi kriteria inklusi dari studi

- a) Siswi kelas VII dan VIII bersedia menjadi responden
- b) Siswi dalam keadaan sadar
- c) Siswi yang dapat diajak komunikasi

Kriteria Eksklusi

- a) Siswi tidak hadir pada saat penelitian

C. Ruang Lingkup Penelitian

Adapun lingkup tempat dan waktu penelitian ini adalah :

1. Tempat penelitian ini akan dilakukan di SMP N 1 Kepenuhan
2. Penelitian ini dilakukan pada bulan April 2026

D. Variabel Penelitian

Ada 2 jenis variabel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu :

1. Variabel bebas (independen) pada penelitian ini adalah pemberian penyuluhan tentang Pengaruh Pengetahuan tentang reproduksi remaja terhadap Pengetahuan tentang siklus menstruasi pada remaja
2. Variabel terikat (dependen) pada penelitian ini adalah pengetahuan remaja putri tentang kesehatan reproduksi

E. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah definisi variabel - variabel yang akan diteliti secara operasional di lapangan. Dalam pembuatan definisi operasional selain memuat tentang pengertian variabel secara operasional juga memuat tentang cara pengukuran, hasil ukur dan skala pengukuran (Anggreni 2022)

Tabel 3.2 Definisi Operasional

Variabel	Definisi	Alat Ukur	Skala	Hasil Ukur
Penyuluhan tentang kesehatan reproduksi	Memberikan pengertian menstruasi siklus Menstruasi, Gangguan menstruasi, Masalah menstruasi, proses	-	-	-

	terjadinya menstruasi			
Pengetahuan remaja	Pemahaman tentang kesehatan reproduksi remaja	Kuesioner	Ratio	0 - 20

F. Jenis Data

Menurut (Priadana & Sunarsi, 2021) jenis data berdasarkan sumber terdiri atas:

1. Data Primer

Data primer adalah data yang dikumpulkan oleh peneliti sendiri.

2. Data Sekunder

Data sekunder adalah data yang dikumpulkan oleh orang lain, bukan peneliti itu sendiri.

Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah **data kuantitatif**, karena data yang dikumpulkan berupa angka atau skor yang menggambarkan tingkat nyeri yang dialami responden.

1. Data Primer

Data primer merupakan data yang diperoleh secara langsung dari responden, seperti jawaban kuesioner, hasil wawancara dan observasi mengetahui siklus menstruasi pada remaja.

2. Data Sekunder

Data sekunder merupakan data pendukung yang diperoleh dari berbagai

sumber yang telah ada sebelumnya, seperti buku, jurnal ilmiah, catatan kesehatan, serta data mengenai jumlah remaja putri yang berada di lokasi penelitian.

G. Teknik Pengumpulan Data

1. Data Primer

Pada penelitian ini, data primer diperoleh dengan melakukan wawancara dengan menggunakan lembar kuisisioner pengetahuan tentang Pengaruh Pengetahuan reproduksi remaja terhadap Pengetahuan tentang siklus menstruasi pada remaja putri di SMP N 1Kepenuhan.

2. Data Skunder

Data sekunder diperoleh dengan cara melakukan pengisian kuisisioner sebelum dan sesudah terhadap responden dengan menggunakan kuisisioner yang telah tersedia untuk mendapatkan hasil dengan dilakukanya observasi berdasarkan penyuluhan.

H. Instrumen Penelitian

Alat pengumpulan data yang digunakan untuk mengukur ttingkat pengetahuan remaja tentang siklus menstruasi Adalah data skunder yang berupa kuesioner yang diberikan pada siswa. Kuesioner Adalah daftar pernyataan/pertanyaan yang sudah tersusun dengan baik,matang, Dimana rewponden tinggal memberikan jawaban atau dengan memberikan tandatanda tertentu.

Kuesioner tentang menstruasi dalam penelitian ini terbentuk pertanyaan Dimana dalam pertanyaan tersebut disediakan pilihan jawaban “ benar”,”salah”,”tahu” dan “tidak” dan responden diminta memilih jawaban tersebut

Pertanyaan (+) jika benar bernilai 1, jika salah bernilai 0.

Pertanyaan (+) jika benar bernilai 0, jika salah bernilai 1.

I. Pengolahan Data

Metode pengolahan data menurut (Priadana & Sunarsi, 2021).

1. Pengumpulan Data

Mengumpulkan data - data yang dibutuhkan.

2. Editing

Editing adalah kegiatan untuk memeriksa kelengkapan dan kejelasan pengisian instrumen pengumpulan data.

3. Coding

Coding adalah proses identifikasi dan klasifikasi dengan memberikan simbol berupa angka.

4. Program pengolahan data statistik *Tabulating*

Tabulating adalah melakukan data entri, menyusun dan menghitung data yang telah dikodekan ke dalam tabel.

5. Processing

Setelah semua data terkumpul dan telah melewati pengkodean dilakukan proses data untuk analisa dengan menggunakan sistem *computer* SPSS.

J. Analisis Data

1. Analisis Univariat

Analisis univariat dilakukan untuk mengetahui distribusi rata – rata pengetahuan sebelum dan sesudah pemberian penyuluhan tentang siklus menstruasi dan pemahaman remaja putri di SMP N 1 Kepenuhan.

2. Analisis Bivariat

Analisis bivariat yang dilakukan terhadap dua variabel yang diduga berpengaruh. Analisis dari hasil uji statistik *Paired Sample T-test* . Melihat dari hasil uji statistik ini akan dapat disimpulkan adanya Pengaruh dua variabel tersebut bermakna atau tidak bermakna.

K. Etika Penelitian

Mengingat penelitian kebidanan berpengaruh langsung dengan manusia, maka segi etika penelitian harus diperhatikan. Etika yang harus diperhatikan antara lain:

1. Informed Consent

Informed consent merupakan bentuk persetujuan antara peneliti dengan responden peneliti dengan memberikan lembar persetujuan. *Informed Consent* tersebut diberikan sebelum penelitian dilakukan dengan memberikan lembar persetujuan untuk menjadi responden. Tujuan *Informed Consent* adalah agar subjek mengerti maksud dan tujuan penelitian mengetahui dampaknya. Jika subjek bersedia maka mereka harus menanda tangani lembar persetujuan. Jika responden tidak bersedia, maka peneliti harus menghormati hak pasien.

2. *Anonymity*

Etika kebidanan merupakan masalah yang memberikan jaminan dalam penggunaan subjek penelitian dengan cara tidak memberikan atau mencantumkan nama responden pada lembar alat ukur dan hanya menuliskan kode pada lembar pengumpulan data atau hasil penelitian yang akan disajikan.

3. *Confidentiality*

Etika penelitian memberikan jaminan kerahasiaan dalam penelitian baik informasi maupun masalah - masalah lainnya. Semua informasi yang telah dikumpulkan dijamin kerahasiaannya.