

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Konsep Remaja**

##### **2.1.1 Definisi Remaja**

Definisi remaja menurut WHO 2018 adalah populasi dengan periode usia 10-19 tahun. Masa remaja atau yang sering disebut dengan masa adolesens merupakan masa transisi dari kanak-kanak ke masa dewasa yang ditandai dengan perkembangan fisik, mental, emosional dan sosial (Anggraini et al., 2022). Dalam hal fisik, periode remaja ditandai dengan adanya perubahan ciri-ciri fisik dan fungsi psikologis, terutama yang berhubungan dengan organ reproduksi, sedangkan dari sisi psikologis, masa remaja merupakan saat individu mengalami perubahan dalam aspek kognitif, emosi, sosial, dan moral (Kemenkes RI, 2020).

Menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014 remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun. Sedangkan klasifikasi remaja berdasarkan umur menurut (Hapsari, 2019) yaitu masa remaja awal (10-12 tahun), masa remaja pertengahan (13-16 tahun), masa remaja akhir (17-21 tahun).

Masa remaja adalah masa peralihan atau masa transisi dari anak menuju dewasa. Pada masa ini begitu pesat mengalami pertumbuhan dan perkembangan baik itu fisik maupun mental. Remaja didefinisikan sebagai

individu yang mengalami pubertas, suatu fase perkembangan yang ditandai dengan transformasi fisiologis dan psikologis yang menandakan peralihan dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan. Masa Remaja dibedakan oleh perubahan perkembangan fisiologis, psikologis, dan reproduksi. Salah satu indikator dimulainya masa pubertas adalah dimulainya periode menstruasi awal yang disebut juga dengan menarche (Gultom et al., 2021).

### **2.1.2 Tahapan perkembangan remaja**

Tahapan perkembangan remaja menurut BKKBN, 2014 yaitu :

1. Masa remaja awal (10-12 tahun), ciri khasnya yaitu lebih dekat dengan teman sebaya, ingin bebas, lebih banyak memperhatikan keadaan tubuhnya dan mulai berpikir abstrak.
2. Masa remaja tengah (13 - 15 tahun), ciri khasnya yaitu mencari identitas diri, timbulnya keinginan untuk kencan, punya rasa cinta yang mendalam
3. Masa remaja akhir (16 - 19 tahun), ciri khasnya yaitu pengungkapan kebebasan diri, lebih selektif dalam mencari teman sebaya, punya citra jasmani diri, dapat mewujudkan rasa cinta, mampu berfikir abstrak.

## **2.2 Konsep Menstruasi**

### **2.2.1 Definisi Menstruasi**

Menstruasi atau menarche adalah perdarahan dari uterus karena perubahan hormonal yang rutin atau berdaur rutin, kira-kira empat minggu sekali. Menstruasi adalah pelepasan dinding rahim (endometrium) yang

disertai dengan perdarahan yang terjadi secara berulang setiap bulannya kecuali pada saat kehamilan. Menstruasi pertama atau menarche paling sering terjadi pada usia 11 tahun, tetapi bisa juga terjadi pada usia 8 tahun atau 16 tahun tergantung faktor-faktor yang memengaruhi kedewasaan atau perkembangan hormon pada gadis itu sendiri. Menstruasi yaitu luruhnya sel ovum matang yang tidak dibuahi bersamaan dengan dinding endometrium yang lepas. Terjadi secara periodik/siklus. Mempunyai kisaran waktu tiap siklus sekitar 28-35 hari setiap bulannya (Hayya et al., 2023).

### **2.2.2 Siklus Menstruasi**

Siklus menstruasi normal berlangsung selama 21-35 hari, 2-8 hari adalah waktu keluarnya darah haid yang berkisar 20-60 ml per hari (Villasari, 2021).

Sistem hormonal yang memengaruhi siklus menstruasi adalah:

1. FSH-RH (follicle stimulating hormone - releasing hormone) yang dikeluarkan hipotalamus untuk merangsang hipofisis mengeluarkan FSH
2. LH-RH (luteinizing hormone releasing hormone) yang dikeluarkan hipotalamus untuk merangsang hipofisis mengeluarkan LH
3. PIH (prolactine inhibiting hormone) yang menghambat hipofisis untuk mengeluarkan prolactin

Pada tiap siklus dikenal 3 masa utama (Villasari, 2021) yaitu :

1. Masa menstruasi

Berlangsung selama 2-8 hari. Pada saat itu endometrium (selaput rahim) dilepaskan sehingga timbul perdarahan dan hormon-hormon ovarium berada dalam kadar paling rendah

## 2. Masa proliferasi

Dari berhenti darah menstruasi sampai hari ke-14. Setelah menstruasi berakhir, dimulailah fase proliferasi di mana terjadi pertumbuhan dari desidua fungsionalis untuk mempersiapkan rahim untuk perlekatan janin. Pada fase ini endometrium tumbuh kembali. Antara hari ke-12 sampai 14 dapat terjadi pelepasan sel telur dari indung telur (disebut ovulasi)

## 3. Masa sekresi

Masa sekresi adalah masa sesudah terjadinya ovulasi. Hormon progesteron dikeluarkan dan memengaruhi pertumbuhan endometrium untuk membuat kondisi rahim siap untuk implantasi (perlekatan janin ke rahim)

## Siklus Ovarium

### 1. Fase folikular

Pada fase ini hormon reproduksi bekerja mematangkan sel telur yang berasal dari 1 folikel kemudian matang pada pertengahan siklus dan siap untuk proses ovulasi (pengeluaran sel telur dari indung telur). Waktu rata-rata fase folikular pada manusia berkisar 10-14 hari, dan variabilitasnya memengaruhi panjang siklus menstruasi keseluruhan

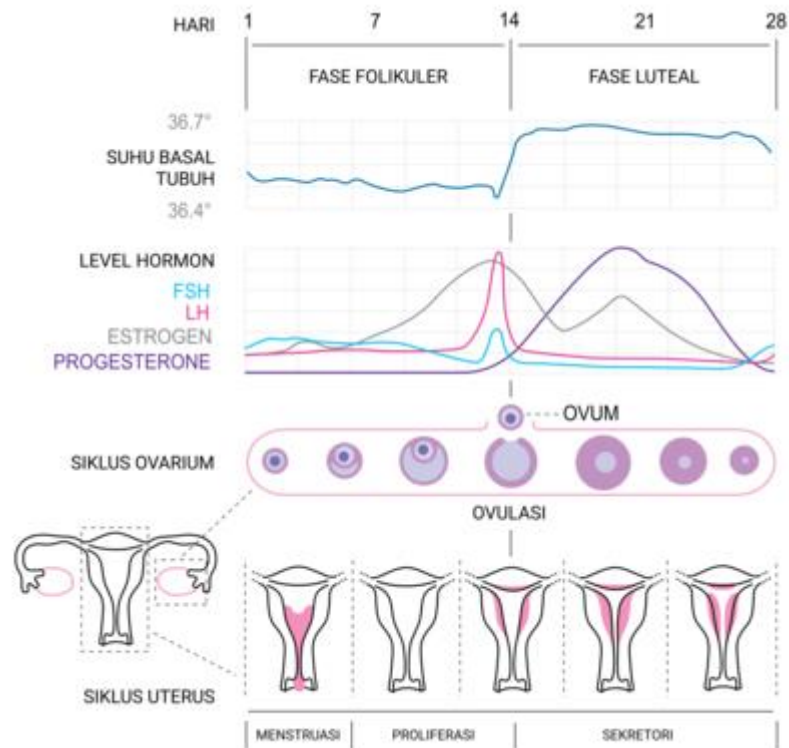
## 2. Fase luteal

Fase luteal adalah fase dari ovulasi hingga menstruasi dengan jangka waktu rata-rata 14 hari. Siklus hormonal dan hubungannya dengan siklus ovarium serta uterus di dalam siklus menstruasi :

- a. Setiap permulaan siklus menstruasi, kadar hormon gonadotropin (FSH, LH) berada pada level yang rendah dan sudah menurun sejak akhir dari fase luteal siklus sebelumnya
- b. Hormon FSH dari hipotalamus perlahan mengalami peningkatan setelah akhir dari korpus luteum dan pertumbuhan folikel dimulai pada fase folikular. Hal ini merupakan pemicu untuk pertumbuhan lapisan endometrium
- c. Peningkatan level estrogen menyebabkan feedback negatif pada pengeluaran FSH hipofisis. Hormon LH kemudian menurun sebagai akibat dari peningkatan level estradiol, tetapi pada akhir dari fase folikular level hormon LH meningkat drastis (respons bifasik)
- d. Pada akhir fase folikular, hormon FSH merangsang reseptor (penerima) hormon LH yang terdapat pada sel granulosa, dan dengan rangsangan dari hormon LH, keluarlah hormon progesterone
- e. Setelah perangsangan oleh hormon estrogen, hipofisis LH terpicu yang menyebabkan terjadinya ovulasi yang muncul 24- 36 jam

kemudian. Ovulasi adalah penanda fase transisi dari fase proliferasi ke sekresi, dari folikular ke luteal

- f. Kadar estrogen menurun pada awal fase luteal dari sesaat sebelum ovulasi sampai fase pertengahan, dan kemudian meningkat kembali karena sekresi dari korpus luteum
- g. Progesteron meningkat setelah ovulasi dan dapat merupakan penanda bahwa sudah terjadi ovulasi
- h. Kedua hormon estrogen dan progesteron meningkat selama masa hidup korpus luteum dan kemudian menurun untuk mempersiapkan siklus berikutnya



**Gambar 2.1 Siklus Menstruasi**

## **2.3 Konsep *Personal hygiene***

### **2.3.1 *Personal hygiene***

Menurut psikisnya (Andarmoyo, 2012) dalam (Napitupulu et al., 2022), *personal hygiene*. adalah suatu tindakan untuk memelihara kebersihan dan kesehatan seseorang untuk kesejahteraan, baik fisik maupun. *Personal hygiene* adalah cara perawatan diri manusia untuk memelihara kesehatan mereka. Pemeliharaan *hygiene* perorangan diperlukan untuk kenyamanan individu, keamanan dan kesehatan. Seseorang yang sakit, biasanya dikarenakan masalah kebersihan yang kurang diperhatikan. Hal ini terjadi karena kita menganggap masalah kebersihan adalah masalah biasa saja, karena itu hendaknya setiap manusia berusaha agar perilaku *personal hygiene* selalu dipelihara dan ditingkatkan. Macam-macam *hygiene* perorangan yaitu kebersihan kulit, kaki, tangan, dan kuku, perawatan rambut, perawatan rongga mulut dan gigi, perawatan mata, telinga dan hidung. (Fahmi & Anggraini, 2021)

### **2.3.2 Tujuan *Personal hygiene***

Tujuan *personal hygiene* adalah untuk meningkatkan derajat seseorang, memelihara kebersihan diri seseorang, memperbaiki *Personal hygiene* yang kurang dapat mencegah timbulnya penyakit, meningkatkan percaya diri seseorang dan menciptakan keindahan (Tarwoto dan Wartono, 2014) dalam (Napitupulu et al., 2022).

### 2.3.3 Macam -Macam *Personal hygiene*

Macam-macam *personal hygiene* menurut (ardiyansyah, M, 2023) antara lain :

#### 1. Kebersihan tangan, kaki dan kuku

Mencuci tangan merupakan suatu proses membuang kotoran secara mekanis dari kulit kedua belah tangan menggunakan sabun cair dan air bersih sehingga mengurangi jumlah mikroorganisme penyebab penyakit pada tangan. Adapun momen penting untuk membersihkan tangan yaitu sebelum makan, sesudah buang air besar dan menggunakan toilet, sebelum memegang bayi, saat menyiapkan makanan, serta yang paling penting adalah membersihkan tangan sebelum membasuh area genitalia (kemenkes RI 2020). Menjaga kebersihan kaki dapat dilakukan dengan menggunakan alas kaki yang nyaman dan aman. Mencuci kaki saat setelah beraktivitas sebelum tidur dan saat kotor. Kebersihan kuku juga harus tetap dipertahankan karena berbagai kuman dapat masuk ke dalam tubuh seperti saat membasuh area genitalia, maka penting untuk memotong kuku setiap seminggu sekali atau saat sudah merasa kuku panjang.

#### 2. Kebersihan rambut

Kebersihan rambut dapat dijaga dengan mencuci rambut secara teratur paling sedikit 2-3 hari sekali atau saat rambut kotor dengan menggunakan sampo pencuci rambut dan air bersih

### 3. Kebersihan gigi dan mulut

Keteraturan dalam menjaga kebersihan gigi dan mulut harus dilatih sejak kecil sehingga akan menjadi kebiasaan yang baik hingga dewasa. Menggosok gigi menggunakan pasta gigi adalah salah satu cara merawat gigi yang baik. Upaya kebiasaan yang baik untuk perawatan gigi dilakukan paling sedikit dua kali dalam sehari yaitu pagi hari dan malam hari sewaktu akan tidur. Cara menggosok gigi yang baik dan benar yaitu pada seluruh permukaan gigi baik pada bagian luar gigi depan atas, bagian dalam gigi depan atas, bagian luar gigi belakang, bagian dalam gigi belakang, dan juga pada permukaan kunyah gigi.

### 4. Kebersihan mata, hidung, dan telinga

Kebersihan hidung dapat dilakukan saat mandi namun tidak terlalu keras agar tidak menimbulkan luka

### 5. Kebersihan kulit

Tindakan yang dapat dilakukan untuk menjaga kebersihan kulit yaitu dengan mandi dan memakai baju bersih. Mandi menggunakan air bersih dan pakai sabun paling sedikit dua kali sehari

### 6. Kebersihan genitalia

Suatu tindakan membersihkan bagian genitalia untuk mencegah terjadinya infeksi ataupun jamur yang menempel pada bagian genitalia. Manfaat kebersihan genitalia pada anak prasekolah yaitu untuk mencegah terjadinya infeksi, mempertahankan supaya genitalia tetap bersih, dan juga meningkatkan kenyamanan anak pada kebersihannya. Kebersihan

genetalia penting dilakukan saat mandi, setelah buang air besar dan setelah buang air kecil. Adapun cara membersihkan genetalia anak menurut Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (2020) yaitu:

a. Setelah BAB (Buang Air Besar)

Cebok menggunakan sabun dan air yang bersih dari arah depan ke belakang.

b. Setelah BAK (Buang Air Kecil)

Laki-laki Membersihkan ujung penis dan area di dalam kulit kulup secara lembut dengan air yang bersih tanpa menggunakan sabun, karena sisa air kencing yang menempel bisa menjadi sarang kuman. Sedangkan perempuan membersihkan bagian luar vagina dengan air bersih, karena bagian dalam vagina memiliki kemampuan untuk membersihkan sendiri. Mencuci bagian depan ke belakang adalah prinsip yang juga harus diajarkan. Cara ini untuk mencegah kuman dari dubur masuk ke dalam vagina

Sedangkan menurut Laily, 2012 dalam (Pandowo & Kurniasari, 2019), prosedur perawatan genetilia dapat dilakukan selama mandi, dengan cara:

- a. Membersihkan vulva/vagina setiap kali buang air kecil atau besar
- b. Membersihkan daerah di sekitar vulva terlebih dahulu, dari depan ke belakang, baru kemudian membersihkan daerah sekitar anus
- c. Mengganti pembalut atau kain pembalut setidaknya dua kali sehari

- d. Mencuci tangan dengan sabun dan air sebelum dan sesudah membersihkan daerah kelaminnya.

#### **2.3.4 Dampak Yang Timbul Pada Masalah *Personal hygiene***

Dampak yang sering timbul pada masalah *personal hygiene* (Tarwoto & Wartonah, 2010) dalam (Pandowo & Kurniasari, 2019) meliputi:

1. Dampak fisik

Banyak gangguan kesehatan yang diderita seseorang karena tidak terpelihara kebersihan perorangan dengan baik. Gangguan fisik yang sering terjadi adalah gangguan integritas kulit, gangguan membran mukosa mulut, infeksi pada mata dan telinga, dan gangguan fisik pada kuku.

2. Dampak psikososial

Masalah sosial yang berhubungan dengan *personal hygiene* adalah gangguan kebutuhan rasa nyaman, kebutuhan dicintai dan mencintai, kebutuhan harga diri, aktualisasi diri, dan gangguan interaksi sosial.

#### **2.3.5 Manajemen Kebersihan Menstruasi**

Manajemen Kebersihan Menstruasi merupakan manajemen kebersihan dan kesehatan selama masa menstruasi. WHO dan UNICEF mendefinisikan Manajemen Kebersihan Menstruasi yaitu sebagaimana remaja putri mengenakan pembalut yang bersih untuk menyerap darah menstruasi dan diganti sesering mungkin selama menstruasi, kemudahan dalam mengakses

kebutuhan dan fasilitas terkait kebersihan selama menstruasi yang nyaman dan aman. Selain itu, manajemen kebersihan menstruasi ini juga mencakup pada proses memahami informasi dasar terkait siklus menstruasi serta cara pengelolaan kebersihan maupun emosi yang baik. Menurut UNICEF, pengelolaan kebersihan dan kesehatan pada saat perempuan mengalami menstruasi sebagai upaya manajemen kebersihan menstruasi, meliputi penggunaan pembalut dan cara membuang pembalut yang baik dan benar. Dalam manajemen kebersihan menstruasi juga menjelaskan mengenai mitos dan fakta yang berhubungan dengan perilaku manajemen kebersihan menstruasi serta memberikan edukasi. Kebersihan Menstruasi (MKM) pada saat perempuan mengalami menstruasi menurut (UNICEF, 2020) adalah sebagai berikut

#### 1. Penggunaan pembalut

Pada saat perempuan menstruasi, perlu menggunakan pembalut untuk menampung darah yang keluar dari vagina.

##### a. Jenis pembalut

Jenis dan harga pembalut yang dipakai bukan menjadi pertimbangan karena yang penting frekuensi mengganti pembalut yang teratur. Remaja perlu menghindari penggunaan bahan-bahan sebagai pengganti pembalut seperti koran karena dapat menyebabkan infeksi. Adapun jenis-jenis pembalut adalah :

##### 1) Pembalut sekali pakai

Pembalut yang dijual di pasaran atau di toko-toko biasanya merupakan pembalut sekali pakai yang tidak dapat digunakan kembali dan harus dibuang setelah digunakan.

2) Pembalut yang dapat dipakai ulang.

Pembalut yang dapat dipakai ulang biasanya terbuat dari kain, bisa dicuci, dan dapat digunakan kembali.

b. Waktu mengganti pembalut

Pembalut harus diganti secara regular, maksimal sekali setiap 4 jam, walaupun darah yang keluar hanya sedikit. Darah yang keluar ketika menstruasi mengandung bakteri yang dalam waktu 30 menit sudah duplikasi, sehingga dalam waktu 1-2 jam bakterinya sudah banyak. Ideal waktu ganti pembalut bila masih banyak darah yang keluar adalah pagi, tengah pagi, siang, tengah siang, sore, tengah sore dan malam. Sedangkan tips mengganti pembalut bagi remaja saat di sekolah adalah

- 1) Saat mandi pagi hari
- 2) Lalu saat berada di sekolah
- 3) Pulang sekolah
- 4) Mandi sore
- 5) Saat akan tidur malam

2. Cara membuang pembalut

Cara membuang pembalut supaya tidak menularkan penyakit yaitu:

- a. Jika terdapat banyak darah pada pembalut maka lebih baik dicuci terlebih dulu dengan air mengalir, kemudian dibungkus dan dibuang.
- b. Pada keadaan susah mendapatkan air pembalut boleh langsung dibungkus dan dibuang.
- c. Pada saat membuang pembalut harus dipisahkan dengan sampah rumah tangga. Pembalut mengandung plastik bagian luarnya sehingga tidak degradable/ tidak bisa hancur, jadi harus ada tempat pembuangan khusus dan diangkut oleh tukang sampah yang dikelola dengan resmi.
- d. Pada daerah yang tidak ada pembuangan sampah secara khusus misalnya di kampung atau di desa sampah pembalut bekas dapat dikumpulkan terlebih dahulu sebelum dibuang di tempat pembuangan akhir. Misalnya diletakkan di tempat sampah yang tertutup rapat.

3. Menjaga kebersihan tubuh:

- a. Mandi minimal 2x sehari
- b. Memakai sabun, membersihkan area yang mudah terpapar debu
- c. Mandi lebih baik menggunakan shower, atau gayung, tidak disarankan menggunakan bathup atau berendam
- d. Jika nyeri haid disarankan mandi menggunakan air hangat atau mengompres air hangat pada bagian yang terasa nyeri Sinag Ernawati, 2017 dalam (Putri, 2022)

#### 4. Membersihkan vagina

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

#### 5. Kebersihan pakaian dalam

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

#### 6. Mencuci tangan

Mencuci tangan bisa dikatakan adalah hal yang penting dan utama sebelum dan sesudah membersihkan organ kemaluan, maupun mengganti pembalut, mencuci tangan dianjurkan menggunakan sabun. Adapun 6 langkah untuk mencuci tangan:

- a. Basahi dengan air bersih atau air mengalir
- b. Gunakan sabun pada tangan secukupnya
- c. Gosok telapak tangan satu ke telapak tangan lain dan punggung tangan dan sela jari saling bergantian
- d. Gosok bagian ujung jari ke telapak tangan agar bagian kuku terkena sabun
- e. Genggam dan basuh ibu jari dengan posisi memutar
- f. Setelah itu bilas dengan air dan keringkan tangan

### 2.3.6 Mitos Menstruasi Yang Berkaitan Dengan *Personal hygiene*

Banyak mitos-mitos seputar menstruasi yang sebenarnya merugikan anak perempuan. Mitos yang banyak berkembang diantaranya (Saribanon et al., 2016)

#### 1. Mitos dilarang makan daging dan ikan

Ketika sedang menstruasi darahnya jadi bau. Mitos dilarang memakan daging atau ikan ketika menstruasi sangat menyesatkan. Daging dan ikan mengandung banyak protein dan zat besi yang dibutuhkan perempuan untuk mengganti sel-sel darah merah yang hilang saat menstruasi. Bau saat menstruasi disebabkan oleh *personal hygiene* yang kurang baik seperti tidak mengganti pembalut tepat waktu sehingga dengan adanya pembalut yang menampung darah menstruasi menjadi lembab dan menyebabkan bau. Tidak boleh memotong rambut dan kuku saat haid

Sama sekali tidak benar bahwa seorang perempuan. Jadi sama sekali tidak benar bahwa seorang tidak boleh keramas saat haid. Keramas merupakan aktivitas perempuan tidak boleh keramas saat haid. Keramas merupakan aktivitas untuk menjaga kebersihan diri untuk menjaga kebersihan diri yang dilakukan secara berkala, dimana dalam hal ini memiliki sisi kesehatan yang utama. Jadi, diperbolehkan keramas sesuai dengan kebiasaan masing-masing. Justru ketika mandi suci semua bagian tubuh harus tersiram air secara merata, termasuk pangkal rambut dan

kuku, maka sebelum mandi kuku harus dipotong dan potongannya dibuang di tempat sampah

## 2. Mencuci rambut saat menstruasi

Menjaga kebersihan adalah hal terpenting ketika sedang menstruasi. Begitu pula dengan mencuci rambut, kebersihan kulit kepala ketika sedang menstruasi harus lebih dijaga karena adanya perubahan hormon.

Pada saat menstruasi, semua wanita harus menjaga kebersihan tubuh dengan optimal, mulai dari kebersihan tubuh dan rambut. Mencuci rambut saat menstruasi tidak akan mengakibatkan gangguan menstruasi apapun. malah dapat membuat rasa nyaman dan santai karena bersih dan wangi. Jadi boleh-boleh saja kamu mencuci rambut saat menstruasi bahkan di hari pertama sekalipun. Pola hidup yang sehat dan seimbang akan menjaga keseimbangan hormon dan menjaga kesehatan siklus menstruasi kamu. Bila terjadi menstruasi yang tidak teratur, terlalu sering, terlalu berat, terlalu banyak, dan gangguan lainnya segera konsultasikan dengan dokter untuk mencari penyebabnya dan mendapatkan penanganan yang optimal.

## 3. Mitos pembalut dapat menyebabkan kemandulan jika digunakan saat menstruasi

Tidak benar. Saat menstruasi, kelembaban didaerah intim akan meningkat karena cairan (darah dan lendir keputihan) yang keluar melalui lubang vagina dan hal ini akan memudahkan terjadinya infeksi kuman (jamur, bakteri, virus). Untuk itu diperlukan penggunaan pembalut yang

dapat menampung darah-lendir yang keluar sehingga tidak bersentuhan langsung dengan kulit di daerah intim.

Penggunaan pembalut yang sehat adalah pilih pembalut yang dirasakan nyaman saat memakainya, tidak terjadi iritasi saat menggunakannya dan ganti pembalut disaat merasa sudah lembab. Terutama dihari 1-2 menstruasi atau saat banyak-banyaknya dan sedang beraktivitas, dianjurkan untuk mengganti pembalut setiap 2-4 jam sekali agar daerah intim terhindar dari kelembaban yang berlebihan. Jangan lupa senantiasa memperhatikan air bersih yang digunakan saat membilas setelah buang air dan penggunaan pakaian dalam

#### 4. Mitos nyeri perut saat menstruasi menandakan ada penyakit kista

Nyeri perut bawah yang dirasakan saat haid adalah normal terjadi pada setiap wanita dengan perbedaan rasa nyeri (ringan sampai berat) tergantung dari kesehatan fisik dan psikis saat itu (kelelahan, emosi tidak stabil, daya tahan tubuh). Biasanya rasa nyeri terjadi tidak lebih dari 3 hari dan sifat nyeri akan berkurang seiring dengan berkurangnya darah menstruasi yang keluar. Saat ini, gejala dari penyakit kista tidak jelas, sebagai antisipasinya, jika nyeri menstruasi terasa hebat bahkan tidak tertahankan (pingsan), nyeri dirasakan lebih dari 3 hari bahkan jumlah darah menstruasi terasa banyak terus tiap harinya, terjadi terus menerus setiap siklus menstruasi (3-6 bulan berturut-turut), segeralah berkonsultasi ke dokter untuk memastikan penyebabnya, namun belum tentu itu adalah kista.

## **2.4 Konsep Media Sosial**

### **2.4.1 Media Sosial**

Media sosial merupakan media online/daring yang digunakan untuk kebutuhan komunikasi, berinteraksi, berpartisipasi, berbagi dan menciptakan isi/konten untuk digunakan para penggunanya melalui perangkat aplikasi khusus dengan jaringan internet tanpa dibatasi oleh ruang atau waktu (Fujiawati & Raharja, 2021).

Tujuan dari penggunaan media sosial ini diantaranya sebagai sarana komunikasi untuk menghubungkan sesama pengguna dengan cakupan wilayah yang sangat luas. Dengan adanya media sosial ini pengguna dapat terhubung dengan banyak orang, diskusi bersama, membuat forum, mengunggah aktivitas keseharian, dan berbagi informasi lainnya dengan mudah melalui koneksi internet . Macam-macam media social antara lain yaitu YouTube, Instagram, Facebook, Whatsapp, Twitter, dan TikTok

### **2.4.2 Edukasi Berbasis Media Sosial Instagram**

Semakin banyaknya pengguna media sosial saat ini, membuat kehadiran situs media sosial dapat dimanfaatkan untuk berbagai macam hal, salah satunya dapat menjadi pendorong dalam mendukung konten edukasi atau pembelajaran digital dengan memanfaatkan berbagai fitur-fitur yang ada. Misalnya melalui Instagram, pengguna bisa membuat konten edukasi yang berbentuk infografis atau rangkuman pembelajaran, video edukasi, video streaming maupun dalam bentuk Q & A. (Fitriani, 2021).

Instagram dikenal dengan sebutan IG atau insta. Instagram adalah sebuah aplikasi media sosial yang menyediakan layanan berbagi foto dan video yang memungkinkan pengguna mengambil foto maupun video serta dapat menerapkan filter digital serta mengeditnya dan membagikannya ke berbagai layanan jejaring media sosial lainnya termasuk milik akun pribadinya.

Unggahan yang di upload di Instagram dapat dilihat dan terpampang pada feeds yang dapat dilihat para followers Instagram dan pencarian umum. Istilah following dan followers digunakan untuk sistem pertemanan, dimana following adalah akun yang diikuti, dan followers adalah akun yang mengikuti akun kreator. Para pengguna instagram dapat saling berinteraksi dengan berkomentar atau like pada unggahan foto ataupun video yang telah di posting. Sedangkan untuk berinteraksi secara pribadi, instagram juga menyediakan fitur chat yang biasa disebut dengan Direct message atau DM (Fujiawati & Raharja, 2021).

### **2.4.3 Fitur Instagram**

Beberapa fitur dalam instagram menurut (Indriyani & Nurjaleka, 2023) yaitu :

#### **1. Fitur feed**

Fitur feed merupakan halaman profil yang menampilkan foto maupun video yang telah diunggah oleh kreator. Pemanfaatan fitur feed digunakan untuk mengunggah materi tentang *personal hygiene*

saat menstruasi yang dapat dijelaskan lebih detail dibandingkan jika menggunakan fitur lain, dimana jumlah unggahan dalam fitur feed maksimal 10 slide yang dapat dioptimalkan dalam menjelaskan sebuah materi pembelajaran.

## 2. Fitur story

Fitur story digunakan untuk menjelaskan materi *personal hygiene* saat menstruasi yang singkat, padat, dan jelas karena karena fitur story memiliki keterbatasan ruang dibandingkan fitur lain. Fitur story jarang digunakan untuk membuat konten karena durasi yang singkat dimana sebuah konten akan terhapus otomatis dalam waktu 24 jam setelah konten diunggah. Fitur tersebut biasanya digunakan untuk mempromosikan unggahan baru di feed dari sebuah akun untuk mengumumkan kepada pengikut bahwa ada unggahan terbaru agar para pengikutnya tidak melewatkan konten tersebut

## 3. Fitur reels

Pemanfaatan fitur reel digunakan untuk mengunggah materi materi *personal hygiene* saat menstruasi dengan lebih efektif karena dijelaskan dalam bentuk video pendek minimal berdurasi 15 detik, sehingga tidak menyita banyak waktu para pengguna dalam melihat konten yang ditampilkan. Fitur reel digunakan oleh akun kreator konten karena lebih cepat menyebarkan unggahan kepada pengguna dibandingkan fitur feed dan story. Sebuah video reel Instagram bisa ditemukan di menu explore, sehingga dapat menjangkau audiens lebih

luas, bahkan secara global. Reel tidak hanya tampil di beranda Instagram milik pengikut sebuah akun kreator, namun berpeluang ditampilkan di beranda orang lain selain pengikutnya. Selain itu, ketika membuat konten untuk feed Instagram, kreator berusaha mendesain gambar sebuah konten agar menarik audiens lalu diunggah ke Instagram. Sedangkan dengan fitur reel, konten kreator dapat lebih hemat waktu dalam membuat konten dengan cara membuat video secara langsung di aplikasi Instagram.

#### 4. Kamera

Pada akun instagram ini disediakan fitur kamera, dimana dengan fitur kamera ini kita dapat langsung membidik momen melalui kamera pada instagram sehingga tidak perlu repot mencari gambar dari galeri untuk di unggah.

#### 5. Editing

Foto yang akan di unggah baik hasil bidikan langsung atau dari galeri yang dipilih dapat dilakukan pengeditan sebelum di publish, kemudahan mengedit pada akun instagram ini dilengkapi dengan filter foto yang menarik untuk mempercantik foto yang akan di upload. Selain itu kita dapat menambahkan caption atau keterangan foto dari foto yang akan kita upload

#### 6. Live on Instagram

Live on instagram merupakan fitur untuk pengguna yang sedang melakukan aktivitas dan ingin berinteraksi langsung dengan followers-nya (pengikut), dengan fitur ini seakan akan sedang berbicara langsung dengan followers-nya dan para penonton yang melontarkan chat dapat dijawab secara langsung.

#### 7. Direct Message

Fitur ini disajikan untuk melakukan chat secara pribadi dengan pengguna instagram lainnya.

#### 8. IGTV

IGTV dikenal dengan Instagram TV yang merupakan cara pengunggah video yang agak panjang, dan dapat berdurasi sampai dengan maksimal 10 menit.

### 2.5 Uji Validasi

Uji validasi media edukasi berbasis instagram dilakukan pengujian oleh validator ahli dengan berpedoman pada angket validasi. Untuk menguji validasi media digunakan rumus:

$$\text{Persentase} = \frac{\text{Jumlah skor pengumpulan data}}{\text{Skor tertinggi}} \times 100\%$$

Hasil presentase data validasi dikategorikan ke dalam lima kriteria penilaian menurut Likert Riduwan, 2013:15 dalam (Yulifah & Yuswanto, 2023) sebagai berikut :

**Tabel 2.1 Hasil Validasi Ahli**

<b>Persentase</b>	<b>Kriteria</b>
81% -100%	Sangat Layak
61% - 80%	Layak
41% - 60%	Cukup Layak
21% - 40%	Kurang Layak
0% - 20%	Tidak Layak

Sedangkan hasil respon sasaran dikategorikan sebagai berikut :

**Tabel 2.2 Hasil Validasi Respon Sasaran**

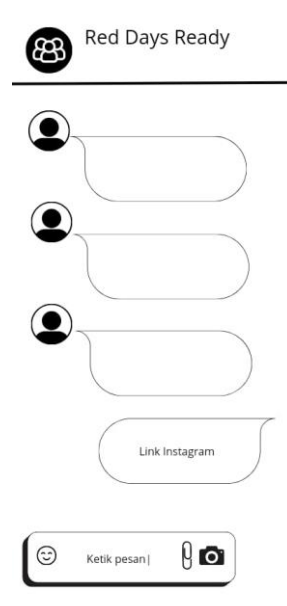
<b>Persentase</b>	<b>Kriteria</b>
81% -100%	Sangat Positif
61% - 80%	Positif
41% - 60%	Cukup Positif
21% - 40%	Kurang Positif
0% - 20%	Tidak Positif

Hasil dari data uji validasi media oleh validator ahli digunakan sebagai penilaian terhadap produk dan untuk mengetahui perlu tidaknya perbaikan terhadap produk yang dikembangkan berdasarkan saran yang telah diberikan oleh para validator ahli.

## **2.6 Drafting *Prototype***

Media standar dalam penelitian ini adalah buku komik menstruasi dengan judul “Apa Itu Menstruasi” yang diterbitkan oleh Unicef pada tahun 2015 sebagai panduan bagi remaja putri ketika menstruasi. Dalam penelitian ini, peneliti akan mengembangkan media buku komik tersebut menjadi media edukasi dalam bentuk gambar feeds dan video reels yang menarik. Selain itu, pengembangan ini mencakup penambahan materi *personal hygiene* saat menstruasi secara lebih mendalam tentang langkah-langkah dalam melakukan

*personal hygiene* disertai dengan mitos-fakta yang berkaitan dengan *personal hygiene* saat menstruasi dan dampak dari perilaku *personal hygiene* yang kurang baik saat menstruasi. Hasil media tersebut, kemudian diunggah didalam akun instagram yang sebelumnya telah dibuat khusus sebagai akun edukasi dengan nama “Red Days Ready”. Adapun *prototype* dapat digambarkan sebagai berikut.



Gambar 2.2 Penyebaran link video edukasi



from  
Meta

Gambar 2.3 Tampilan awal aplikasi instagram

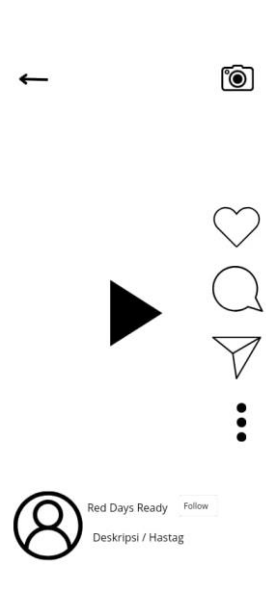
Pengguna membuka link yang telah diberikan, sehingga tampilan layar handphone akan langsung membawa pengguna menuju kepada akun red days ready di instagram.



Gambar 2.4 Tampilan pada layar pengguna saat mengakses Gambar Feeds di Instagram

Pengguna dapat langsung mengakses media edukasi gambar feeds. Terdapat beberapa gambar feeds pada akun instagram Red Days Ready. Adapun beberapa materi dalam gambar feeds yaitu

1. Definisi Menstruasi
2. Jenis-jenis pembalut saat menstruasi
3. Langkah-langkah dalam menjaga *personal hygiene* saat menstruasi
4. Langkah mencuci tangan
5. Mitos fakta menstruasi
6. Dampak *personal hygiene* yang kurang baik



Gambar 2.5 Tampilan pada layar pengguna saat mengakses video reels di Instagram

Pengguna dapat menonton video reels edukasi. Adapun video edukasi akan menampilkan 3 struktur

1. Pembukaan

Berisi tentang sapaan dari animasi kepada pengguna atau penonton

2. Isi

Inti dari edukasi akan disampaikan pada bagian isi yang memuat materi edukasi sebagai berikut :

- 1) Definisi Menstruasi
- 2) Langkah-langkah menjaga *personal hygiene* saat menstruasi

3. Penutup

Berisi ajakan untuk selalu menjaga *personal hygiene* saat menstruasi