

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Sikap

2.1.1 Definisi

Sikap merupakan respon atau reaksi seseorang yang masih bersifat tertutup terhadap suatu objek, stimulus, atau topik. Sikap juga dapat diartikan sebagai kecenderungan seseorang untuk bertindak, baik mendukung maupun tidak mendukung pada suatu objek. Sikap belum merupakan suatu tindakan, tetapi merupakan suatu faktor predisposisi terhadap suatu perilaku. Sikap yang utuh dibentuk oleh komponen kognisi, afeksi dan konasi (Moudy & Syakurah, 2020)

Sikap merupakan kesiapan seseorang untuk melakukan tindakan yang berarti predisposisi tindakan suatu perilaku, sikap terbentuk dari pengalaman pribadi, budaya, orang lain yang dianggap penting, seperti keluarga atau orang tua, internet, dan lembaga pendidikan (Nur & Samaria, 2020)

2.1.2 Ciri-ciri Sikap

Ciri-ciri sikap adalah sebagai berikut:

- a. Sikap bukan bawaan sejak lahir melainkan dibentuk atau dipelajari sepanjang perkembangan itu dalam hubungan dengan objeknya.
- b. Sikap dapat berubah-ubah karena itu sikap dapat dipelajari dan sikap dapat berubah pada orang-orang bila terdapat keadaan-keadaan dan syarat-syarat tertentu yang mempermudah sikap pada orang tersebut.

- c. Sikap tidak berdiri sendiri, tetapi senantiasa mempunyai hubungan tertentu terhadap suatu objek dengan kata lain, sikap itu terbentuk, dipelajari atau berubah senantiasa berkenaan dengan suatu objek tertentu yang dapat dirumuskan dengan jelas.
- d. Objek sikap itu merupakan suatu hal tertentu tetapi dapat juga merupakan kumpulan dari hal-hal tersebut.
- e. Sikap mempunyai segi-segi motivasi dan segi-segi perasaan, sifat alamiah yang membedakan sikap dan kecakapan-kecakapan atau pengetahuan-pengetahuan yang dimiliki orang (Wawan 2017).

2.1.3 Faktor-faktor yang mempengaruhi sikap

Faktor- faktor yang mempengaruhi sikap keluarga terhadap obyek sikap antara lain:

- a. Pengalaman pribadi untuk dapat menjadi dasar pembentuk sikap, pengalaman pribadi haruslah meninggalkan kesan yang kuat, karena sikap akan lebih mudah terbentuk apabila pengalaman pribadi tersebut terjadi dalam situasi yang melibatkan faktor emosional.
- b. Pengaruh orang lain yang dianggap penting pada umumnya, individu cenderung untuk memiliki sikap yang konformis atau searah dengan sikap orang yang dianggap penting. Kecenderungan ini antara lain dimotivasi oleh keinginan untuk berafiliasi dan keinginan untuk menghindari konflik dengan orang yang dianggap penting tersebut.
- c. Pengaruh kebudayaan tanpa disadari kebudayaan telah menanamkan garis-garis pengaruh sikap kita terhadap berbagai masalah. Kebudayaan

telah mewarnai sikap anggota masyarakat karena budaya memberi corak individu masyarakat.

- d. Media massa dalam pemberian surat kabar maupun radio atau media komunikasi lainnya, berita yang seharusnya faktual disampaikan secara objektif cenderung dipengaruhi oleh sikap, akibatnya berpengaruh terhadap sikap konsumennya.
- e. Lembaga pendidikan dan lembaga agama konsep moral dan ajaran dari lembaga pendidikan dan lembaga pendidikan dan lembaga agama sangat menentukan sistem kepercayaan tidaklah mengherankan jika jika kalau pada gilirannya konsep tersebut mempengaruhi sikap.
- f. Faktor emosional kadang kala, suatu bentuk sikap merupakan pernyataan yang didasari emosi yang berfungsi sebagai semacam penyaluran frustrasi atau pengalihan bentuk mekanisme pertahanan ego (Wawan dkk, 2017).

2.2 Remaja

2.2.1 Definisi

Menurut *World Health Organization* (WHO), remaja merupakan kelompok umur antara 10-19 tahun, menurut peraturan Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun dan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) rentang usia remaja antara 10-24 tahun dan belum menikah (Kusumaryani, 2017).

Masa remaja merupakan masa perkembangan pada diri remaja yang sangat penting, diawali dengan matangnya organ-organ fisik (seksual)

sehingga nantinya mampu bereproduksi. Pada masa remaja terdapat perubahan-perubahan yang terjadi seperti perubahan hormonal, fisik, psikologis maupun sosial, dimana kondisi tersebut dinamakan dengan masa pubertas (Nurjanah 2018).

2.2.2 Klasifikasi Remaja

Fase remaja memiliki ciri-ciri yang berbeda dan karakteristik yang berbeda pula dari fase kanak-kanak, dewasa dan tua. Selain itu, setiap fase memiliki kondisi-kondisi dan tuntutan-tuntutan yang khas bagi masing-masing individu. Oleh karena itu, kemampuan individu untuk bersikap dan bertindak dalam menghadapi satu keadaan berbeda dari fase satu ke fase yang lain (Diananda, 2018). Menurut Kartono (dalam Ahyani & Astuti, 2018), remaja dibagi menjadi tiga fase yaitu:

a. Remaja Awal (12-15 Tahun)

Pada fase remaja awal ini, remaja akan mengalami perubahan-perubahan yang sangat pesat dan perkembangan intelektual yang sangat intensif sehingga minat anak pada dunia luar sangat besar dan pada saat ini remaja tidak mau dianggap kanak-kanak lagi namun sebelum bisa meninggalkan pola kekanak-kanakannya. Pada fase ini juga remaja sering merasa tidak puas, ragu-ragu, sunyi, tidak stabil dan merasa kecewa.

b. Remaja Pertengahan (15-18 Tahun)

Pada fase ini, kepribadian remaja masih kekanak-kanakan tetapi pada masa remaja ini timbul unsur baru yaitu kesadaran akan kepribadian serta kehidupan sendiri. Remaja mulai menentukan nilai-

nilai tertentu dan melakukan perenungan terhadap pemikiran filosofis dan etis. Bermula dari perasaan yang penuh keraguan pada masa remaja awal maka pada rentan usia ini mulai timbul kemantapan pada diri sendiri. Rasa Percaya diri pada remaja menimbulkan kesanggupan pada dirinya untuk melakukan penilaian terhadap tingkah laku yang dilakukannya. Selain itu pada masa ini remaja menemukan diri sendiri atau jati dirinya.

c. Remaja Akhir (18-21 Tahun)

Pada masa ini remaja sudah mantap dan stabil. Remaja telah mengenal dirinya dan ingin hidup dengan pola hidup yang digariskan sendiri dengan keberanian. Remaja mulai memahami arah hidupnya dan menyadari tujuan hidupnya. Remaja telah memiliki pendirian tertentu berdasarkan satu pola yang jelas yang baru ditemukannya

2.2.3 Aspek-aspek Perkembangan Remaja

Menurut Ahyani & Astuti (2018), ada 4 aspek yang sangat menonjol pada masa perkembangannya, yaitu:

- a. Pertumbuhan dan perkembangan fisik Pada remaja mengalami pertumbuhan dan perkembangan fisik yaitu, perubahan internal meliputi perubahan ukuran organ tubuh, serta sistem kelenjar endokrin bertambah sempurnanya. Adapun perubahan eksternal meliputi bertambahnya proporsi tubuh, bertambahnya berat dan tinggi badan, bertambahnya ukuran besarnya organ seks, dan munculnya tandatanda kelamin sekunder seperti pada laki-laki tumbuh janggut, kumis, dada melebar, jakun, tumbuh bulu di ketiak, dan di sekitar kemaluan. Pada

perempuan, tumbuhnya payudara, panggul membesar suara jadi halus, dan tumbuh bulu ketiak

b. Perkembangan Kognitif

Pada remaja, telah mencapai tahap pemikiran yang matang ditandai dengan sudah mampu berfikir tentang sesuatu yang akan atau mungkin terjadi, sudah dapat berfikir secara abstrak dan hipotesis. Serta mampu memikirkan semua kemungkinan secara sistematis untuk menyelesaikan segala masalah.

c. Perkembangan Emosi

Perkembangan emosi remaja masih sering berubah-ubah atau belum stabil sepenuhnya yang ditandai dengan perubahan emosi yang cepat. Hal ini disebabkan karena mereka memiliki perasaan yang sangat peka terhadap rangsangan luar.

2.3 Dismenore

2.3.1 Definisi

Dismenore merupakan rasa nyeri pada saat menstruasi pada bagian perut bawah yang menjalar ke pinggang yang dapat disertai sakit kepala yang berlangsung selama tujuh hari adanya perubahan emosional, susah tidur aktivitas terganggu dan sulit berkonsentrasi (Agustin, 2018).

Dismenore terjadi akibat ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah, prostaglandin, dan faktor stress/psikologi hal ini menjadi masalah kesehatan paling umum pada wanita di usia reproduksi, dapat menurunkan kualitas hidup serta menghambat aktivitas sosial remaja putri,

memaksa wanita untuk beristirahat yang berdampak pada kinerja dan berkurangnya aktifitas sehari-hari. (Bajalan et al., 2019).

2.3.2 Klasifikasi Dismenore

Menurut (Prakasiwi, 2020) Terdapat dua macam dismenore yaitu:

- a. Dismenore primer Merupakan nyeri menstruasi yang dialami tidak terdapat kelainan pada organ reproduksi. Pada dismenore primer terjadi pada beberapa waktu setelah merache dan merupakan suatu kondisi yang dikaitkan dengan siklus ovulasi.
- b. Dismenore sekunder Merupakan rasa sakit menstruasi yang diakibatkan oleh kelainan organ reproduksi atau yang terjadi karena penyakit tertentu. Pada umumnya terjadi pada perempuan yang berusia lebih dari 25 tahun.

2.3.3 Tanda dan Gejala Dismenore

- a. Nyeri atau rasa sakit di daerah perut atau pinggul, nyeri haid yang bersifat kram dan berpusat pada perut bagian bawah
- b. Mual muntah
- c. Sakit kepala
- d. Depresi
- e. Rasa letih
- f. Mudah tersinggung
- g. Gangguan tidur (Ratnasari et al., 2019)

2.3.4 Faktor Resiko

Terdapat banyak hal yang menjadi faktor risiko dismenorea primer dan dismenorea sekunder. Faktor-faktor tersebut antara lain:

a. Faktor risiko dismenorea prime, berikut adalah beberapa faktor risiko dari dismenorea primer:

- 1) Usia kurang dari 20 tahun
- 2) Usaha untuk mengurangi berat badan
- 3) Depresi atau ansietas
- 4) Kekacauan dalam menjalin hubungan sosial
- 5) Menstruasi berat
- 6) Nuliparitas
- 7) Merokok
- 8) Riwayat keluarga positif pernah menderita juga
- 9) Lama periode menstruasi panjang

b. Faktor Risiko Dismenore Sekunder

- 1) Endometriosis
- 2) Penyakit inflamasi pelvis (pelvic inflammatory disease), terutama akibat penyakit menular seksual
- 3) Kista ovarium
- 4) Fibroid atau polip uterus (Larasati & Alatas, 2016)

2.3.5 Pencegahan Dismenore

Berikut adalah langkah-langkah pencegahannya:

- a. Hindari stress, sebisa mungkin hidup dengan tenang dan bahagia. Jangan terlalu banyak pikiran, terutama pikiran negatif yang dapat menimbulkan kecemasan.
- b. Miliki pola makan yang teratur dengan asupan gizi yang memadai

- c. Saat menjelang haid, sebisa mungkin menghindari makanan yang cenderung asam dan pedas.
- d. Istirahat yang cukup, menjaga kondisi agar tidak terlalu lelah, dan menguras energi yang berlebihan
- e. Lakukan olahraga secara teratur setidaknya 30 menit setiap hari. Olahraga secara teratur dapat memperlancar aliran darah pada otot disekitar rahim sehingga akan meredakan rasa nyeri pada saat haid.
- f. Lakukan peregangan (stretching) anti nyeri haid setidaknya 5-7 hari sebelum haid (Anurogo,2017).

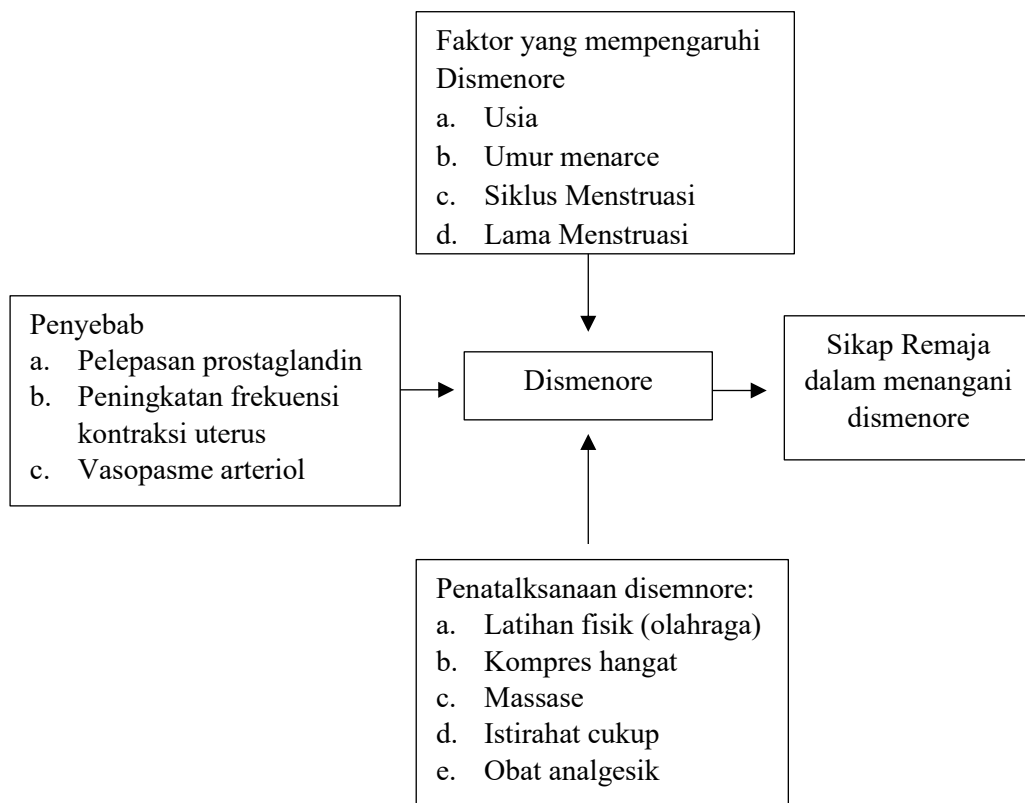
2.3.6 Penanganan Dismenore

- a. Non farmakologi
 - 1) Pengompresan dengan air
 - 2) Mandi air hangat dan mengolesi bagian yang nyeri dengan balsam atau lotion penghangat dapat juga dilakukan untuk menurunkan nyeri
 - 3) Melakukan posisi knee chest
 - 4) Melakukan olahraga cukup dan teratur
 - 5) Pengobatan herbal, seperti minum jamu anti nyeri.
 - 6) Teknik relaksasi nafas dalam
 - 7) Hipnoterapi teknik terapi pikiran dan penyembuhan yang menggunakan metode hipnotis untuk memberi sugesti atau perintah positif kepada pikiran bawah sadar (Adzkia, 2020)

b. Farmakologi

Untuk mengatasi dismenore biasanya menggunakan obat-obatan sejenis prostaglandin inhibitor yaitu dengan NSAID (*Non Steroid Antiinflammatory Drugs*) yang menghambat produksi dan kerja prostaglandin. Obat itu termasuk formula ibuprofen yang dijual bebas dan naproksen. Untuk kram yang berat, pemberian NSAID seperti naproksen atau piroksikan dapat membantu. Contoh obat dari golongan NSAID antara lain aspirin, ibuprofen, naproxen sodium, dan ketoprofen (Adzkia, 2020)

2.3.7 Kerangka Teori



Bagan 2. 1 Kerangka Teori