

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Konsep Pengetahuan**

##### **2.1.1 Pengertian Pengetahuan**

Pengetahuan merupakan suatu hal penting , terjalin sehabis dicoba pengindraan (mata, hidung, kuping serta sebagainya). Pada saat dilakukan pengindraan bisa menciptakan pengetahuan yang sangat dipengaruhi oleh keseriusan atensi serta anggapan terhadap objek tersebut ( Notoatmojo, 2014).

Pengetahuan adalah hasil yang kita gali serta kita lakukan pengindraan pada suatu objek tertentu . Pengindraan dapat dilakukan dengan panca indra seseorang yaitu, melalui pendengaran, penglihatan, penciuman, perasaan serta perabaan. pengetahuan didapat dilakukan oleh mata dan telinga. Pengetahuan dominan untuk terbentuknya perilaku manusia ( Notoadmojo, 2012 ).

Pengetahuan suatu proses untuk membentuk perilaku seseorang secara berulang oleh seseorang yang mengalami pemahaman tentang hal baru (Riyanto dan Budiman, 2013)

##### **2.1.2 Tingkatan Pengetahuan**

Pengetahuan mencakup dalam domain kognitif menurut ( Notoadmojo, 2012 ) memiliki 6 macam tingkatan, yakni :

- 1) Tahu (*know*)

Tahu yaitu hafal terhadap ilmu yang sudah di pelajari. pengetahuan tingkatan ini mengulang kembali (*recall*) pada sesuatu yang spesifik dari seluruh hal yang di pelajari atau di terima. Oleh karena itu, "Tahu" tingkatan pengetahuan yang paling bawah. Kata kerja untuk mengukur antara lain menyebut, menguraikan, mendefinisikan, menyatakan dan sebagainya.

#### 2) Memahami Aplikasi (*Aplication*)

Memahami adalah suatu kemampuan untuk memaparkan dengan benar perihal objek yang di ketahui, serta mengintrepetasikan ilmu tersebut dengan baik. seseorang yang sudah mengerti pada objek atau ilmu wajib dapat memaparkan, menyebutkan contoh, menyimpulkan, meramalkan obyek yang telah di pelajari.

#### 3) Aplikasi (*Aplication*)

Aplikasi di artikan yakni kemampuan untuk memahami ilmu yang sudah di pelajari pada keadaan atau kondisi nyata ( sebenarnya), aplikasi yang dimaksud bisa di artikan dalam konteks atau situasi lain.

#### 4) Analisis (*Analysis*)

Analisis kemampuan untuk menjelaskan ilmu suatu objek pada komponen-komponen, namun masih dalam struktur organisasi serta masih ada kaitannya dengan satu sama lain. Kemampuan analisis dapat di lihat dari penggunaan kata kerja

yang mampu menggambarkan, membedakan, memisahkan, mengelompokkan dan sebagainya.

5) Sintesis (*Synthesis*)

Sintesis menunjukkan pada suatu keahlian untuk meletakkan dan menghubungkan bagian dalam suatu bentuk keseluruhan atau kemampuan dalam menyusun formulasi yang baru dan formulasi yang ada. Contohnya menyusun, merencanakan, menyesuaikan suatu ilmu yang sudah ada.

6) Evaluasi (*Evaluation*)

Evaluasi yakni keahlian untuk melakukan justifikasi dan penilaian pada suatu ilmu atau objek. Penilaian dapat didasarkan suatu ciri yang ditentukan individu dengan menggunakan criteria yang sudah ada.

### **2.1.3 Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan**

Menurut ( Mubarak, 2011 ) ada 7 faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang yaitu :

1) Pendidikan

Pendidikan suatu usaha untuk mengembangkan kepribadian dan kemampuan seseorang agar dapat memahami suatu hal. Pendidikan mempengaruhi proses belajar, semakin tinggi Pendidikan seseorang maka semakin mudah orang tersebut menerima informasi. Pengetahuan sangat erat kaitannya dengan Pendidikan dimana diharapkan seseorang

dengan Pendidikan tinggi, maka orang tersebut akan semakin luas pengetahuannya.

## 2) Pengalaman

Suatu kejadian yang dialami seseorang pada masa lalu. Pada umumnya semakin banyak pengalaman seseorang semakin bertambah pengetahuan yang didapatkan.

## 3) Umur

Umur dapat mengubah daya tangkap dan daya pikir seseorang. Semakin menambah usia, daya tangkap dan daya pikir seseorang jauh lebih baik sehingga pengetahuan yang dimiliki bertambah banyak.

## 4) Minat

Minat yaitu yang ingin kita raih tinggi pada setiap hal yang diinginkan. Minat membuat seseorang mencoba hal baru, sehingga dapat mendapatkan pengetahuan lebih luas .

## 5) Pekerjaan

Pekerjaan yaitu aktivitas yang dilakukan untuk dapat memenuhi yang kita butuhkan setiap hari. Dengan bekerja kita bisa mendapat ilmu serta pengalaman dan pengetahuan baik itu didapatkan secara langsung ataupun tidak langsung.

## 6) Informasi

Seseorang yang mempunyai sumber informasi yang banyak

akan mempunyai pengetahuan yang lebih luas. Pada umumnya semakin mudah memperoleh informasi semakin cepat seseorang memperoleh pengetahuan yang baru.

#### 7) Lingkungan

Lingkungan segala sesuatu yang ada disekitar individu, baik lingkungan fisik, biologis, maupun social. Lingkungan berpengaruh terhadap proses masuknya pengetahuan kedalam individu yang berada dalam lingkungan tersebut.

## **2.2 Remaja Putri**

### **2.2.1 Pengertian Remaja Putri**

Remaja adalah individu yang berkembang saat pertama menunjukkan tanda seksualitasnya samapai mencapai kematangan seksualitasnya .individu yang berkembang psikologi dan pola identifikasi dari kanak-kanak menjadi dewasa, terjadi akibat peralihan dari ketergantungan sosial yang penuh, kepada keadaan yang relatife lebih mandiri.(WHO, 2015)

Remaja pada tahap tersebut mengalami perubahan banyak baik secara emosi, tubuh, minat, pola perilaku dan juga penuh dengan masalah pada remaja ( Hurlock, 2011 ).

Masa Remaja terjadi Ketika seseorang mengalami perubahan struktur tubuh dari anak menjadi dewasa. Pada masa ini terjadi suatu perubahan fisik yang cepat disertai banyak perubahan, termasuk didalamnya pertumbuhan organ- organ

reproduksi untuk mencapai kematangan yang ditunjukkan dengan kemampuan melaksanakan fungsi organ reproduksi ( Kumalasari, 2012 ).

### **2.2.2 Perubahan Fisik Remaja Putri**

Berdasarkan ( Depkes, 2010 ) terjadinya pertumbuhan fisik yang lebih cepat pada seseorang remaja, dan juga pertumbuhan organ reproduksi yang berfungsi mencapai kematangan, sehingga dapat melanjutkan fungsi reproduksi. Dialami dengan ciri- ciri yaitu :

- 1) Ciri seks primer : haid pada remaja wanita ( menarche )
- 2) Ciri seks sekunder : pinggul melebar, pertumbuhan Rahim dan vagina, payudara bertambah besar, bertumbuhnya rambut pada ketiak dan kemaluan

### **2.2.3 Tahapan Perkembangan Remaja Putri**

Menurut (Sarwono, 2011) dan (Hurlock, 2011) ada tiga tahap perkembangan remaja.

- 1) Remaja Awal (usia 11- 13 tahun)

Seorang remaja pada tahap ini masih heran akan perubahan yang terjadi pada tubuhnya. Remaja mengembangkan pikiran baru, cepat tertarik pada lawan jenis dan mudah terangsang secara erotis. Pada tahap ini remaja awal sulit untuk mengerti dan dimengerti oleh orang dewasa.

- 2) Remaja Madya (14- 16 tahun)

Pada tahap ini remaja membutuhkan teman. Remaja senang jika banyak teman yang menyukainya. Remaja sangat ada pada kondisi membingungkan itu diakibatkan ia ragu serta bingung memilih yang mana. Pada tahap ini dapat timbul rasa suka terhadap lawan jenis.

3) Remaja Akhir (17- 20 tahun)

Tahap ini masa menuju periode dewasa yang ditandai dengan minat yang makin mantap terhadap fungsi intelektual, egonya mencari kesempatan untuk mencari orang baru dan pengalaman yang baru, terbentuk identitas seksual.

## **2.3 Dismenorea**

### **Cara Mengatasi Dismenorea**

Cara mengatasi dysmenore adalah cara yang dilakukan oleh remaja putri untuk mengatasi dysmenore baik dengan cara farmakologi dan non farmakologi diantaranya yaitu :

#### **2.3.1 Penatalaksanaan farmakologi**

Penatalaksanaan farmakoterapi telah menjadi pengobatan yang paling andal dan efektif untuk menghilangkan dysmenore. Karena rasa sakit yang dihasilkan dari vasokonstriksi uterus, anoksia dan kontraksi yang dimediasi oleh prostaglandin, untuk mengatasi gejala sering dapat diperoleh dengan menggunakan agen yang menghambat sintesis prostaglandin dan memiliki sifat antiinflamasi dan analgesic ( Ryan, 2017 ). Terapi obat dalam mengatasi dysmenore dengan golongan

analgetik. Analgetik merupakan golongan obat yang digunakan untuk mengurangi rasa nyeri. Jenis analgetik untuk nyeri ringan antara lain aspirin, asetaminofen, paracetamol dan propofiksen. Adapun jenis analgetik untuk nyeri berat antara lain prometazin ( simanjutak, dalam sulastri 2016 ).

Jenis obat yang disetujui oleh US Food and Drug Administration (FDA) dapat menurunkan dysmenore salah satunya yaitu golongan obat ( analgesik ) dan golongan non steroid anti inflamasi ( NSAID ) yang diberikan pada dysmenore primer yaitu ibu profen, naproksen dan asam mefenamat. Medikasi diberikan saat nyeri dirasakan dan dilanjutkan bila masih nyeri selama 2 – 3 hari pertama pada saat menstruasi (Rustam, E. 2015).

### **2.3.2 Penatalaksanaan non- farmakologi**

Macam - macam pengobatan dibawah ini yang dapat menurunkan atau membantu meringankan dysmenore yang mengganggu , pengobatan tersebut yaitu :

#### **1) pijatan / massage**

Masase adalah suatu gerakan dengan mempergunakan seluruh permukaan telapak tangan dan jari-jari untuk memijat bagian tubuh yang nyeri. Pijatan bertujuan untuk menstimulasi pembuluh darah kecil dibawah kulit sehingga memberikan rasa rileks pada tubuh. Pijatan ini diberikan pada bagian kepala, leher dan bagian tulang belakang (Bambang, 2012).



2) Terapi hangat

Terapi hangat adalah jenis pengobatan yang menggunakan air hangat sebagai medianya. Terapi hangat meliputi kompres dengan air hangat dan mandi menggunakan air hangat atau bisa juga dengan berendam. Terapi ini memiliki segudang manfaat lain untuk tubuh salah satunya dapat membantu pada masa haid yang bertujuan dapat melancarkan pembuluh darah, menstimulasi sirkulasi darah, menurunkan kekakuan dan terapi hangat juga dapat menurunkan nyeri. Kompres hangat adalah dengan cara menaruh botol berisi air hangat pada tempat yang nyeri seperti diperut bagian bawah atau punggung dan untuk terapi hangat dengan mandi menggunakan air hangat atau berendam dalam air hangat juga merupakan cara untuk mengurangi rasa nyeri berlebih saat haid (Rahmadhani, Y. (2016).

3) perubahan diet

Perubahan diet sebagai salah satu perubahan pola makan untuk perbaikan gizi. Diet yang dilakukan pada orang yang sedang dysmenore salah satunya meningkatkan konsumsi serat, kalsium, makanan yang mengandung kedelai, buah- buahan dan sayur- sayuran, serta meningkatkan konsumsi magnesium, kalsium, vitamin B6 dan E, mengkonsumsi yang mengandung omega 3 seperti ikan dan kacang- kacangan makanan tersebut dapat mengurangi dysmenore. Makanan yang tidak dianjurkan saat

mengalami dysmenore yaitu makanan pedas dan asam karena dapat memicu rasa panas diperut dan menyebabkan asam lambung disertai kram yang menyakitkan. Mengurangi minuman yang berkafein juga dapat mengurangi nyeri haid karena minuman mengaandung kafein akan menyebabkan rasa kram yang sakit dan mengganggu siklus tidur saat haid. Jenis minuman yang dianjurkan saat terjadinya nyeri haid dengan minum air putih hangat dan minuman herbal lainnya menggunakan ramuan ataupun rempah dapur (Anurogo Wulandari, 2011 ).

#### 4) Distraksi

Distraksi atau pengalihan adalah metode yang digunakan untuk mengatasi nyeri. Pengalihan perhatian nyeri dengan teknik ini dapat digunakan untuk mengurangi nyeri haid. Teknik distraksi yang dimaksud contohnya seperti menyanyi, berdoa, menceritakan gambar atau foto, menonton tv, mendengarkan musik dan bermain permainan. Teknik distraksi ini khususnya untuk distraksi pendengaran dapat merangsang peningkatan hormon endorpin yang merupakan substansi sejenis morpin yang disuplai oleh tubuh. Individu dengan endorpin banyak lebih sedikit merasakan nyeri dan individu dengan endorprin sedikit dapat merasakan nyeri lebih besar ( Rampengan, 2014 ).

#### 5) Menggunakan guided imagery

Guided imagery merupakan satu teknik terapi tindakan

keperawatan yang dilakukan dengan mengajak pasien berimajinasi hal yang menyenangkan atau membayangkan sesuatu yang indah dan tempat yang disukai atau bisa juga pengalihan perhatian terhadap nyeri yang dilakukan dengan posisi duduk atau berbaring dengan mata dipejamkan dan memfokuskan perhatian serta berkonsentrasi sehingga tubuh menjadi rileks dan nyaman ( Ratnasari, 2012 ) .

6) Relaksasi

Relaksasi adalah suatu teknik yang dapat membuat pikiran dan tubuh menjadi rileks dengan cara melakukan tarik nafas dalam melalui hidung dan mengeluarkan melalui mulut secara perlahan. Teknik ini banyak dipilih untuk digunakan karena cukup mudah untuk dilakukan kapan saja dan dimana saja dengan cara seperti itu kondisi tubuh selain rileks juga akan menghentikan produksi hormone adrenalin dan semua hormon yang diperlukan saat kita stress dengan cara seperti itu akan sedikit mengurangi nyeri haid yang dialami ( Raniez, 2019 ) .

7) Aroma terapi

Aroma terapi yaitu cara komplementer dengan memakai aroma yang dapat membuat kesehatan fisik meningkat dan juga dapat merubah emosi yang dialami. Aroma terapi perawatan menggunakan wangi wangian yang berasal dari minyak alami yang diambil dari tanaman aromatik seperti bunga, pohon yang berbau

harum dan enak. Aromaterapi dapat digunakan sebagai minyak pijat (massage), inhalasi, mengurangi stress, meningkatkan kualitas tidur dan meringankan insomnia. Terapi herbal yang menggunakan bahan tanaman sebagai sarana pengobatan diantaranya lemon, jeruk dan bunga mawar. Aroma lemon bermanfaat untuk meredakan nyeri salah satunya meredakan nyeri dysmenore. Senyawa lemonia mempunyai pengaruh untuk mengurangi rasa anti cemas dan anti depresi. Hasil penelitian bahwa dosis optimun limonea menghasilkan efek anti cemas, anti depresi dan anti stres yang baik. Aroma terapi lemon dalam bidang terapi juga berfungsi untuk mengangkat dan memfokuskan pikiran, aroma jeruk berfungsi meningkatkan stamina dan kelelahan serta aroma mawar yang berfungsi membangkitkan semangat , memperbaiki suasana hati dan menenangkan. (Koensoemardiyah, 2009 dalam Solehati 2015).

#### 8) Pengobatan herbal

Pengobatan herbal adalah pengobatan yang memanfaatkan tanaman obat sebagai media penyembuhan. Pengobatan herbal tergolong pengobatan yang paling diminati oleh masyarakat, disamping biaya yang murah pengobatan herbal bisa dilakukan dengan mudah. Pengobatan herbal dapat dilakukan dengan membuat minuman dari tumbuh- tumbuhan seperti dari kayu manis, kunyit dan air rebusan jahe yang mengandung asam

sinemik untuk meredakan nyeri dan mengandung phytoestrogens untuk menyeimbangkan hormon ( Anurogo, 2011 )

#### 9) Olahraga dan Yoga

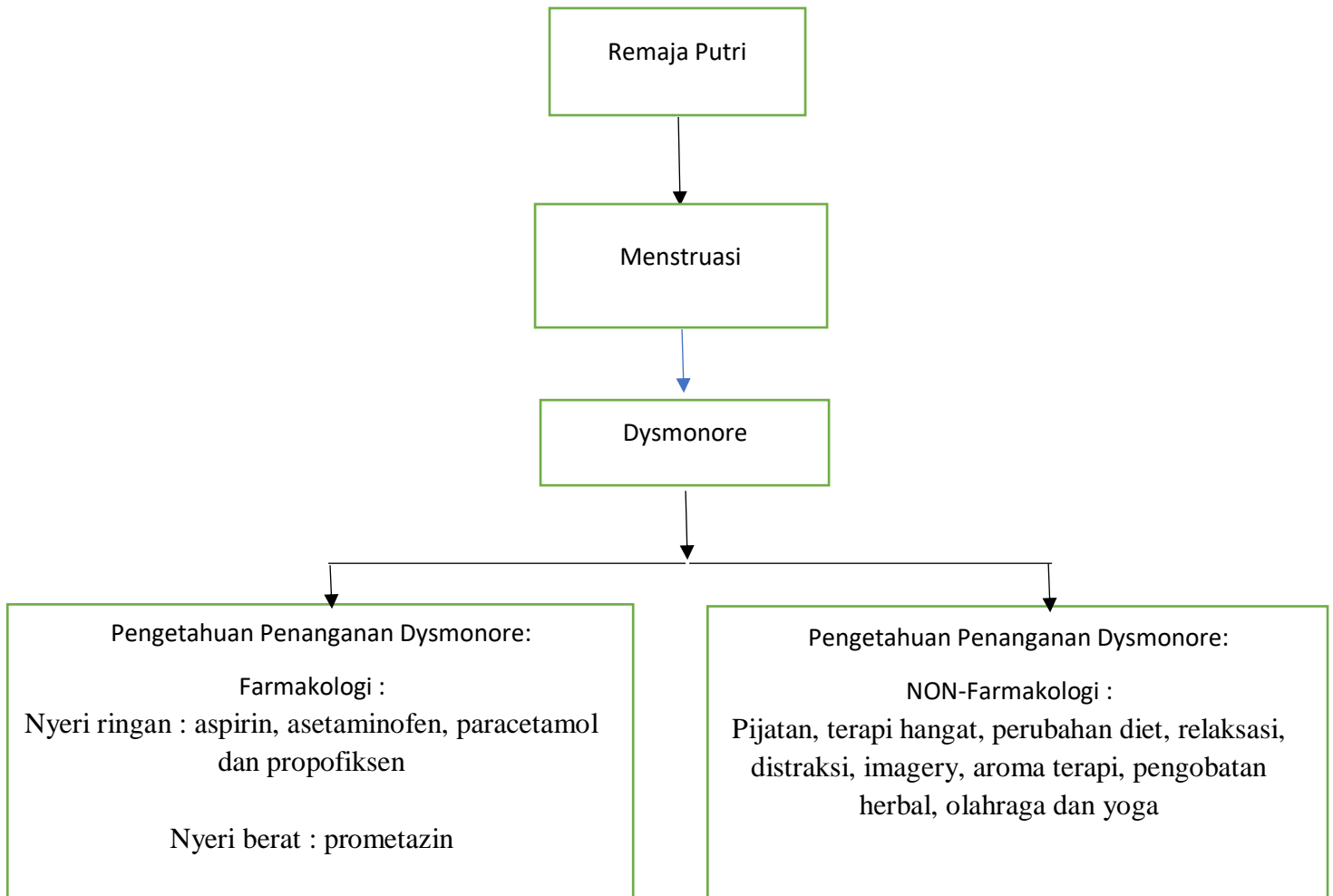
Olahraga adalah aktivitas untuk melatih tubuh seseorang agar tetap sehat dan bugar. Beberapa wanita melakukan olahraga ketika nyeri haid untuk mengurangi nyerinya karena dapat membantu mengurangi tegangan pada otot-otot.

Yoga adalah olahraga tubuh dan pikiran yang fokus pada kekuatan, kelenturan serta pernapasan demi peningkatan kesehatan tubuh. Posisi yoga sebagian dipercaya dapat menghilangkan kram saat menstruasi dan mengurangi nyeri menstruasi, salah satunya adalah posisi menungging atau dengan posisi merangkak kemudian secara perlahan menaikkan punggung anda keatas setinggi-tingginya atau biasa disebut dengan istilah posisi knee chest dapat mengurangi nyeri haid yang dirasakan ( Sarwono, 2018 ).

#### 2.4 Kerangka Konsep

Mengatasi dismenorea pada remaja putri tergantung dari seberapa pengetahuan dari remaja putri itu sendiri. Dengan pengetahuan dari remaja putri maka akan menimbulkan sikap dan kemudian apabila remaja putri mengalami dismenorea maka akan melakukan sesuatu untuk menangani dismenorea yang sedang dialaminya itu. Tingkat pengetahuan, sikap dan perilaku remaja putri dalam caranya mengatasi dismenorea dipengaruhi oleh

beberapa faktor yaitu Pendidikan, pengalaman, umur, minat, pekerjaan, informasi dan lingkungan.



Sumber: Notoatmojo 2014 dimodifikasi hurlock 2011, simanjutak, dalam sulastri 2016, Nakamura, 2016