

BAB II

TINJAUAN TEORI

A. Tinjauan Pustaka

1. Konsep Pengetahuan

a. Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan adalah hasil pengindraan manusia, atau hasil tahu seseorang terhadap obyek melalui indra yang dimilikinya (mata,telinga,hidung, dan sebagainya). Dengan sendirinya, pada waktu pengindraan sampai menghasilkan pengetahuan tersebut sangat dipengaruhi oleh intensitas perhatian dan persepsi terhadap obyek. Sebagian besar pengetahuan dapat diperoleh melalui indra pendengaran yaitu telinga dan indra penglihatan yaitu mata (Notoatmodjo, 2012).

b. Proses Terjadinya Pengetahuan

Menuruut (Notoatmodjo,2011) Pengetahuan mengungkapkan bahwa sebelum orang mengadopsi perilaku baru didalam diri orang tersebut terjadi sebagai berikut :

- 1) Kesadaran (*Awareness*),dimana orang tersebut menyadari dalam arti mengetahui terlebih dahulu terhadap stimulasi (obyek).
- 2) Merasa (*Interest*), tertarik terhadap stumulasi atau obyek tersebut disisni sikap obyek mulai timbul.
- 3) Menimbang-nimbang (*Evaluation*), terhadap baik dan tidaknya stimulasi tersebut bagi dirinya, hal ini berarti sikap responden sudah lebih baik lagi.

- 4) Mencoba (*Trial*), dimana subyek mulai mencoba melakukan sesuatu sesuai dengan apa yang diketahui.
- 5) Adaption, dimana subyek telah berpelilaku baru sesuai dengan pengetahuan, kesadaran dan sikap terhadap stimulasi.

c. Klasifikasi Pengetahuan

Menurut (Prasetyoningsih, 2015) pengetahuan mempunyai enam tingkatan, yaitu :

- 1) Tahu (*Know*)

Tahu di artikan sebagai mengingat materi yang telah di pelajari sebelumnya. Termasuk kedalam pengetahuan tingkat ini adalah mengingat kembali sesuatu yang spesifik dan seluruh bahan yang di pelajari atau rangsangan yang telah di terima. Jadi tahu adalah tingkat pengetahuan yang paling rendah, kata kerja untuk mengukur bahwa orang tahu tentang apa yang di pelajari dengn cara menguraikan, menjelaskan atau mendefinisikan.

- 2) Memahami (*Comprehension*)

Memahami di artikan sebagai suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang obyek yang di ketahuinya, dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar, orang yang sudah menguasi dan paham terhadap materi atau objek yang di pelajari harus bisa menjelaskan, menyebutkan.

3) Aplikasi (*Application*)

Aplikasi di artikan sebagai kemampuan orang untuk menerapkan materi yang telah dipelajari pada situasi dan kondisi yang nyata. Aplikasi juga dapat di artikan sebagai aplikasi atau pengunaan hukum-hukum, rumus, metode, prinsip, dan sebagainya dalam kontek dan situasi yang lain.

4) Analisis (*Analysis*)

Analisis merupakan suatu kemampuan orang untuk menjabarkan secara rinci materi atau suatu objek ke dalam komponen-komponen, tetapi masih di dalam satu struktur organisasi, dan masih ada kaitannya satu sama lain. Kemampuan analisis ini dapat di lihat dari penggunaan kata kerja, seperti dapat menggambarkan (membuat bagan), membedakan, memisahkan, mengelompokkan, dan sebagainya.

5) Sintetis (*Synthesis*)

Sintesis menunjuk kepada suatu kemampuan untuk meletakan atau menghubungkan bagian-bagian di dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru. Jadi bisa di rumuskan bahwa sintesis merupakan suatu kemampuan untuk meyusun formulasi baru dari formulasi-formulasi yang ada.

6) Evaluasi (*Evaluation*)

Evaluasi adalah suatu kemampuan untuk melakukan penilaian terhadap suatu materi atau objek yang telah di pelajari. Penilaian ini

di dasari kriteria yang telah di tentukan atau mengunakan kriteria yang telah adai.

d. Cara Mendapatkan Pengetahuan

Beberapa cara untuk mendapatkan pengetahuan menurut (Notoatmodjo,2014), adalah :

- 1) Coba-salah (*trial and error*). Cara ini digunakan saat orang mengalami masalah, upaya pemecahannya adalah dengan cara cobacoba saja atau dengan kemungkinan–kemungkinan.
- 2) Pengalaman. Pengalaman artinya berdasarkan pemikiran kritis akan tetapi pengalaman belum tentu teratur dan bertujuan. Mungkin pengalaman hanya dicatat saja. Pengalaman yang disusun sistematis oleh otak maka hasilnya adalah ilmu pengetahuan.
- 3) Melalui jalan pikiran. Dengan cara induksi dan deduksi. Induksi yaitu apabila proses pembuatan keputusan itu melalui pernyataan-pernyataan khusus kepada yang umum. Deduksi apabila pembuatan kesimpulan dari pernyataan-pernyataan umum kepada yang khusus.
- 4) Cara kekuasaan atau otoritas. Cara ini digunakan secara turuntemurun, atau karena kebiasaan sehari-hari serta tradisi yang dilakukan oleh orang tanpa melalui penalaran apakah hal tersebut baik atau tidak.
- 5) Cara modern. Cara modern dalam memperoleh pengetahuan pada dewasa ini lebih sistematis, logis, dan ilmiah. Cara ini disebut “Metodologi penelitian atau Metode Penelitian Ilmiah”.

e. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Tingkat Pengetahuan

(Notoatmodjo, 2013) mengatakan terdapat beberapa hal yang mempengaruhi pengetahuan diantaranya :

1) Usia

Usia merupakan variabel yang diperhatikan dalam penyelidikan epidemiologi, angka kesakitan, maupun kematian hampir semuanya menunjukkan hubungan dengan usia. Usia mempengaruhi daya tangkap dan pola pikir seseorang, semakin berkembang usia seseorang maka akan semakin besar pula pola pikirnya sehingga pengetahuan yang diperoleh akan semakin membaik.

2) Jenis kelamin

Angka dari luar negri menunjukkan angka kesakitan lebih tinggi dikalangan wanita dari pada pria.

3) Pekerjaan

Pekerjaan merupakan faktor yang mempengaruhi pengetahuan. Ditinjau dari jenis pekerjaan yang sering berinteraksi dengan orang lain maka akan semakin banyak pengetahuan.

4) Sosial ekonomi

Sesial ekonomi yaitu tingkat kemampuan seseorang untuk memenuhi kebutuhan hidup. Semakin tinggi tingkat sosial ekonomi akan menambah tingkat pengetahuan, hal ini disebabkan oleh sarana prasarana serta biaya yang dimiliki untuk mencari ilmu pengetahuan terpenuhi. Usaha memenuhi kebutuhan pokok (primer) maupun

kebutuhan (skunder), keluarga dengan status ekonomi baik akan lebih mudah tercukupi dibandingkan dengan keluarga dengan status ekonomi rendah. Hal ini akan mempengaruhi pemenuhan kebutuhan skunder. Jadi dapat disimpulkan bahwa ekonomi dapat mempengaruhi pengetahuan tentang berbagai hal.

5) Budaya

Yaitu tingkah laku manusia atau kelompok manusia dalam memenuhi kebutuhan yang meliputi sikap dan kepercayaan. Kebudayaan lingkungan sekitar, apabila dalam suatu wilayah mempunyai budaya untuk menjaga kebersihan lingkungan maka sangat mungkin masyarakat sekitarnya mempunyai sikap untuk selalu menjaga kebersihan lingkungan.

6) Pengalaman

Pengalaman yaitu sesuatu yang pernah dialami seseorang akan menambah pengetahuan tentang sesuatu yang bersifat informal. Ada kecenderungan pengalaman yang baik seseorang akan berusaha untuk melupakan, namun jika pengalaman terhadap obyek tersebut menyenangkan maka secara psikologis akan timbul kesan yang membekas dalam emosi sehingga menimbulkan sikap positif.

7) Sumber informasi

Sumber informasi merupakan data yang diproses kedalam sesuatu bentuk yang memiliki arti sebagai sinyaler dan memiliki nilai nyata dan terasa bagi keputusan mendatang. Sumber informasi

dapat berupa: media cetak, media elektronik, televisi, radio dan petugas kesehatan. Informasi yang diperoleh melalui pendidikan formal maupun informal dapat memberikan pengaruh jangka pendek sehingga menghasilkan perubahan atau peningkatan pengetahuan.

8) Pendidikan

Secara umum pendidikan mencangkup seluruh proses kehidupan individu sejak kecil sehingga dewasa, baik dalam pendidikan formal maupun informal, berupa interaksi individu dengan lingkungannya. Pendidikan juga merupakan suatu usaha untuk mengembangkan kepribadian dan kemampuan didalam maupun diluar sekolah dan berlangsung seumur hidup. Melalui pendidikan maka seseorang cenderung mendapatkan informasi, maka makin tinggi pendidikan seseorang makin banyak informasi yang didapat, makin banyak informasi yang didapat maka semakin banyak pula pengetahuan yang didapat.

f. Cara Mengukur Tingkat Pengetahuan

Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket yang menanyakan tentang isi materi yang ingin diukur dari subjek penelitian atau responden. Pengetahuan yang ingin diketahui atau diukur dapat disesuaikan dengan tingkata-tingkat diatas tersebut (Notoatmodjo, 2016). Cara mengukur tingkat pengetahuan dengan memberikan pertanyaan-pertanyaan atau pernyataan-pernyataan, kemudian dilakukan penilaian nilai 1 untuk jawaban benar dan nilai 0 untuk jawaban salah.

Menurut Nursalam (2016) terdapat tiga kategori pengetahuan yang dapat diketahui dan diinterpretasikan dengan skala yang bersifat kualitatif sebagai berikut :

- 1) Baik : hasil presentase 76% - 100%.
- 2) Cukup : hasil presentase 56% – 75%.
- 3) Kurang : hasil presentase <56%.

2. Konsep Remaja

a. Pengertian Remaja

Remaja adalah usia transisi diantara usia anak dan dewasa, seperti yang diungkapkan oleh mahfuldi, 2009 “Remaja merupakan tahapan seseorang yang dimana berada diantara fase anak dan dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik, perilaku, kognitif, biologis dan emosi”. (Fitri Alfisah, 2016).

Remaja merupakan periode transformasi atau perubahan dalam fisik, piskologis, sosiokultural dan pengembangan kognitif. Perubahan terkait fisik yaitu ditandai dengan pubertas, meliputi pertumbuhan dan kematangan sistem organ antara lain organ reproduksi dan otak sebagai fondasi biologis selama proses perubahan pada remaja (Diclemente, Santelli & Crosby, 2019).

b. Ciri-ciri Masa Remaja

Menurut Kartono dalam Restiyana, 2017 Ciri-ciri masa remaja adalah sebagai berikut :

1. Masa remaja sebagai masa peralihan
2. Masa remaja sebagai masa perubahan
3. Masa remaja sebagai usia bermasalah
4. Masa remaja sebagai masa pencari identitas
5. Masa remaja sebagai usia yang menimbulkan ketakutan
6. Masa remaja sebagai masa yang tidak realistic
7. Masa remaja sebagai ambang masa dewasa

c. Pengkategorian Remaja

Tahapan tumbuh kembang remaja meliputi beberapa tahapan yang masing-masing memiliki ciri yang berbeda-beda. Smetana (2019) membagi tumbuh kembang remaja menjadi tiga tahapan berikut.

1. Remaja awal (11-13 tahun/*early adolescence*)

Remaja merasa lebih dekat dengan teman sebayanya, serta bersifat egosentrис dan menginginkan kebebasan. Remaja yang egosentrис merasa sulit untuk melihat sesuatu dari sudut pandang atau perspektif orang lain, dan oleh karena itu sering tidak menyadari pikiran, perasaan, dan pandangan orang lain. Remaja yang egosentrис akan lebih sulit menyesuaikan atau bahkan mengoreksi pandangannya jika merasa pdangannya tidak sesuai dengan kondisi atau lingkungannya. Oleh karena itu, remaja mencari teman sebaya yang sejenis untuk mengatasi ketidakstabilannya sendiri.

Pada tahap awal ini, remaja lebih memperhatikan kondisi fisik seksual, yang ditandai dengan meningkatnya minat terhadap anatomi

seksual. Selain itu, ia merasa cemas dan banyak bertanya tentang perubahan alat kelamin dan ukuran.

Sifat anak pada usia ini adalah ketertarikannya pada kehidupan sehari-hari, rasa ingin tahu yang ditandai dengan belajar, dan masih bersifat kanak-kanak. Karakteristik kognitif, yaitu cara berpikir tertentu, tidak dapat melihat konsekuensi jangka panjang dari keputusan yang dibuat sekarang dan moralitas tradisional

2. Remaja pertengahan (14-17 tahun/*middle adolescence*)

Bentuk fisik semakin sempurna pada masa remaja tengah. Hal-hal yang terjadi, yaitu mencari identitas diri, timbul keinginan untuk berkencan dengan lawan jenis, dan berkhayal tentang aktivitas seks. perkembangan intelektual semakin baik dengan mengetahui dan mengeksplor kemampuan diri. Selain itu, remaja akan merasakan jiwa sosial yang mulai tinggi, seperti keinginan untuk menolong orang lain dan belajar bertanggung jawab.

Remaja pada saat ini cenderung berprilaku agresif ditandai emosi yang berlebihan dalam merespons suatu kejadian. Faktor perilaku agresif pada remaja umumnya dipengaruhi oleh faktor luar, seperti orang tua, teman, dan lingkungan sekitar anak remaja. Ia berperilaku agresif akibat menolak diperlakukan seperti anak-anak dan berharap memperoleh kebebasan emosional dari orang tua. Selain itu, remaja kurang percaya pada orang dewasa sehingga mencoba bersikap

mendiri yang sering tampak dalam bentuk penolakan, misalnya penilaian terhadap pola makan keluarga.

3. Remaja akhir (18-21 tahun/*late adolescence*)

Remaja akhir disebut dewasa muda karena mulai meninggalkan dunia kanak-kanak. Kumalasari (2012) menjelaskan bahwa transisi dalam nilai-nilai moral pada remaja dimulai dengan meninggalkan nilai-nilai yang dianutnya dan menuju nilai-nilai yang dianut orang dewasa. Remaja lebih selektif dalam mencari teman sebaya, mempunyai citra tubuh (*body image*) terhadap dirinya sendiri, dapat mewujudkan rasa cinta, dan belajar.

Remaja mempunyai sifat khas yaitu mandiri dan belajar bertanggung jawab terhadap hal yang dilakukan. Hal ini ditandai dengan menyukai petualangan dan tantangan serta cenderung berani menanggung risiko atas perbuatannya, bahkan tanpa didahului pertimbangan yang matang. Remaja masih berlatih untuk mengambil keputusan dan apabila keputusan yang diambil tidak tepat mereka akan jatuh ke dalam perilaku yang berisiko dan harus menanggung akibat jangka pendek dan jangka panjang dalam berbagai masalah kesehatan fisik dan psikososial (Kemenkes RI, 2015).

d. Karakteristik Perubahan Fisik Remaja

Menurut (Novieastari dkk, 2017) perubahan fisik terjadi dengan cepat pada remaja. Pematangan seksual terjadi dengan perkembangan

karakteristik seksual primer dan sekunder. Perubahan tersebut dipengaruhi oleh hormonal 4 perubahan fisik utama adalah :

1. Meningkatnya pertumbuhan dari kerangka, otot, dan organ viscera.
2. Perubahan seksual khusus pada jenis kelamin tertentu seperti perubahan bahu dan pinggul.
3. Perubahan pada otot dan distribusinya
4. Berkembangnya sistem reproduksi dan karakteristik seksual sekunder.

Berikut ini beberapa perubahan fisik yang terjadi pada masa remaja :

1. Laki-laki : perubahan yang dialami yaitu perumbuhan tulang-tulang, testis (buah pelir) membesar, tumbuh bulu kemaluan, awal perubahan suara, ejakulasi (keluar air mani), pertumbuhan tinggi badan mencapai tingkat maksimum setiap tahunnya, tumbuh rambut-rambut halus di wajah (kumis, jenggot), tumbuh bulu ketiak, rambut-rambut di wajah bertambah tebal dan gelap, tumbuh bulu di dada, dan lain sebagainya.
2. Perempuan : perubahan yang dialami yaitu pertumbuhan tulang-tulang (badan menjadi tinggi, anggota-anggota badan menjadi panjang), pertumbuhan payudara, tumbuh bulu yang halus berwarna gelap di kemaluan, mencapai pertumbuhan ketinggian badan yang maksimum setiap tahunnya, menstruasi, tumbuh bulu-bulu ketiak, dan lain sebagainya (Octavia, 2020).

3. Konsep PMS (*Pre Menstrual Syndrom*)

a. Definisi menstruasi

Menstruasi adalah proses keluarnya darah melalui vagina yang merupakan siklus normal bagi seorang wanita dalam usia subur, seperti yang diungkapkan oleh Faizah, 2018 “Menstruasi adalah keluarnya darah dari rahim melalui vagina dan keluar dari tubuh seorang wanita setiap bulan selama masa usia subur (Christina Rahayuningrum, 2016).

Menstruasi adalah peristiwa keluarnya darah dari vagina karena meluruhnya lapisan dinding rahim yang banyak mengandung pembuluh darah (endometrium), pada saat sel telur tidak dibuahi. Sel telur (yang hanya dimiliki oleh perempuan) hanya keluar sebulan sekali, dan apabila tidak ada pembuahan, misalnya melalui hubungan seksual, maka 14 hari kemudian sel telur itu akan gugur bersama dengan darah pada lapisan dinding rahim yang sebelumnya menebal. Hal ini biasanya akan berlangsung kurang lebih 28 hari (antara 21-35 hari).

b. (PMS) *Pre menstrual syndrom*

Premenstrual syndrome (PMS) adalah berbagai gejala fisik, psikologis, dan emosional yang terkait dengan perubahan hormonal karena siklus menstruasi (Proverawati, 2019).

Menurut El Manan *premenstrual syndrome* merupakan suatu keadaan yang menerangkan bahwa sejumlah gejala terjadi secara rutin dan berhubungan dengan siklus menstruasi. Biasanya, gejala tersebut muncul pada 7-10 hari sebelum menstruasi dan menghilang ketika

menstruasi dimulai (El Manan, 2011).

Dari beberapa definisi di atas dapat disimpulkan bahwa *premenstrual syndrome* adalah suatu gejala fisik dan emosional yang terjadi menjelang menstruasi. Gejala-gejala tersebut dapat berupa perubahan perasaan maupun fisik yang menyebabkan ketidaknyamanan pada seseorang. Gejala tersebut akan hilang seiring dengan berjalannya masa menstruasi.

c. Gejala (PMS) *Pre menstrual syndrom*

Rayburn (2019) mengklasifikasi gejala-gejala PMS berdasarkan gangguan pada fungsi fisik dan emosional. Klasifikasinya dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 2.1. Gejala-gejala (PMS) *Pre menstrual syndrom*

No	Gejala Fisik	Gejala emosional
1.	Perut kembung	Depresi
2.	Nyeri payudara	Cemas
3.	Sakit kepala	Suka menangis
4.	Kejang atau bengkak pada kaki	Sifat agresif atau pemberontakan
5.	Nyeri panggul	Pelupa
6.	Hilang koordinasi	Tidak bisa tidur
7.	Nafsu makan bertambah	Merasa tegang
8.	Tumbuh jerawat	Rasa permusuhan
9.	Sakit pinggul	Suka marah
10.	Suka makan manis atau asin	Konsentrasi berkurang

d. Etiologi (PMS) *Pre menstrual syndrom*

Etiologi premenstrual syndrome (PMS) belum jelas, akan tetapi mungkin satu faktor yang memegang peranan ialah ketidakseimbangan antara estrogen dan progesterone dengan akibat retensi cairan dan

natrium, penambahan berat badan, dan kadang-kadang edema (Wiknjosastro, 2015).

e. Faktor yang mempengaruhi (PMS) *Pre menstrual syndrom*

Keluhan *premenstrual syndrome* terjadi sekitar beberapa hari sebelum bahkan sampai saat menstruasi berlangsung. Penyebab yang jelas tidak diketahui tetapi terdapat dugaan bahwa ketidakseimbangan antara estrogen dan progesteron. Dikemukakan bahwa dominasi “estrogen” merupakan penyebab dengan defisiensi fase luteal dan kekurangan produksi progesteron. Akibat dominasi estrogen terjadi retensi air dan garam, dan edema pada beberapa tempat (Manuaba, 1998:401). Sehingga progesteron berpengaruh terhadap payudara dan rahim. Membuat payudara menjadi kencang dan membesar. Mempunyai pengaruh kepada dinding rahim sehingga bertambah tebal, dan suplai darah menjadi lebih banyak (Knight, 2014).

Menurut Shreeve (1989), penyebab dari *premenstrual syndrome* adalah:

- 1) Kurangnya hormon progesteron

Sebagian wanita yang menderita *premenstrual syndrome* pun mengalami penurunan kadar progesteron. Salah satu untuk penyembuhan kekurangan hormon progesteron ini yaitu dengan penambahan hormon progesteron, tetapi hal ini tidak menuntut kemungkinan, karena wanita yang mengalami sindrom pramenstruasi hebat dalam keadaan progesteron normal.

2) Meningkatnya kadar estrogen dalam darah

Kadar estrogen yang meningkat dalam darah menyebabkan gejala-gejala depresi dan khususnya gangguan mental. Kadar estrogen yang meningkat dapat mengganggu proses kimia tubuh termasuk vitamin B6 (*piridoksin*) yang berfungsi mengontrol produksi sorotonin. Sorotonin sangat penting bagi otak dan syaraf, dan kurangnya persedian zat ini dalam jumlah cukup dapat mengakibatkan depresi. Vitamin B6 mempunyai pengaruh positif pada sejumlah gejala yang timbul akibat *premenstrual syndrome*. Batas tertentu estrogen menyebabkan retensi garam dan air serta berat badannya bertambah. Mereka yang mengalami akan menjadi mudah tersinggung, tegang, perasaan tidak enak (*premenstrual tension*).

3) Hormon prolaktin

Hormon prolaktin dihasilkan oleh kelenjar hipofisis dan dapat mempengaruhi jumlah estrogen dan progesteron yang dihasilkan setiap siklus. Wanita yang mengalami sindrom pra-menstruasi mempunyai kadar prolaktin yang lebih tinggi di dalam darah. Jumlah prolaktin yang terlalu banyak dapat mengganggu keseimbangan mekanisme tubuh yang mengontrol produksi kedua hormon tersebut. Selain itu, dapat mempengaruhi jaringan pada buah dada selama masa pra-menstruasi, sehingga buah dada akan membesar, bengkak dan terasa sakit.

- 4) Kekurangan asam lemak esensial (ALE) di dalam tubuh

Kekurangan zat asam lemak esensial (ALE) ini dapat menimbulkan efek yang sama seperti pada kenaikan kadar prolaktin. Gangguan metabolisme dapat terjadi karena ketidakseimbangan estrogen dan progesteron. Kadar prolaktin itu sendiri normal, estrogen maupun progesteron menurut hasil pengukuran normal. Tetapi karena kekurangan ALE, maka tubuh hipersensitif terhadap kadar normal prolaktin yang ada. Terlalu menyimpan prolaktin, wanita penderita kekurangan ALE. Bila ALE berkurang maka tubuh akan terlalu sensitif terhadap hormon ini. Ketidakstabilan hormon didalam tubuh disebabkan kurangnya zat asam lemak esensial (ALE) didalam tubuh (Shreeve, 1998:54-61).

f. Pencegahan *premenstrual syndrome* (PMS)

Proverawati (2019) mengatakan bahwa gejala *premenstrual syndrome* dapat diredakan dengan cara-cara berikut ini:

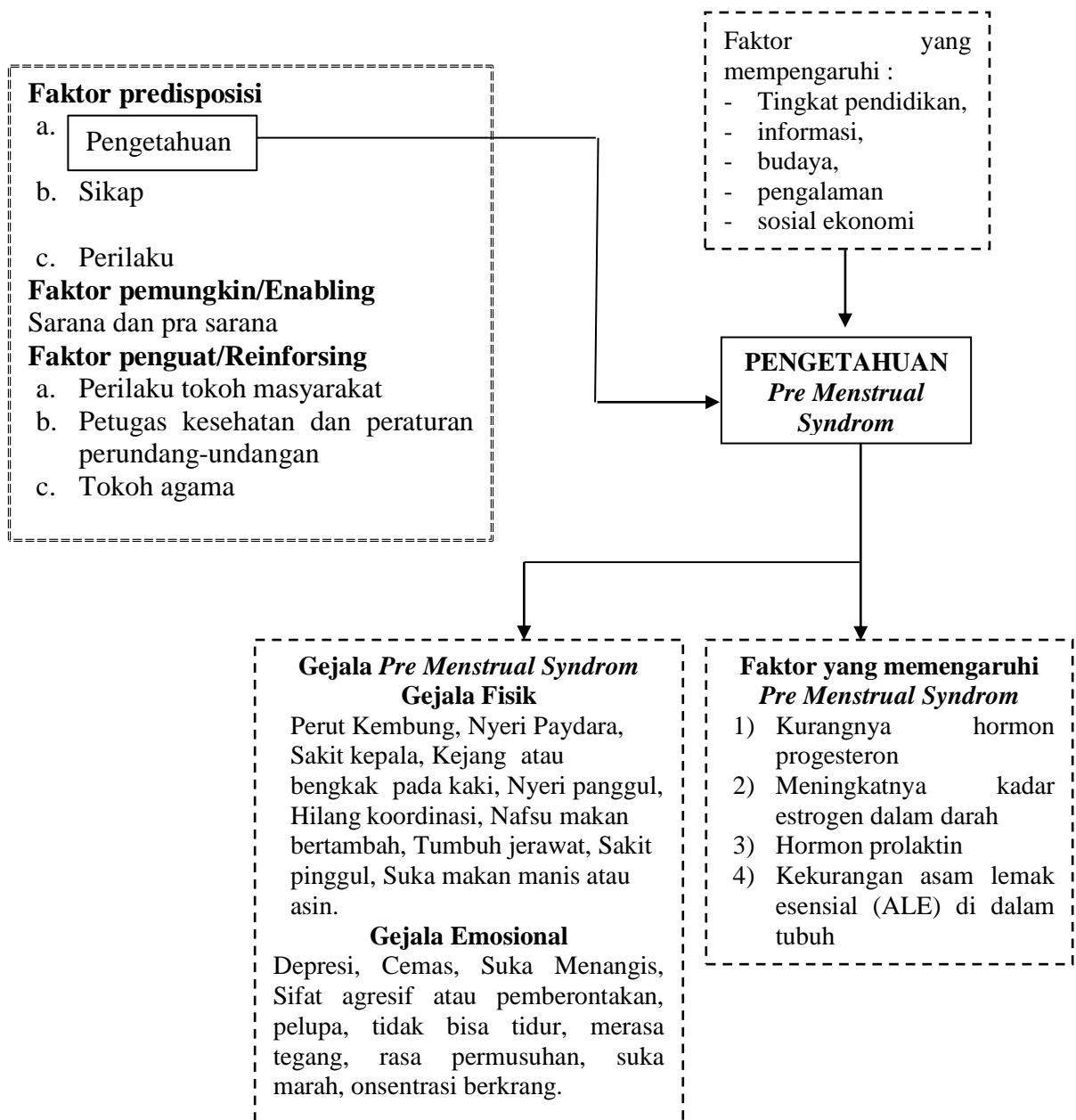
- 1) Mengkonsumsi pil kontrasepsi oral.
- 2) Obat anticemas, seperti Selective Serotonin Reuptake Inhibitors (SSRIs), yang dapat digunakan setiap hari atau selama 14 hari sebelummenstruasi.
- 3) Obat nyeri over the counter (OTC), yaitu obat-obatan penghilang nyeriseperti asam asetilsalisilat, asetaminofen, dan obat antiinflamasi nonsteroid. Obat-obatan ini dapat membantuh menyembuhkan gejala fisik yang sifatnyasedang, seperti nyeri otot atau sakit kepala.

- 4) Melakukan diet, seperti mengurangi kafein (mengurangi rasa tertekan, mudah tersinggung, dan gelisah); garam, termasuk kandungan sodium pada makanan kemasan (mengurangi kembung); mengkonsumsi lebih banyak karbohidrat kompleks dan serat, seperti roti gandum, pasta,ereal, buah, dan sayuran; menambah asupan protein pada menu makanan; mengkonsumsi makanan kaya vitamin dan mineral; mengurangi gula dan lemak (meningkatkan energy dan menstabilkan mood), dan menghentikan konsumsi alkohol.
- 5) Melakukan olahraga seperti aerobik selama 30 menit sebanyak empat hingga enam kali dalam seminggu. Aerobik melatih otot besar yang membantu meredakan ketegangan syaraf dan kecemasan, serta retensi cairan yang menyebabkan perut terasa penuh.
- 6) Makan teratur, tidur yang cukup, dan berolahraga. Lakukan relaksasi seperti pijat atau hal lain yang membuat anda merasa nyaman.
- 7) Lakukan terapi alternatif lain. Misalnya, rekan anda menyarankan untuk menggunakan aromaterapi, akupuntur, minum jamu, atau mengkopres perut dengan bantal panas (Proverawati, 2009:108-109).

B. Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual merupakan model konseptual tentang bagaimana teori berhubungan dengan beberapa faktor yang telah diidentifikasi sebagai masalah yang penting. Kerangka berpikir yang baik akan menjelaskan secara teoritis perlu dijelaskan hubungan antar variabel independen dan dependen (Sugiyono, 2019)

Bagan 2.1 Kerangka Konseptual



Sumber: Eka Kurnia Astuti 2016, Nur Syamsiyah 2015,Notoatmodjo,2015,Suiaroka dan Supariasa(2018)