

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA DAN KERANGKA TEORI

A. Tinjauan Pustaka

1. Konsep Pengetahuan

a. Definisi pengetahuan

Teori KAP (*Knowledge, Attitude, Practice*) *Knowledge* merupakan kemampuan individu dalam memperoleh, menyimpan, dan menggunakan informasi. Hal ini mencakup kombinasi dari pemahaman, pengalaman, ketajaman, serta keterampilan. Sikap (*Attitude*) mencerminkan kecenderungan seseorang dalam merespons situasi tertentu secara khas; bagaimana seseorang memandang dan menafsirkan suatu peristiwa sesuai dengan pola pikir atau kecenderungan pribadi; serta bagaimana membentuk opini yang saling berhubungan secara sistematis. Sementara itu, praktik (*Practice*) merujuk pada penerapan pengetahuan dan aturan dalam bentuk tindakan nyata. Praktik yang efektif adalah suatu seni yang berlandaskan pada perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi, serta dijalankan dengan prinsip-prinsip etika (Lakhan & Sharma, 2010 dalam Hanifah *et al.*, 2020)

b. Tingkat pengetahuan

Tingkat pengetahuan menurut Notoatmodjo, (2015 dalam Pariati & Jumriani, 2021). yaitu:

1) Tahu (*Know*)

Merupakan tingkat pengetahuan paling dasar, dimana seseorang hanya mampu mengingat kembali informasi yang sudah pernah diterima sebelumnya setelah melakukan pengamatan. Pada tahap ini, individu hanya mengingat fakta tanpa pemahaman mendalam.

2) Memahami (*Comprehension*)

Pada tingkat ini, seseorang dapat menjelaskan dan menginterpretasikan objek yang dipelajari dengan benar. Orang yang sudah memahami suatu konsep harus mampu menguraikan, memberikan contoh, dan menyimpulkan informasi yang terkait.

3) Aplikasi (*Application*)

Ini merupakan tahap di mana seseorang yang telah menguasai suatu konsep mampu menerapkan prinsip-prinsip yang dipelajari ke dalam berbagai situasi baru, meskipun konteksnya berbeda dari yang sebelumnya dikenal.

4) Analisis (*Analysis*)

Kemampuan untuk menggunakan ide-ide abstrak yang baru dipelajari dan menerapkannya dalam situasi nyata. Individu pada tingkat ini mampu menganalisis dan memecahkan masalah dengan cara yang terstruktur dan logis.

5) Sintesis (*Synthesis*)

Kemampuan untuk merangkum berbagai komponen dari suatu formulasi yang ada, menghubungkannya dalam suatu hubungan logis, dan menyusun suatu formula atau konsep baru. Ini adalah tingkat di mana kreativitas dan integrasi ide menjadi kunci.

6) Evaluasi (*Evaluation*)

Ini berkaitan dengan kemampuan untuk menilai atau mengevaluasi materi atau objek berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan. Penilaian tersebut dapat menggunakan kriteria yang sudah ada atau dibuat sendiri, dengan tujuan untuk menentukan kualitas atau keberhasilan suatu hal.

c. Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan

Menurut Mubarak (2015 dalam Pariati & Jumriani, 2021) terdapat beberapa faktor yang memengaruhi tingkat pengetahuan, antara lain sebagai berikut:

1) Pendidikan

Pendidikan merupakan suatu proses pendampingan yang dilakukan oleh seseorang untuk membantu orang lain dalam memahami suatu hal. Tidak dapat dipungkiri bahwa semakin tinggi jenjang pendidikan seseorang, maka semakin besar kemampuannya dalam menyerap informasi, yang pada akhirnya memperluas wawasan dan pengetahuannya. Sebaliknya, tingkat pendidikan yang rendah dapat menjadi

kendala dalam membentuk sikap individu, baik dalam menerima informasi maupun dalam menyerap nilai-nilai baru yang diberikan.

2) Pekerjaan

Lingkungan kerja dapat memberikan seseorang pengalaman dan wawasan, baik secara langsung maupun tidak langsung.

3) Usia

Seiring bertambahnya usia, seseorang akan mengalami perubahan dalam aspek psikis dan mental (psikologis). secara umum, pertumbuhan fisik mencakup empat jenis perubahan utama: perubahan dalam ukuran tubuh, perubahan proporsi, hilangnya karakteristik lama, serta munculnya karakteristik baru.

4) Minat

Dorongan atau kecenderungan kuat terhadap suatu hal. Rasa minat mendorong seseorang untuk mencoba, mendalami, dan menekuni suatu bidang, yang pada akhirnya akan memperkaya pengetahuannya secara lebih mendalam.

5) Pengalaman

Sebuah peristiwa yang pernah dialami individu saat berinteraksi dengan lingkungannya dapat meninggalkan kesan tertentu. umumnya, pengalaman yang kurang menyenangkan cenderung ingin dilupakan, sedangkan pengalaman yang

menyenangkan terhadap suatu objek akan membekas secara emosional dan secara psikologis membentuk sikap yang positif.

6) Kebudayaan

Budaya yang berkembang di suatu wilayah, seperti kebiasaan menjaga kebersihan lingkungan, dapat membentuk sikap masyarakat di sekitarnya untuk turut menjaga kebersihan. lingkungan yang menanamkan nilai-nilai positif akan mendorong terbentuknya perilaku yang sejalan dalam kehidupan sehari-hari.

d. Pengaruh tingkat pengetahuan terhadap sikap penanganan

dismenorea pada remaja

Pada masa remaja khususnya pada siswi, pengetahuan tentang kesehatan reproduksi menjadi aspek penting yang perlu diperhatikan. Salah satu tantangan yang umum dialami adalah nyeri menstruasi, yang sering kali berdampak pada aktivitas sehari-hari dan kualitas hidupnya. Proses ini bermula ketika siswi mulai menyadari rasa nyeri yang muncul saat menstruasi. kesadaran ini memicu minat dan keingintahuan untuk memahami cara mengelola nyeri menstruasi yang remaja alami, hal ini terjadi seiring dengan pesatnya perkembangan fisik, psikologis, dan kognitif dalam masa transisi dari anak-anak menuju dewasa (Samaria *et al.*, 2019). Perkembangan kognitif yang ditandai dengan meningkatnya rasa ingin tahu membuat siswi terdorong untuk mencari informasi mengenai nyeri menstruasi dan cara-cara yang dapat digunakan untuk meredakannya. tingkat pengetahuan yang dimiliki siswi berperan penting

dalam menentukan sikap dan tindakan mereka terhadap masalah kesehatan ini. semakin tinggi pengetahuan yang dimiliki, semakin besar kemungkinan mereka mengambil langkah yang tepat dan positif dalam menjaga kesehatan reproduksi, termasuk dalam hal penanganan nyeri menstruasi (Samaria *et al.*, 2019 dalam H. Wada *et al.*, 2024). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh H. Wada *et al.*, (2024), tentang hubungan tingkat pengetahuan tentang *dismenore* dengan sikap penanganan *dismenore* pada remaja putri kelas X di SMA N 1 Petahanan. menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan tentang dismenore dengan sikap penanganan dismenore yang paling tinggi adalah kurang sebanyak 55 responden (82,08%), dan tidak ada responden yang tingkat pengetahuan tentang dismenore dan sikap penanganannya baik. hasil uji koefisien korelasi menunjukkan hasil (*p value* = 0,0043 ≤ 0,05) maka terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan tentang *dismenore* dengan sikap penaganan *dismenore*.

e. Pengukuran pengetahuan

Pengetahuan dapat dinilai melalui wawancara atau kuesioner yang memuat sejumlah pertanyaan terkait topik yang ingin diketahui dari responden atau subjek penelitian (Notoatmodjo, 2012; Dewi, 2021).

f. Kategori pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (2012 dalam Dewi, 2021) pengetahuan seseorang bisa diketahui atau diinterpretasikan dengan menggunakan skala yang bersifat kualitatif, yaitu:

- 1) Baik, nilai atau skor 76-100%

- 2) Cukup, nilai atau skor 56-75%
- 3) Kurang, nilai atau skor < 56%

2. Konsep Remaja

a. Definisi Remaja

Remaja merupakan tahap transisi dari masa anak-anak menuju masa dewasa, yang dimulai ketika individu mengalami kematangan secara seksual. Pada fase ini, remaja berada dalam posisi yang belum sepenuhnya jelas—mereka tidak lagi tergolong anak-anak, namun juga belum dianggap sebagai orang dewasa. Proses perkembangan biologis dan psikologis pada remaja sangat dipengaruhi oleh faktor lingkungan dan sosial. (Djama, 2017). Menurut BKKBN (2020) ada tiga tahapan pada remaja yaitu remaja awal yang berusia (10-15 tahun), remaja tengah berusia (16-20 tahun) dan remaja akhir berusia (21-24 tahun dan belum menikah).

b. Kategori Usia

Usia seseorang dapat diklasifikasikan ke dalam beberapa kelompok, di mana setiap kelompok mencerminkan fase perkembangan tertentu dalam kehidupan manusia. Salah satu cara untuk mengelompokkan usia adalah dengan menggunakan kategori-kategori umur tertentu dikeluarkan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI, 2019):

- 1) Bayi dan balita

Masa Bayi Balita merupakan tahap kehidupan sejak kelahiran hingga sebelum mencapai usia 59 bulan. Pada masa

ini termasuk juga fase bayi baru lahir, yaitu usia 0 hingga 28 hari.

2) Anak-anak

Masa anak-anak dimulai dari usia prasekolah, yaitu antara 60 hingga 84 bulan, dan berlanjut ke usia sekolah, yakni dari 7 hingga 10 tahun.

3) Remaja

Remaja merupakan kelompok usia yang dimulai dari 10 tahun hingga menjelang usia 18 tahun.

4) Dewasa

Dewasa merupakan kelompok usia 18 tahun sampai 59 tahun.

5) Lansia

Lansia merupakan kelompok usia 60 tahun ke atas.

c. **Tahapan Remaja**

Menurut Ajhuri (2019) tahap remaja dapat diklasifikasikan ke dalam tiga fase perkembangan, yaitu sebagai berikut:

1) Masa remaja awal (12-15 tahun)

Pada tahap ini, individu mulai melepaskan peran sebagai anak-anak dan mulai membentuk jati diri sebagai pribadi yang mandiri dan berbeda, tidak lagi bergantung sepenuhnya pada orang tua. Tahap ini ditandai dengan penerimaan terhadap perubahan fisik serta kecenderungan tinggi untuk menyesuaikan diri dengan kelompok sebaya.

2) Masa remaja pertengahan (15-18 tahun)

Pada periode ini, kemampuan berpikir baru mulai muncul dan berkembang. Teman sebaya tetap berperan signifikan, namun individu sudah mulai mampu mengatur dirinya sendiri secara mandiri. Remaja mulai menunjukkan kematangan dalam perilaku, belajar mengendalikan dorongan impulsif, serta membuat keputusan awal yang berkaitan dengan tujuan karier yang ingin diraih. Selain itu, mendapatkan penerimaan dari lawan jenis juga menjadi hal yang penting bagi mereka.

3) Masa remaja akhir (19-22 tahun)

Tahap ini merupakan masa persiapan terakhir bagi remaja untuk menjalani peran sebagai orang dewasa. Pada periode ini, remaja berupaya mengukuhkan tujuan karier mereka dan membentuk identitas pribadi. Selain itu, dorongan kuat untuk menjadi dewasa serta diterima oleh kelompok teman sebaya dan orang dewasa juga menjadi ciri khas dari fase ini.

d. Perkembangan Remaja

Menurut Marwoko (2019) perkembangan remaja dapat dijelaskan sebagai berikut:

1) Perkembangan Fisik

a) Ciri seks sekunder remaja

Ciri-ciri seksual sekunder adalah perubahan fisik yang muncul akibat pengaruh hormon pria dan wanita, yang tidak berperan langsung dalam fungsi reproduksi, tetapi menjadi

pembeda utama antara laki-laki dan perempuan (Salsabila *et al.*, 2024). Pada remaja, ciri seks sekunder meliputi:

- (1) Remaja laki-laki menunjukkan ciri-ciri seks sekunder seperti pertumbuhan kumis dan janggut, munculnya jakun, serta suara yang mengalami perubahan menjadi lebih dalam, dada dan bahu yang semakin lebar, serta tumbuhnya bulu di area ketiak, dada, kaki, tangan, dan sekitar alat kelamin. Selain itu, massa otot pun bertambah dan menjadi lebih kuat.
- (2) Remaja perempuan, tanda-tanda fisiknya meliputi pembesaran payudara dan pinggul, suara yang menjadi lebih lembut, serta pertumbuhan bulu di ketiak dan sekitar organ reproduksi. Perubahan-perubahan fisik ini terjadi selama masa pubertas dan menandai kesiapan tubuh untuk menjalani fungsi reproduksi.

b) Ciri seks primer remaja

Ciri-ciri seks primer merupakan karakteristik fisik yang berkaitan langsung dengan fungsi reproduksi dan menjadi pembeda utama antara laki-laki dan perempuan. Dengan demikian, terdapat perbedaan ciri seks primer antara pria dan wanita (Salsabila *et al.*, 2024). Pada masa remaja, ciri-ciri seks primer meliputi:

- (1) Pada masa remaja, laki-laki mengalami perubahan ciri seks primer yang ditandai dengan pertumbuhan pesat pada penis dan skrotum, serta munculnya mimpi basah untuk pertama kalinya.

Perubahan ini dipicu oleh hormon stimulasi yang diproduksi oleh kelenjar pituitari di otak. Hormon tersebut merangsang testis yang berada di dalam skrotum untuk menghasilkan hormon testosteron dan androgen, sekaligus memproduksi sel sperma (spermatozoa). Adanya sperma menandakan bahwa laki-laki telah mencapai kemampuan untuk bereproduksi.

(2) Pada masa remaja perempuan, tanda perubahan ciri seks primer terlihat dengan munculnya menstruasi pertama, yang dikenal sebagai menarche. Peristiwa ini sangat bergantung pada kematangan ovarium (indung telur), yang bertugas memproduksi ovum (sel telur) serta hormon estrogen dan progesteron. hormon progesteron berperan dalam mematangkan sel telur agar siap dibuahi, sedangkan hormon estrogen membantu pembentukan ciri khas perempuan seperti pembesaran payudara dan pinggul, serta mengatur siklus menstruasi. Selama masa pubertas, ketika laju pertumbuhan mencapai puncaknya, organ-organ reproduksi primer seperti ovarium, rahim (uterus), vagina, labia, dan klitoris mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang cukup berarti.

2) Perkembangan emosi

Sikap, perasaan, atau emosi seseorang mulai muncul dan berkembang sejak ia berinteraksi dengan lingkungannya. Emosi tersebut, baik yang bersifat positif maupun negatif, merupakan hasil dari pengamatan dan pengalaman pribadi yang unik

terhadap benda-benda di sekitarnya, hubungan dengan orang tua dan saudara, serta interaksi sosial yang lebih luas. Karena emosi merupakan hasil dari lingkungan yang juga terus berubah dan berkembang, maka emosi pun turut mengalami perkembangan. Pada masa remaja awal, beberapa jenis emosi yang umum terlihat antara lain adalah marah, malu, takut, cemas, cemburu, iri hati, sedih, bahagia, kasih sayang, dan rasa ingin tahu. Namun, pada umumnya remaja belum mampu mengendalikan emosi negatif dengan baik, sehingga perilaku mereka sering kali dipengaruhi oleh dorongan emosional (Marwoko, 2019).

3) Perkembangan intelektual dan kognitif

a) Perkembangan Kognitif Menurut Teori Piaget

Menurut perspektif teori kognitif Piaget, pemikiran remaja telah memasuki tahap operasional formal, yaitu fase perkembangan kognitif yang biasanya dimulai pada usia sekitar 11–12 tahun dan terus berkembang hingga individu mencapai usia dewasa. Pada tahap ini, remaja sudah mampu berpikir secara logis dan sistematis, serta dapat mempertimbangkan berbagai kemungkinan untuk menyelesaikan suatu masalah secara terstruktur.

b) Perkembangan dalam Pengambilan Keputusan

Masa remaja ditandai dengan peningkatan kemampuan dalam mengambil keputusan. Remaja mulai membuat pilihan terkait masa depan mereka, seperti

menentukan pergaulan dan berbagai aspek kehidupan lainnya. Dalam hal ini, remaja yang lebih tua cenderung memiliki kemampuan pengambilan keputusan yang lebih baik dibandingkan anak-anak. Sementara itu, remaja yang lebih muda biasanya masih kurang terampil dalam membuat keputusan. Tidak jarang pula, remaja mengambil keputusan yang kurang tepat karena dipengaruhi oleh tekanan atau nilai-nilai yang berkembang dalam masyarakat.

c) Perkembangan kognisi sosial

Menurut Dacey dan Kenny, kognisi sosial merupakan kemampuan untuk berpikir secara kritis terhadap berbagai persoalan yang berkaitan dengan hubungan antarindividu. Kemampuan ini berkembang seiring bertambahnya usia dan pengalaman, serta berperan penting dalam memahami orang lain dan menentukan cara terbaik untuk berinteraksi dengan mereka. Beberapa pakar psikologi perkembangan menyatakan bahwa kemampuan kognitif yang mulai muncul pada masa remaja sangat memengaruhi perubahan dalam kognisi sosial mereka. Salah satu aspek penting dalam perubahan ini adalah konsep egosentrisme remaja yang dikemukakan oleh psikolog David Elkind, yaitu kecenderungan remaja untuk melihat dunia seolah-olah berpusat pada diri mereka sendiri. Mereka merasa bahwa

semua orang memperhatikan penampilan dan perilaku mereka.

4) Perkembangan sosial

Percepatan perkembangan selama masa remaja yang berkaitan dengan kematangan seksual turut memengaruhi perubahan dalam aspek sosial remaja. Bahkan sebelum memasuki masa remaja, anak-anak sudah menjalin hubungan yang cukup erat dengan teman sebayu. Sering kali mereka membentuk kelompok atau komunitas untuk bermain bersama, merancang kegiatan seperti berkemah, berbagi pengalaman, atau menyusun rencana untuk melakukan aktivitas bersama, termasuk aktivitas yang ditujukan kepada kelompok lain. Tidak jarang, kegiatan tersebut juga bisa bersifat agresif (Marwoko, 2019).

3. Konsep Menstruasi

a. Pengertian Menstruasi

Menstruasi adalah proses peluruhan lapisan dalam rahim (endometrium) yang mengandung banyak pembuluh darah, disertai dengan keluarnya darah dari tubuh. Proses ini terjadi secara rutin setiap bulan, kecuali saat perempuan sedang hamil (BKKBN, 2017). Umumnya, menstruasi berlangsung selama 3 hingga 7 hari, dengan jarak antara satu periode ke periode berikutnya sekitar 28 hari, meskipun dapat berkisar antara 21 hingga 35 hari. Pada masa remaja, siklus menstruasi ini biasanya masih belum stabil atau teratur (BKKBN, 2017).

b. Siklus menstruasi

Menurut Prawirohardjo (2014 dalam Villasari, 2021), siklus menstruasi terdiri dari tiga fase utama, yaitu:

- 1) Fase menstruasi, berlangsung antara 2 hingga 8 hari, di mana lapisan endometrium luruh dan kadar hormon yang dihasilkan ovarium berada pada titik terendah.
- 2) Fase proliferasi, terjadi hingga hari ke-14, ditandai dengan pertumbuhan kembali lapisan endometrium. Pada hari ke-12 hingga ke-14, biasanya terjadi ovulasi, yaitu pelepasan sel telur dari ovarium.
- 3) Fase sekresi, ketika corpus rubrum berubah menjadi corpus luteum yang mulai memproduksi hormon progesteron. Di bawah pengaruh hormon ini, kelenjar dalam endometrium mulai menyimpan glikogen dan lemak. Menjelang akhir fase ini, jaringan stroma endometrium berubah menjadi sel-sel desidua, terutama di sekitar pembuluh darah arteri, yang menciptakan kondisi optimal untuk terjadinya nidasi atau implantasi embrio.

c. Faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi

Menurut (Novita, 2018 dan indriyani *et al.*, 2023) faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi yaitu:

- 1) Usia

Usia memiliki kaitan dengan siklus menstruasi karena seiring bertambahnya umur, tubuh seseorang terus mengalami berbagai perubahan, termasuk pada sistem reproduksi. Seiring kematangan organ reproduksi, siklus menstruasi pun dapat

mengalami perubahan yang dipengaruhi oleh pertambahan usia tersebut.

2) Aktivitas fisik

Aktivitas fisik berlebihan dapat memengaruhi siklus menstruasi karena kelelahan fisik yang ekstrem dapat mengganggu fungsi hipotalamus dalam mengatur pelepasan hormon. Hal ini berdampak pada sekresi FSH (*follicle stimulating hormone*) dan LH (*luteinizing hormone*), yaitu dua hormon penting yang berperan dalam proses ovulasi dan pengaturan siklus menstruasi. ketidakseimbangan kedua hormon tersebut dapat menyebabkan gangguan pada siklus menstruasi.

3) Status gizi

Status gizi memiliki kaitan erat dengan siklus menstruasi karena gizi seimbang merupakan kebutuhan dasar tubuh. Ketidakseimbangan asupan gizi dapat mengganggu pertumbuhan serta fungsi berbagai organ, termasuk organ reproduksi. Hal ini kemudian dapat memengaruhi produksi hormon FSH (*follicle stimulating hormone*) dan LH (*luteinizing hormone*), yang berperan penting dalam mengatur siklus menstruasi.

4) Stress

Remaja sering mengalami fluktuasi emosi yang cukup tajam, ditambah tekanan dari proses belajar mengajar. Sebagian siswi mengaku merasa kesulitan dalam memahami pelajaran. Kondisi ini disebabkan oleh kurangnya kemampuan responden dalam

mengelola emosi dan tekanan dengan baik, yang dapat mengganggu produksi hormon *luteinizing* dan *follicle stimulating hormone*, sehingga berpotensi menyebabkan gangguan pada siklus menstruasi (Ulum, 2016).

d. Tanda dan gejala menjelang menstruasi

Menurut August (2014, Villasari, 2021 dan Kesehatan, 2025) menjelang atau saat menstruasi, sebagian wanita kerap mengalami ketidaknyamanan fisik maupun emosional yang dikenal sebagai sindrom pramenstruasi. Gejala-gejala yang biasa muncul antara lain:

- 1) Nyeri (*dysmenorrhea*) menjelang dan pada saat menstruasi
- 2) Payudara terasa nyeri
- 3) Perut bagian bawah terasa penuh atau kembung
- 4) Tubuh terasa sangat lelah
- 5) Nyeri otot, terutama di area punggung bawah
- 6) Nyeri perut
- 7) Perubahan pada kelembapan organ kewanitaan
- 8) Kulit wajah menjadi lebih berminyak atau muncul jerawat
- 9) Gangguan emosional seperti mudah marah, cemas, sulit tidur

e. Penanganan menstruasi

Menurut August (2014 dalam Villasari, 2021) cara mengatasi keluhan saat atau menjelang menstruasi bisa berbeda bagi setiap wanita, tergantung pada metode apa yang paling membantu membuat tubuh dan pikiran merasa lebih nyaman. Beberapa langkah yang dapat dilakukan antara lain:

- 1) Mengurangi konsumsi kafein yang biasanya terdapat dalam teh, kopi, dan minuman ringan seperti cola.
- 2) Membatasi asupan garam, karena garam dapat menyebabkan tubuh menahan air, yang memicu rasa kembung di perut bagian bawah.
- 3) Mengonsumsi makanan tinggi protein, karena jenis makanan ini dapat membantu mengeluarkan kelebihan cairan dari tubuh, sehingga mengurangi rasa tidak nyaman di perut.
- 4) Mencoba ramuan herbal atau minuman tradisional yang dikenal dapat meredakan keluhan menstruasi.

4. Konsep Dismenoreia

a. Pengertian *Dismenoreia*

Pada masa menstruasi, sebagian besar perempuan mengalami nyeri pada bagian perut bawah yang dikenal dengan istilah *dismenoreia*. *Dismenoreia* merupakan kondisi yang ditandai oleh adanya kontraksi atau spasme otot uterus yang terjadi sebelum maupun selama periode menstruasi. Kondisi ini dapat menyebabkan ketidaknyamanan yang signifikan, sehingga memaksa individu untuk beristirahat, dan berdampak pada penurunan produktivitas serta keterbatasan dalam menjalankan aktivitas sehari-hari(Darwis dan Syam, 2022).

Dismenoreia adalah nyeri perut akibat kontraksi rahim yang muncul saat menstruasi. Rasa sakit ini biasanya dimulai bersamaan dengan datangnya haid dan dapat berlangsung dari beberapa jam hingga beberapa hari, dengan intensitas yang meningkat sampai mencapai puncaknya. Terdapat dua jenis dismenore, yaitu dismenore primer dan

dismenore sekunder. *Dismenore primer* merupakan nyeri haid yang tidak berkaitan dengan kondisi medis tertentu, sedangkan dismenore sekunder disebabkan oleh gangguan patologis seperti endometriosis atau kista ovarium. *Dismenorea* primer umumnya mulai dirasakan dalam 6 hingga 12 bulan setelah menstruasi pertama, dengan durasi nyeri berkisar antara 8 hingga 72 jam. Secara keseluruhan, *dismenorea* dapat memengaruhi berbagai aspek kehidupan remaja perempuan, baik secara fisik, psikologis, sosial, maupun ekonomi, termasuk menyebabkan kelelahan, stres emosional, konflik interpersonal, serta mengganggu kegiatan belajar atau bekerja (Riani *et al.*, 2024)

b. Klasifikasi *Dismenorea*

Menurut Darwis dan Syam, (2022) dismenorea dibagi menjadi dua, yaitu:

1) *Dismenorea* primer

Dismenorea primer adalah nyeri haid yang dialami sejak awal menstruasi (menarche) dan tidak disebabkan oleh kelainan pada organ reproduksi. Kondisi ini berkaitan dengan siklus ovulasi dan biasanya mulai dirasakan tak lama setelah menstruasi pertama.

2) *Dismenorea* sekunder

Dismenorea sekunder merupakan nyeri haid yang timbul akibat adanya gangguan atau kelainan pada organ reproduksi, atau bisa juga disebabkan oleh penyakit tertentu yang mendasarinya.

c. Tanda dan gejala *dismenorea*

Gejala *dismenorea* dapat mencakup berbagai keluhan fisik dan psikologis, antara lain nyeri hebat di daerah perut atau panggul, rasa kram yang terpusat pada perut bagian bawah, mual, muntah, sakit kepala, kelelahan, gangguan suasana hati seperti depresi dan mudah tersinggung, serta gangguan tidur (Darwis dan Syam, 2022).

d. Dampak *dismenorea*

Menurut Putri *et al.*, (2014) dan (Salino *et al.*, 2023) *dismenorea primer* yang terjadi pada remaja akan mengganggu aktivitasnya sehari-hari. remaja yang sedang mengalami nyeri haid sekaligus mengikuti kegiatan pembelajaran, dapat menyebabkan aktifitas pembelajaran menjadi terganggu, tidak bersemangat, konsentrasi menjadi menurun bahkan sulit berkonsentrasi sehingga materi yang disampaikan selama pembelajaran tidak dapat diterima dengan baik bahkan sampai ada yang tidak masuk sekolah. dampak *dismenorea* tidak hanya mengganggu aktivitas fisik, tetapi remaja juga sering mengalami nyeri yang menjalar ke kaki, sakit kepala, Bengkak pada payudara, mual, muntah, dan nyeri otot. Secara psikologis, dampak *dismenorea* sering marah, cepat tersinggung, tidak dapat konsentrasi, lelah, depresi dan rendah diri. Hal ini menyebabkan mereka tidak fokus pada pelajaran dan memilih untuk berdiam diri.

e. Faktor yang mempengaruhi *dismenorea primer*

Menurut Wati *et al.*, (2017) faktor-faktor yang menjadi risiko terjadinya dismenore primer meliputi:

1) Usia *Menarche*

Menarche yang terjadi pada usia muda, siklus menstruasi yang lebih pendek, serta volume darah menstruasi yang banyak dapat meningkatkan risiko dismenore. Hal ini berkaitan dengan peran hormon estrogen. Peningkatan kadar estrogen dapat merangsang produksi prostaglandin, yang menyebabkan kontraksi uterus sehingga menimbulkan nyeri atau kram saat menstruasi.

2) Indeks Massa Tubuh (IMT) Rendah

IMT yang rendah atau status gizi yang kurang dapat berhubungan dengan meningkatnya risiko dismenore primer. Hal ini menunjukkan bahwa kondisi nutrisi tubuh juga memengaruhi tingkat keparahan nyeri menstruasi.

3) Sirkulasi Darah yang Tidak Lancar

Gangguan pada aliran darah di area rahim dapat menyebabkan kekurangan oksigen (iskemia) di jaringan uterus. Kondisi ini akan memicu peningkatan produksi prostaglandin di rahim, yang berperan dalam menimbulkan rasa nyeri saat menstruasi.

4) Kurangnya Aktivitas Fisik

Melakukan aktivitas fisik secara rutin memiliki banyak manfaat, antara lain memperbaiki fungsi jantung dan paru-paru, menurunkan risiko penyakit jantung, serta mengurangi tingkat kematian dan kesakitan. Selain itu, olahraga rutin terutama aerobik dapat memperlancar aliran darah ke area panggul dan membantu mengurangi gejala dismenore akibat kongesti. Aktivitas fisik juga

dapat meningkatkan pelepasan zat alami tubuh seperti endorfin dan opiat endogen, yang berfungsi sebagai analgesik alami untuk mengurangi stres dan gangguan suasana hati yang berkaitan dengan nyeri.

f. Penanganan *dismenorea*

Menurut Mislian *et al.*, (2019) *dismenorea* dapat ditangani melalui pendekatan farmakologis maupun non-farmakologis:

1) Farmakologis

Penanganan *dismenorea* melalui pendekatan farmakologis, sebagai berikut:

a) Obat Analgetik

Obat analgetik berfungsi untuk meredakan nyeri. Obat yang sering digunakan dalam penanganan *dismenorea* adalah preparat kombinasi yang mengandung aspirin, fenasetin, dan kafein.

b) Terapi Obat Non-Steroid Anti-Prostaglandin

Terapi dengan obat non-steroid anti-prostaglandin memiliki peran penting dalam pengobatan *dismenorea* primer. Obat-obatan yang sering digunakan dalam terapi ini antara lain asam mefenamat, ibuprofen, dan piroxicam.

2) Non farmakologis

Penanganan *dismenorea* melalui pendekatan non farmakologis, sebagai berikut:

a) Kompres Hangat

Suhu panas dapat membantu mengurangi ketegangan otot.

Setelah otot menjadi lebih rileks, rasa nyeri yang dirasakan pun akan berangsur-angsur berkurang. Kompres hangat dapat dilakukan dengan menggunakan handuk atau botol berisi air hangat yang ditempelkan pada area yang terasa kram, seperti perut atau pinggang.

b) Minuman Hangat

Minum minuman hangat dapat membantu meredakan rasa nyeri selama menstruasi. Minuman hangat, seperti teh atau jahe, dapat memberikan sensasi kehangatan pada tubuh dan membantu merilekskan otot-otot yang berkontraksi, sehingga rasa nyeri berkurang.

c) Istirahat yang cukup

Saat menstruasi, istirahat yang cukup sangat penting untuk meredakan nyeri. Berbagai cara dapat dilakukan untuk beristirahat, seperti tidur, bersantai sambil menonton film, atau sekadar duduk untuk menenangkan diri. Istirahat yang cukup membantu mengistirahatkan otot-otot yang tegang akibat kontraksi saat meluruhkan lapisan endometrium.

d) Berolahraga

Olahraga dapat membantu mengurangi stres yang sering muncul sebelum dan selama menstruasi. Selain itu, berolahraga juga dapat meningkatkan produksi endorfin, yaitu zat kimia alami yang berfungsi sebagai penawar rasa sakit. Dengan

olahraga teratur, kita dapat menjalani aktivitas sehari-hari tanpa gangguan nyeri haid.

e) Aroma Terapi

Aroma terapi dapat membantu mengurangi rasa nyeri saat menstruasi karena dapat memberikan sensasi menenangkan pada pikiran dan mengurangi stres. Ketika pikiran lebih tenang dan rileks, suasana yang nyaman tercipta, dan nyeri haid pun dapat berkurang.

5. Konsep aktivitas fisik

a. Pengertian aktivitas fisik

Aktivitas fisik merujuk pada segala bentuk gerakan tubuh yang menggunakan otot rangka dan memerlukan energi. Aktivitas ini mencakup berbagai kegiatan sehari-hari yang biasanya dilakukan tanpa perencanaan atau struktur khusus, seperti berjalan, membersihkan rumah, berkebun, mengemudi, belajar, mandi, dan sebagainya. Pada anak-anak dan remaja, bentuk aktivitas fisik cenderung lebih beragam dibandingkan orang dewasa, misalnya melalui permainan, bersenang-senang, berlari-lari, melompat, dan lain-lain. Aktivitas fisik berperan dalam meningkatkan pengeluaran energi, membantu menyeimbangkan asupan dan konsumsi energi, sehingga dapat mencegah makan berlebihan dan obesitas(Fitriani & Purwaningtyas, 2021).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Wibawati, (2021) mengenai hubungan antara aktivitas fisik dan kejadian dismenore pada siswi di SMK Kesehatan Pelita, Kabupaten Bogor, ditemukan bahwa

terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat aktivitas fisik dan kejadian dismenore. Hasil analisis statistik menunjukkan nilai *p value* sebesar ($0,006 < 0,05$). Karena *p value* $< 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima.

b. Jenis aktivitas fisik

Menurut Kementerian Kesehatan (2018 dalam Kusumo, 2020) aktivitas fisik diklasifikasikan menjadi tiga tingkatan, yakni ringan, sedang, dan berat:

1) Aktivitas fisik ringan

Jenis aktivitas ini memerlukan sedikit tenaga atau bahkan tidak memerlukan usaha fisik sama sekali, serta umumnya tidak menyebabkan perubahan pada pola pernapasan. Pengeluaran energi untuk aktivitas ini berada di bawah 3,5 kilokalori per menit. Contoh dari aktivitas fisik ringan meliputi:

- a) Berjalan santai di sekitar rumah, tempat kerja, atau pusat perbelanjaan.
- b) Melakukan pekerjaan sambil duduk seperti menggunakan komputer, membaca, menulis, menyetir, atau mengoperasikan mesin baik dalam posisi duduk maupun berdiri.
- c) Berdiri sambil melakukan pekerjaan rumah tangga yang ringan, seperti mencuci piring, menyetrika pakaian, memasak, menyapu, mengepel lantai, serta menjahit.
- d) Melakukan latihan peregangan atau pemanasan dengan gerakan yang lambat dan tidak intens.

- e) Mengisi waktu dengan aktivitas kreatif atau hiburan yang minim gerak, seperti membuat kerajinan tangan, bermain video game, menggambar, melukis, atau memainkan alat musik.
- 2) Aktivitas fisik sedang

Aktivitas fisik sedang dengan intensitas sedang biasanya membuat tubuh mulai berkeringat ringan, serta menyebabkan peningkatan pada detak jantung dan laju pernapasan. Jumlah energi yang digunakan berkisar antara 3,5 hingga 7 kilokalori per menit. Contoh dari aktivitas fisik sedang meliputi:

- a) Berjalan cepat dengan kecepatan sekitar 5 km per jam di permukaan yang datar, baik saat berangkat atau pulang dari rumah, sekolah, tempat kerja, atau saat berbelanja, termasuk berjalan kaki santai di sekitar lingkungan kerja.
- b) Melakukan aktivitas seperti memindahkan perabotan ringan, berkebun, menanam tanaman atau pohon, dan mencuci mobil.
- c) Pekerjaan yang membutuhkan tenaga sedang seperti pertukangan kayu, mengangkut serta menyusun kayu gelondongan, dan membersihkan halaman menggunakan mesin pemotong rumput.

3) Aktivitas fisik berat

Saat melakukan aktivitas fisik berat, tubuh mengeluarkan banyak keringat, detak jantung meningkat signifikan, dan pernapasan menjadi cepat hingga terengah-engah. Energi yang

dibutuhkan untuk aktivitas ini lebih dari 7 kilokalori per menit.

Contoh aktivitas fisik berat meliputi:

- a) Berjalan sangat cepat (>5 km/jam) Berjalan cepat dalam waktu lama, mendaki bukit, membawa beban di punggung saat berjalan, mendaki gunung, jogging dengan kecepatan lebih dari 8 km per jam, dan berlari.
- b) Pekerjaan fisik yang berat seperti mengangkut barang dengan bobot besar, menyekop pasir, memindahkan batu bata, menggali parit, serta mencangkul.
- c) Tugas rumah tangga yang menuntut kekuatan fisik tinggi seperti mengangkat perabotan berat atau menggendong anak dalam waktu lama.
- d) Aktivitas olahraga intens seperti bersepeda dengan kecepatan lebih dari 15 km per jam di jalur menanjak, serta bermain basket, bulu tangkis, dan sepak bola.

c. Manfaat aktivitas fisik

Menurut Rahayu (2019) aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin memberikan beragam manfaat, baik untuk kesehatan tubuh maupun kondisi mental, antara lain:

- 1) Manfaat Fisik:
 - a) Membantu meningkatkan kebugaran jantung serta membantu menurunkan berat badan.
 - b) Memperkuat otot dan memperbaiki sistem pernapasan.

- c) Membantu tubuh menjadi lebih fleksibel dan memperbaiki postur.
 - d) Menambah massa otot sekaligus meningkatkan metabolisme tubuh.
 - e) Meningkatkan daya tahan tubuh dan membantu mempertahankan berat badan yang sehat.
- 2) Manfaat Mental:
- a) Meningkatkan suasana hati dan membantu meredakan stres.
 - b) Memberikan rasa tenang dan mengurangi rasa cemas.
 - c) Membantu meningkatkan konsentrasi serta mengurangi tekanan mental.
 - d) Meningkatkan kepercayaan diri, memperbaiki kualitas tidur, dan membantu mengurangi gejala depresi.
 - e) Menenangkan pikiran dan mengurangi kecemasan secara keseluruhan.

d. Peran aktivitas fisik dalam mengurangi gejala *dismenorea*

Dismenorea sering kali mengganggu aktivitas sehari-hari dan menurunkan kualitas hidup perempuan yang mengalaminya. dalam upaya mengatasi kondisi ini, pendekatan non-farmakologis seperti aktivitas fisik menjadi pilihan yang aman dan efektif. Aktivitas fisik seperti latihan aerobik yang dilakukan secara rutin dapat meningkatkan aliran darah (perfusi) ke area panggul, sehingga membantu mengurangi rasa berat dan gejala dismenorea kongestif. Olahraga juga merangsang pelepasan zat kimia alami dalam tubuh yang disebut *beta-endorfin*, yaitu

opiat endogen yang berperan sebagai pereda nyeri alami. *Beta-endorfin* tidak hanya mengurangi sensasi nyeri, tetapi juga membantu meredakan perubahan suasana hati (*dysphoric mood*) dan stres yang sering menyertai menstruasi (Wati *et al.*, 2017).

e. Faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik

Menurut Foundation, (2014 dalam Bintoro & Kuntjoro, 2021) terdapat beberapa faktor yang dapat memengaruhi tingkat aktivitas fisik seseorang, yaitu:

- 1) Usia, perbedaan usia juga dapat berdampak pada tingkat aktivitas fisik seperti ketika pada masa usia remaja sampai dewasa aktivitas fisik akan mencapai tingkat maksimal, namun ketika memasuki usia lanjut akan mengalami penurunan karena kapasitas fungsional tubuh juga menurun.
- 2) Jenis kelamin, pada masa pubertas, tingkat aktivitas fisik antara laki-laki dan perempuan cenderung seimbang. Namun, setelah melewati masa pubertas, aktivitas fisik laki-laki umumnya lebih tinggi dibandingkan perempuan.
- 3) Pola makan, jumlah porsi dan kualitas asupan gizi yang dikonsumsi dapat memengaruhi tingkat aktivitas fisik, karena nutrisi dari makanan akan diserap oleh tubuh. Apabila makanan yang dikonsumsi rendah nutrisi, tubuh menjadi mudah lelah dan aktivitas fisik cenderung menurun.
- 4) Penyakit atau kelainan pada tubuh, penyakit atau kelainan pada tubuh dapat memengaruhi fungsi organ maupun postur tubuh, sehingga

membatasi berbagai aktivitas, termasuk tidak disarankan melakukan olahraga berat.

f. Pengukuran aktivitas fisik

1) *Physical Activity Questionnaire for Adolescents* (PAQ-A)

Instrumen yang dirancang untuk menilai tingkat aktivitas fisik pada remaja berusia antara 14 hingga 20 tahun, yang umumnya masih berada dalam jenjang pendidikan sekolah. Kuesioner ini bertujuan untuk mengevaluasi seberapa aktif secara fisik seseorang dalam kurun waktu satu minggu terakhir, baik saat berada di lingkungan sekolah maupun di luar sekolah. PAQ-A terdiri dari delapan pertanyaan yang terbagi ke dalam tiga bagian utama, mencakup aktivitas fisik yang dilakukan saat pelajaran olahraga, saat istirahat makan siang di sekolah, setelah pulang sekolah, di sore atau malam hari, serta pada akhir pekan sebelumnya (Lastinawati, 2019).

Validitas dan reliabilitas instrumen PAQ-A dikembangkan oleh (Kowalski, Crocker, Columbia, & Donen, 2004) dengan sasaran populasi remaja berusia 14–20 tahun. Menggunakannya pada anak yang lebih muda (misalnya usia 13 tahun) dapat mengurangi validitas hasil, karena belum sesuai dengan karakteristik usia saat uji validasi dilakukan. Anak usia 14 tahun juga sudah berada dalam tahap perkembangan kognitif formal, sehingga mampu memberikan jawaban yang lebih akurat. Selain itu, isi pertanyaan PAQ-A

menyesuaikan dengan pola aktivitas remaja yang lebih mandiri, sehingga lebih tepat digunakan pada usia tersebut.

Kuesioner PAQ-A telah banyak digunakan dalam berbagai studi karena validitas dan reliabilitasnya yang cukup baik, serta kemampuannya untuk memberikan gambaran umum tentang kebiasaan aktivitas fisik remaja. Penggunaan kuesioner ini juga memungkinkan peneliti atau pendidik untuk mengidentifikasi individu atau kelompok yang berisiko rendah dalam aktivitas fisik, sehingga dapat menjadi dasar dalam merancang intervensi peningkatan gaya hidup aktif pada kalangan remaja (Cahyo & Maksum, 2021).

Kategori skor penilaian menggunakan *Physical Activity Questionnaire for Adolescents* (PAQ-A) Chen *et al.* (2008) yaitu:

- a) Nilai > 3 tinggi
- b) Nilai > 2 dan < 3 sedang
- c) Nilai < 2 rendah

6. Konsep Sikap

a. Pengertian sikap

Sikap merupakan kecenderungan yang dimiliki seseorang untuk merespons rangsangan dari lingkungan, yang dapat memicu atau mengarahkan perilakunya. Secara umum, sikap dapat diartikan sebagai suatu kondisi mental yang terbentuk melalui pengalaman dan diarahkan untuk memberikan reaksi terhadap suatu objek, yang pada akhirnya

memengaruhi tindakan seseorang, baik secara langsung maupun tidak langsung (Notoatmodjo, 2019 dalam Irawan *et al.*, 2022).

Sikap adalah faktor utama yang dapat memprediksi perilaku sehari-hari, meskipun ada juga faktor lain seperti lingkungan dan keyakinan individu. Ini berarti bahwa meskipun sikap sering kali mempengaruhi tindakan seseorang, terkadang sikap tersebut tidak terwujud dalam bentuk tindakan. Pertimbangan terhadap dampak positif dan negatif dari suatu tindakan juga mempengaruhi apakah sikap seseorang akan terwujud dalam tindakan nyata atau tidak. Dengan demikian, selain sikap, norma sosial juga merupakan faktor penting yang memengaruhi tindakan seseorang (Azwar, 2011).

b. Komponen sikap

Menurut Azwar (2011) sikap terdiri dari tiga komponen utama, yaitu:

1) Komponen Kognitif

Komponen kognitif mencakup persepsi, kepercayaan, dan stereotipe yang dimiliki seseorang tentang suatu objek. Pandangan atau opini yang dimiliki seseorang terhadap objek sikap sering kali merupakan gambaran yang sudah terpolarisasi atau terstruktur dalam pikirannya. Komponen ini tidak selalu tepat, karena terkadang kepercayaan yang terbentuk muncul tanpa adanya informasi yang valid mengenai objek tersebut. Bahkan, kebutuhan emosional sering menjadi faktor utama dalam pembentukan kepercayaan ini.

2) Komponen Afektif

Komponen afektif berhubungan dengan perasaan atau emosi yang muncul terhadap suatu objek. Reaksi emosional ini akan membentuk sikap positif atau negatif terhadap objek tersebut. Banyaknya reaksi emosional ini dipengaruhi oleh kepercayaan seseorang terhadap objek, apakah objek tersebut dianggap baik atau buruk, atau bermanfaat atau tidak.

3) Komponen Konatif

Komponen konatif berkaitan dengan kecenderungan seseorang untuk bertindak atau berperilaku terhadap objek sikap. Perilaku seseorang dalam menghadapi suatu situasi atau stimulus tertentu sangat dipengaruhi oleh kepercayaan dan perasaannya terhadap objek tersebut. Kecenderungan untuk berperilaku secara konsisten sesuai dengan kepercayaan dan perasaan ini membentuk sikap individu.

c. Ciri-ciri sikap

Menurut Sherif (2019:45) dalam Laoli *et al.*, 2022 mengemukakan bahwa terdapat lima karakteristik utama dari sikap.

- 1) Sikap bukanlah sesuatu yang diwariskan secara biologis sejak lahir, melainkan terbentuk melalui proses belajar dan pengalaman individu dalam kehidupannya, khususnya melalui interaksinya dengan objek tertentu.
- 2) Karena sikap tidak bersifat turun-temurun, maka ia dapat mengalami perubahan apabila terdapat kondisi atau faktor yang memungkinkan

terjadinya perubahan tersebut. Artinya, sikap dapat dipelajari, diubah, atau bahkan hilang tergantung pada pengaruh-pengaruh eksternal.

- 3) Sikap selalu berkaitan dengan suatu objek. Sikap tidak terbentuk secara independen, melainkan selalu muncul dalam kaitannya dengan sesuatu, seperti benda, orang, peristiwa, atau situasi tertentu.
- 4) Objek dari sikap tidak terbatas pada satu hal saja. Sikap bisa saja ditujukan pada sejumlah hal yang berkaitan atau serupa, sehingga cakupan objek dalam sikap bisa luas dan kompleks.
- 5) Sikap pada umumnya melibatkan aspek motivasi dan emosi. Unsur emosional inilah yang membedakan sikap dari kemampuan atau pengetahuan seseorang, karena sikap menyangkut perasaan individu terhadap suatu objek.

d. Fungsi sikap

Menurut Daniel Katz (Damiati., 2017:37; Laoli *et al.*, 2022) sikap memiliki empat fungsi utama yaitu:

- 1) Fungsi utilitarian
yaitu sikap yang terbentuk berdasarkan prinsip imbalan dan hukuman. Dalam hal ini, konsumen membentuk sikap terhadap suatu produk berdasarkan pengalaman apakah produk tersebut memberikan rasa puas atau malah mengecewakan.

2) Fungsi ekspresi

yaitu nilai di mana sikap konsumen terhadap suatu merek tidak selalu didasari oleh kegunaan produknya, melainkan oleh seberapa

baik mereka tersebut mencerminkan nilai-nilai pribadi yang dimilikinya.

3) Fungsi pertahanan ego

yaitu sikap yang muncul sebagai mekanisme untuk melindungi diri dari tekanan dari luar maupun konflik batin. Sikap ini membantu individu mempertahankan harga diri atau pandangan positif terhadap dirinya.

4) Fungsi pengetahuan

yaitu yang berperan dalam membantu konsumen mengatur dan menyaring informasi yang begitu banyak diterima setiap hari. Melalui fungsi ini, sikap memudahkan konsumen membedakan informasi yang relevan dari yang tidak relevan, sehingga mengurangi kebingungan dalam pengambilan keputusan.

e. Faktor yang mempengaruhi pembentukan sikap

Menurut Azwar (2011) ada beberapa faktor yang berperan dalam pembentukan sikap seseorang. Beberapa faktor utama tersebut antara lain:

1) Tingkat pengetahuan

Sebagian besar informasi yang diperoleh manusia berasal dari indera penglihatan dan pendengaran. Pengetahuan berperan penting dalam membentuk suatu tindakan, karena perilaku atau sikap seseorang pada dasarnya merupakan hasil dari pengetahuan yang telah dimilikinya (Notoatmodjo, 2014 dalam Biney *et al.*, 2022).

2) Pengalaman pribadi

Kurangnya pengalaman terhadap suatu objek psikologis cenderung menimbulkan sikap yang negatif terhadap objek tersebut. Sebaliknya, ketika seseorang memiliki pengalaman langsung dengan objek psikologis tertentu, hal itu akan memunculkan respons dan pemahaman yang turut membentuk sikap individu. Namun, apakah sikap tersebut bersifat positif atau negatif dipengaruhi oleh berbagai faktor lain. Agar sikap dapat terbentuk, pengalaman pribadi yang dialami harus memberikan kesan yang kuat. Oleh karena itu, pengalaman yang melibatkan unsur emosional akan lebih efektif dalam membentuk sikap. Pengalaman semacam ini biasanya saling berkaitan dalam perjalanan hidup seseorang.

3) Pengaruh budaya

Budaya tempat seseorang hidup sangat mempengaruhi pembentukan sikap. Misalnya, jika seseorang hidup dalam budaya yang mengutamakan nilai-nilai religius, kemungkinan besar sikap positif terhadap nilai-nilai tersebut akan terbentuk. Demikian pula, jika seseorang berada dalam masyarakat yang menghargai sifat ksatria dan dedikasi dalam membangun serta membela negara, maka sikap positif terhadap sifat-sifat tersebut akan terbentuk.

4) Media massa

Informasi yang diperoleh melalui media massa seperti televisi, radio, surat kabar, dan majalah berperan sebagai landasan kognitif dalam proses pembentukan sikap. Bila pesan yang disampaikan bersifat sugestif, maka informasi tersebut dapat memengaruhi aspek

afektif yang turut membentuk sikap seseorang. Dalam menanggapi berbagai informasi, penting untuk memiliki kemampuan berpikir secara kritis. Oleh karena itu, sikap kritis perlu ditumbuhkan melalui proses pendidikan dan pembelajaran. Penerapan strategi pemecahan masalah, khususnya yang berkaitan dengan dilema, dapat mendorong terbentuknya pola pikir kritis. Keterampilan ini sangat penting untuk membangun karakter yang tangguh serta sebagai benteng terhadap dampak negatif dari informasi, terutama dalam menghadapi tantangan globalisasi.

5) Aktivitas fisik

Aktivitas fisik merupakan kegiatan yang tidak hanya berperan dalam meningkatkan kebugaran tubuh, tetapi juga memengaruhi sikap dan perilaku individu. Aktivitas ini mencakup berbagai bentuk gerakan tubuh, termasuk olahraga dan latihan kebugaran, yang secara keseluruhan memiliki manfaat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan anak. melalui keterlibatan dalam aktivitas fisik, seseorang tidak hanya mengalami peningkatan kondisi fisik dan penguasaan teknik serta taktik, tetapi juga terjadi penguatan mental dan pembentukan karakter. Selain itu, aktivitas fisik juga berkontribusi terhadap pembentukan sikap, karena nilai-nilai seperti disiplin, kerjasama, tanggung jawab, dan sportivitas dapat berkembang selama proses interaksi fisik dengan orang lain (Mulzaman *et al.*, 2024).

6) Lembaga pendidikan dan agama

Lembaga pendidikan dan agama memiliki peran penting dalam menanamkan konsep moral dalam diri individu. Ajaran moral yang diperoleh dari lembaga-lembaga ini sering kali menjadi faktor utama yang membentuk sikap seseorang.

f. Pengukuran sikap

Menurut Azwar (2011) pengukuran sikap dapat dilakukan dengan berbagai prosedur, yang masing-masing memiliki kelebihan dan kekurangan. Beberapa prosedur yang disebutkan Azwar dalam mengukur sikap antara lain:

1) Prosedur Laporan Diri

Prosedur ini merupakan metode pengukuran sikap yang paling langsung dan ideal untuk digunakan, kecuali jika ada alasan yang kuat untuk meyakini bahwa orang yang diselidiki tidak dapat atau tidak bersedia memberikan informasi yang diperlukan. Dalam prosedur ini, individu memberikan informasi tentang dirinya sendiri, seperti perasaan, kepercayaan, atau sikap terhadap objek tertentu.

2) Prosedur Laporan oleh Orang Lain

Prosedur ini menghasilkan informasi berdasarkan laporan orang lain yang mengamati perasaan, kepercayaan, atau perilaku seseorang. Orang yang memberikan laporan ini bisa berupa individu yang dekat dengan subjek, seperti orang tua, guru, teman kerja, atau supervisor, atau pengamat yang belum pernah berhubungan langsung dengan subjek tersebut, yang perlu dilatih terlebih dahulu.

Prosedur ini sering digunakan ketika subjek penelitian adalah anak-

anak kecil atau individu yang mungkin tidak dapat dipercaya untuk memberikan laporan diri yang akurat. Laporan orang lain lebih dapat dipercaya untuk menggambarkan perilaku nyata dibandingkan laporan diri setelah peristiwa terjadi.

3) Prosedur Sosiometrik

Prosedur ini merupakan metode sederhana untuk memperoleh informasi mengenai struktur sosial dalam suatu kelompok. Pengukuran dilakukan dengan meminta anggota kelompok untuk melaporkan sikap mereka terhadap satu sama lain. Prosedur ini digunakan untuk memetakan hubungan interpersonal di dalam kelompok tersebut.

4) Prosedur Catatan

Prosedur ini melibatkan pencatatan sistematis tentang kejadian-kejadian sehari-hari yang berkaitan dengan sikap atau perilaku individu. Catatan ini bisa berbentuk berbagai dokumen, seperti laporan pengunjung, lembar tanda tangan, peminjaman buku di perpustakaan, catatan izin, arsip pembimbing, laporan staf, inventaris, atau arsip pribadi yang mencatat aktivitas terkait sikap.

g. Sikap penanganan *dismenoreia* primer

Menurut Riani *et al.*, (2024) sikap penanganan dismenorea primer dibagi menjadi 2 yaitu:

1) Sikap negatif

Remaja dengan sikap penanganan yang negatif cenderung mengalami berbagai hambatan dalam menghadapi tantangan, seperti

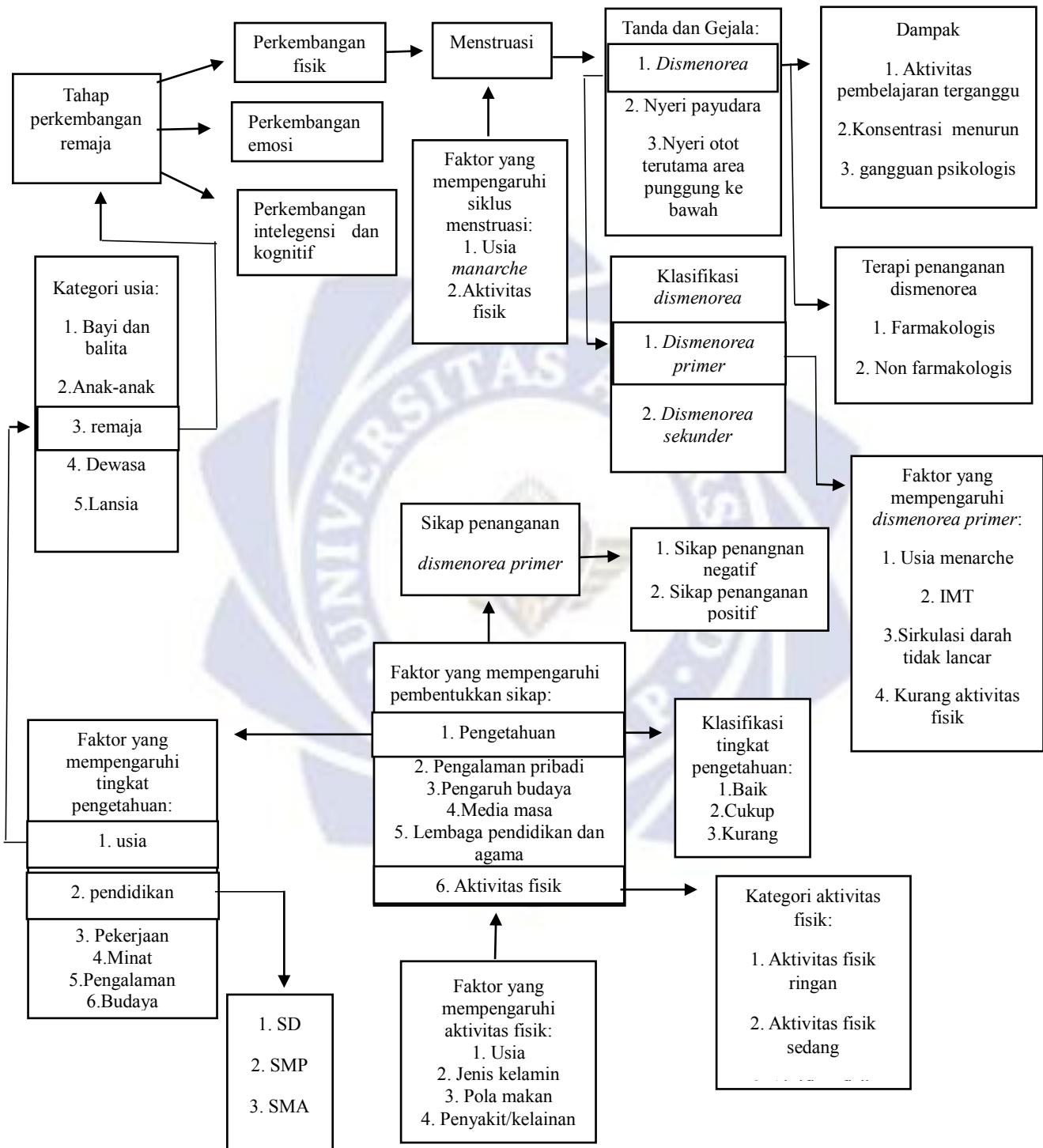
gangguan pada waktu istirahat dan tidur. Dalam konteks penanganan dismenorea, sikap negatif yang sering muncul meliputi mengabaikan rasa sakit, tidak mencari pertolongan medis, menolak minum obat pereda nyeri, atau lebih memilih berdiam diri sambil menahan rasa sakit tanpa upaya aktif untuk meredakannya. Sikap seperti ini dapat memperburuk kondisi dan mengganggu aktivitas harian remaja.

2) Sikap positif

Remaja yang memiliki sikap positif cenderung lebih mampu melakukan penanganan dismenorea dengan cara yang tepat dan efektif. mereka lebih mencari informasi yang benar, berkonsultasi dengan tenaga medis, mengonsumsi obat pereda nyeri sesuai anjuran, serta menerapkan teknik

B. Kerangka Teori

Kerangka teori merupakan hubungan berbagai variabel yang digambarkan secara menyeluruh dengan alur yang menjelaskan sebab akibat sebuah fenomena.



Bagan 2. 1

Kerangka Teori

Sumber: Riani *et al.*, (2024), Azwar (2011), Foundation (2014), Notoatmodjo (2015)