

## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### 2.1 Pengetahuan

##### 2.1.1 Defenisi Pengetahuan

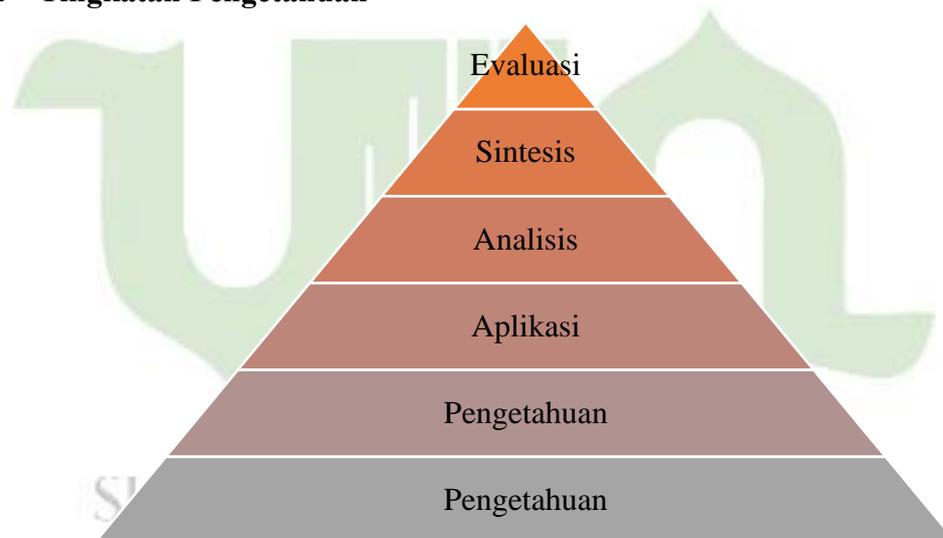
Terdapat banyak defenisi yang berbeda-beda dari para ahli tentang pengetahuan, beberapa defenisi tentang pengetahuan dibawah ini:

1. *Understanding of or information about a subject that you get by experience or study, eithe known by one person or by people generally.* Pengetahuan merupakan pengertian dan pengetahuan infromasi mengenai subjek yang kamu dapatkan melalui pengemalam belajar baik diketahui oleh satu orang atau oleh orang-orang pada umumnya (Cambridge, 2024).
2. *The infromation, understanding and skills that you gain through education or experience.* Pengetahuan merupakan informasi, pengetahuan dan keterampilan yang kamu dapatkan dari pendidiakan atau pengalaman (Oxford, 2024).
3. *Knowledge is information and understanding about a subject which a person has or which all people have.* Pengetahuan merupakan infromasi dan pengetahuan tentang sebuah subjek yang di miliki oleh seseorang atau yang di miliki oleh semua orang (Collins, 2024).
4. Pengetahuan adalah ketika seseorang menyadari sesuatu, mereka menggunakan kata ini. Komponen orang yang mengetahui, yang diketahui, dan kesadaran akan hal yang ingin diketahuinya selalu ada dalam sesuatu yang menjadi pengetahuannya. Oleh karena itu, pengetahuan selalu membutuhkan objek sesuatu yang dihadapi dan subjek yang cukup sadar

untuk mengetahuinya. Dengan demikian, pengetahuan dapat dilihat sebagai hasil pemahaman manusia terhadap suatu hal tertentu atau sebagai kumpulan tindakan manusia untuk memahami hal tertentu (Surajiyo dalam Rachmawati, 2019).

5. Pengetahuan adalah merupakan hasil dari "pengetahuan," yang terjadi ketika seseorang merasakan suatu hal tertentu. Kelima indra manusia digunakan untuk penginderaan ini. Salah satu domain terpenting untuk pembentukan perilaku individu adalah pengetahuan atau kognisi. Perilaku yang berdasarkan pengetahuan lebih mungkin bertahan daripada perilaku yang berdasarkan ketidaktahuan (Nursalam dalam Rachmawati, 2019).

### 2.1.2 Tingkatan Pengetahuan



*Gambar 2.1.2 Tingkatan Pengetahuan Bloom*

*Sumber: Pendidikan Fisika FMIPA dalam tulisannya di Unesa "Taksonomi Bloom dan Dimensi Pengetahuan: Dua Pilar Penting untuk Pembelajaran yang Efektif" tahun 2024*

Tingkatan pengetahuan menurut Bloom dibagi menjadi beberapa kategori domain kognitif yang mencakup (Swarjana, 2022):

### 1. Pengetahuan

Pengetahuan atau *knowledge* adalah tujuan kognitif pada tingkat terendah. Sasaran pengetahuan ini biasanya dikaitkan dengan ingatan seseorang, atau kapasitas untuk mengingat informasi yang telah diajarkan sebelumnya.

### 2. Pengetahuan

Pengetahuan (*knowledge*) merupakan kemampuan dalam memahami secara uruh dan familiar pada situasi dan fakta. Pengetahuan yang baik akan membuat seseorang mampu dalam menjelaskan objek dengan baik. Cakupan pengetahuan, termasuk cara memahami, mengilustrasikan, mengkategorikan, meringkas, membandingkan, dan menjelaskan. Contohnya kemampuan mahasiswi dalam menjelaskan materi promosi kesehatan baik secara tujuan, manfaat, sasaran, ruang lingkup dan strategi dari promosi kesehatan.

### 3. Aplikasi

Aplikasi atau *aplication* merupakan kemampuan untuk memecahkan masalah dalam kehidupan sehari-hari dengan menerapkan apa yang telah dipelajari dan dipahami. Aplikasi yang berkaitan dengan dua elemen penting, yaitu implementasi dan eksekusi. Contoh mahasiswi melakukan advokasi kepada kepala desa terkait kebijakan penerapan PHBS di desa, memperoleh dukungan dengan penyediaan sabun, MCK bersih, air bersih dan lainnya dan memberdayakan masyarakat dalam menjaga lingkungan agar tetap bersih melalui program gotong royong dan pemanfaatan limbah rumah tangga melalui penyuluhan dan demonstrasi. Hal ini dilakukan oleh mahasiswi karena sedang menerapkan strategi promosi kesehatan berupa advokasi, dukungan sosial dan pemberdayaan masyarakat.

#### 4. Analisis

Analisis atau *analysis* merupakan bagian dari pekerjaan kognitif yang melibatkan penguraian konten menjadi beberapa komponen dan menentukan bagaimana komponen-komponen tersebut saling terhubung. Beberapa hal penting yang perlu diingat adalah pengorganisasian, analisis, dan atribusi. Contoh membedakan antara fakta dan mitos yang berkembang di masyarakat bahwa penggunaan alat kontrasepsi akan mempengaruhi kesuburan di masa yang akan datang sehingga membuat kesimpulan tersendiri bahwa penggunaan alat kontrasepsi akan memutus keturunan.

#### 5. Sintesis

Sintesis atau *synthesis* merupakan bimbingan dalam kemampuan menghimpun atau meringkas sehingga dapat dihubungkan menjadi beberapa bagian atau dinyatakan sebagai komponen yang unik. Kemampuan menganalisis dan mensintesis merupakan komponen krusial dalam pengembangan inovasi. Misalnya, siswi dapat membuat alat yang dapat membuat tangga rumah terurai dengan cepat dan berfungsi sebagai alat untuk tanaman.

#### 6. Evaluasi

Evaluasi merupakan kemampuan untuk mengevaluasi dengan menggunakan kriteria tertentu merupakan puncak dari evaluasi kognitif Bloom. Misalnya, mendasarkan pilihan pada evaluasi dan standar yang telah ditentukan sebelumnya. Ilustrasi seorang konselor yang mampu melakukan evaluasi dan mengembangkan solusi dengan klien.

Dalam penelitian tentang pengetahuan dikenal *Bloom's cut of point*, sehingga tingkatan pengetahuan dibagi menjadi tiga bagian yaitu (Swarjana, 2022):

1. Pengetahuan baik atau tinggi (*good knowledge*)
2. Pengetahuan cukup atau sedang (*fair/moderate knowledge*)
3. Pengetahuan rendah atau kurang (*poor knowledge*)

Dalam mengklasifikasiannya digunakan skor penilaian dengan konversi ke persentase sebagai berikut

1. Pengetahuan baik jika skor 80-100%
2. Pengetahuan cukup jika skor 60-79%
3. Pengetahuan rendah jika skor dibawah 60%

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

Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi pengetahuan. Sarminta mengatakan Menurut Rachmawati (2019) Memori, penelitian, minat, keingintahuan, ide dan penalaran, logika, bahasa, dan kebutuhan manusia merupakan unsur-unsur lain yang memengaruhi pengetahuan. Sementara itu, Notoadmodjo menyatakan bahwa unsur-unsur berikut memengaruhi pemahaman (Rachmawati, 2019):

1. Pendidikan

Pendidikan merupakan nasihat yang diberikan oleh seseorang untuk membantu orang lain tumbuh menuju tujuan atau keinginan tertentu yang memandu aktivitas dan kehidupan seseorang untuk mencapai stabilitas dan kesenangan sehingga mereka dapat meningkatkan kualitas hidup mereka. Tingkah laku dan cara hidup seseorang dapat dipengaruhi oleh pendidikannya, terutama dalam hal

menciptakan dan menginspirasi pesan. Informasi seringkali lebih mudah ditemukan jika seseorang memiliki tingkat pendidikan yang lebih tinggi.

## 2. Pekerjaan

Pekerjaan tidak hanya menjadi tempat untuk mendapatkan penghasilan, tetapi juga merupakan lingkungan di mana individu dapat terus mengembangkan pengetahuan dan keterampilan mereka sesuai dengan tuntutan dan perkembangan dalam bidang kerja masing-masing. Melalui pengalaman praktis dalam pekerjaan, seseorang dapat memperdalam pengetahuan mereka tentang konsep-konsep yang mereka pelajari.

## 3. Umur

Seiring bertambahnya usia, seseorang cenderung mengalami lebih banyak pengalaman hidup dan semakin banyak kesempatan yang mereka miliki untuk menyelesaikan tingkat pendidikan yang lebih tinggi. Akses ke informasi yang lebih mendalam dan komprehensif dalam berbagai mata pelajaran sering kali dimungkinkan oleh jenjang pendidikan yang lebih tinggi. Dengan demikian, umur bukan hanya merupakan indikator waktu, tetapi juga merupakan faktor yang kompleks yang dapat memengaruhi akumulasi pengetahuan seseorang dan cara mereka memahami dunia di sekitar mereka.

## 4. Lingkungan

Lingkungan fisik dan sosial tempat individu tinggal juga berpengaruh. Ketersediaan sumber daya, akses terhadap informasi, dan norma-norma sosial dalam lingkungan tersebut dapat mempengaruhi kemampuan individu untuk memperoleh pengetahuan.

## 5. Sosial Budaya

Sistem sosial budaya pada masyarakat dapat memberikan pengaruh dari sikap dalam menerima informasi. Karena budaya dan nilai yang tersedia dan diterapkan mempengaruhi memiliki peran dalam memengaruhi preferensi informasi dan sikap terhadap pembelajaran.

### 2.1.4 Cara Ukur Pengetahuan

Pengukuran variabel pengetahuan dalam penelitian itu penting karena salah satu syarat dari variabel penelitian yaitu harus dapat diukur. Pengukuran variabel dengan menggunakan alat ukur. Kuesioner, yang terdiri dari daftar pertanyaan mengenai pengetahuan, merupakan instrumen yang digunakan dalam variabel umum pengetahuan. Ada banyak jenis kuesioner yang tersedia untuk digunakan, termasuk yang menawarkan pilihan jawaban benar, salah, dan tidak tahu. Selain itu, ada sejumlah pilihan jawaban yang tersedia bagi responden, atau mereka dapat memilih salah satu pilihan yang dianggap paling dapat diterima (Swarjana, 2022).

Dalam mengukur pengetahuan melibatkan beberapa langkah untuk memastikan peneliti mendapatkan data yang akurat dan dapat diandalkan mengenai pengetahuan atau informasi yang dimiliki oleh individu tentang topik tertentu. Terdapat beberapa metode pengukuran yang dapat digunakan :

#### 1. Tes dan Kuis

Dalam tes dan kuis terdiri dari pilihan berganda (*multiple choice*), isian, benar/salah dan esai. Pilihan berganda berguna dalam mengukur pengetahuan faktual dan konseptual. Kelebihan pilihan berganda di antaranya objektif dalam penilaian, cakupan materi yang luas, efisiensi waktu, kemudahan dalam pengelolaan penilaian, mencegah jawaban subjektif, mengurangi pengaruh

penulisan yang buruk, mempermudah diagnostik pendidikan dan berbasis umpan balik. Sasaran yang cocok untuk pertanyaan pilihan berganda diantaranya siswi SD (menguji pengetahuan dasar), SMP (menguji pengetahuan mendalam), SMA (menguji pengetahuan lebih kompleks), mahasiswa dan peserta tes akademik lainnya.

Isian berguna dalam mengukur kemampuan mengingat informasi spesifik. Kelebihan dari pertanyaan isian yaitu memerlukan pemikiran mendalam, mengukur keterampilan menulis dan ekspresi, pembeda antara pengetahuan dan pengetahuan, mengurangi risiko tebakan dan relevansi dalam konteks profesional. Sasaran yang cocok untuk pertanyaan isian yaitu siswi di tingkat pendidikan menengah dan lanjutan, mahasiswa, peserta pelatihan, pekerja dalam evaluasi kinerja, peserta olimpiade dan lainnya.

Benar/salah berguna dalam mengukur pengetahuan dasar dan pengetahuan konsep sederhana. Kelebihan dari pertanyaan benar/salah yaitu sederhana, cocok untuk memeriksa pengetahuan fakta dan mengukur pengetahuan konsep dasar. Sasaran yang cocok untuk pertanyaan benar/salah yaitu siswi SD karena efektif dalam menguji pengetahuan fakta dasar dengan cara sederhana.

Dan esai berguna untuk mengukur kemampuan untuk menyusun informasi dan menunjukkan pengetahuan mendalam. Kelebihan dari esai mampu mengukur pengetahuan secara mendalam, mengembangkan keterampilan kritis, menilai kemampuan menulis, mengukur pengetahuan konseptual dan integrasi materi dan mengukur kreativitas serta inovasi. Sasaran yang cocok yaitu siswi menengah atas, mahasiswa, peserta kompetisi akademik dan lainnya.

## 2. Wawancara dan Tanya Jawab

Dalam wawancara dan tanya jawab memuat pertanyaan terbuka untuk mengeksplorasi pengetahuan secara mendalam. Pertanyaan terbuka yang dimaksudkan agar responden dapat mengungkapkan tanggapannya dengan kata-kata tanpa membatasi pemikiran.

## 3. Observasi

Dalam observasi merupakan keadaan untuk mengukur dengan mengamati bagaimana individu menerapkan pengetahuan dalam situasi praktis.

## 4. Survei dan Kuisisioner

Dalam survei dan kuisisioner terdapat metode skala likert dan pertanyaan terbuka. Skala likert digunakan untuk mengukur keyakinan atau sikap terkait pengetahuan tertentu. Sedangkan pertanyaan terbuka memungkinkan responden menjelaskan pengetahuan mereka dengan kata-kata mereka sendiri.

Dalam variabel pengetahuan dapat berbentuk skala numerik dan kategorik. Berikut merupakan contoh pengukuran skala variabel (Swarjana, 2022):

### 1. Pengetahuan dengan skala numerik

Pengetahuan dengan skala numerik adalah hasil pengukuran variabel pengetahuan berupa angka. Dalam membuat tes pertanyaan yang bisa diberi nilai dengan angka, seperti pilihan ganda, isian singkat, atau soal uraian. Kemudian menetapkan skor maksimal untuk setiap pertanyaan. Misalnya, setiap pertanyaan pilihan ganda mungkin bernilai 1 poin, sementara pertanyaan esai mungkin bernilai 5 poin. Jumlahkan skor untuk semua pertanyaan untuk mendapatkan total skor pengetahuan siswa. Keseluruhan skor pengetahuan, misalnya, dapat dinyatakan sebagai persentase berkisar antara 1 hingga 100% atau sebagai angka absolut.

Dalam skala penilaian numerik untuk mempermudah interpretasi maka konversikan skor mentah ke skala 100. Misalnya, jika total skor maksimal adalah 50, dan seorang siswi mendapat 45, skornya di skala 100 adalah  $(45/50) * 100 = 90$ . Kemudian kita buat interval atau gunakan ketetapan yang telah ada seperti *Bloom's cut point* :

- a. Pengetahuan baik jika skor 80-100%
  - b. Pengetahuan cukup jika skor 60-79%
  - c. Pengetahuan rendah jika skor dibawah 60%
2. Pengetahuan dengan skala kategorik

Pengetahuan dengan skala kategorik adalah hasil penilaian pengetahuan dalam bentuk skor akhir atau sebagai presentasi yang diberikan atau dikategorikan ke dalam skala berikut :

- a. Skala ordinal

Dala skala ordinal dapat dilakukan dnegna mengkonversi dari total skor atau persen menjadi bentuk ordinal menggunakan *Bloom's cut of point*.

- b. Skala nominal

Variabel pengetahuan juga dapat dikategorikan dengan melakukan pengkodean ulang (*recode*) dengan membagi dua kelompok menggunakan nilai tengah, atau median, jika data tidak terdistribusi normal, dan rata-rata, atau *mean*, jika data terdistribusi normal.

Dalam pengukuran pengetahuan perlu diperhatikan bagaimana cara dalam penyampaian proses pengetahuan tersebut, misalnya dengan penyuluhan. Proses penyuluhan harus memperhatikan beberapa aspek supaya penyampaian pengetahuan terserap dengan baik dan mudah diterima. Dalam penelitian ini

peneliti menyesuaikan dengan sasaran penelitian mempertimbangkan dalam mengetahui waktu yang tepat melakukan penyuluhan sebagai berikut:

#### 1. Jam Sekolah

Pagi Hari: Biasanya, anak-anak SMP lebih segar dan fokus di pagi hari. Namun, ini mungkin mengganggu pelajaran rutin. Sebelum atau Setelah Jam Istirahat: Mengadakan penyuluhan sebelum atau sesudah jam istirahat dapat memberikan jeda yang menyegarkan bagi siswi dan membuat mereka lebih siap menerima informasi.

#### 2. Jam Pulang Sekolah

Penyuluhan dapat diadakan segera setelah jam pelajaran selesai. Namun, pastikan tidak terlalu lama agar siswi tidak terlalu lelah.

#### 3. Hari Sekolah

Pertengahan Minggu (Selasa, Rabu, Kamis), menghindari awal atau akhir minggu dapat lebih efektif karena siswi biasanya lebih terfokus dan tidak terburu-buru dengan kegiatan akhir pekan atau kelelahan dari awal minggu.

#### 4. Musim Ujian atau Liburan

Hindari mengadakan penyuluhan saat menjelang atau selama ujian agar tidak mengganggu persiapan siswi. Menjelang akhir atau setelah liburan dapat memberikan kesempatan bagi siswi untuk beradaptasi kembali ke rutinitas sekolah dan lebih siap menerima informasi baru.

#### 5. Kegiatan Ekstrakurikuler

Sesuaikan dengan Jadwal Kegiatan Ekstrakurikuler. Perhatikan jadwal kegiatan ekstrakurikuler agar tidak bertabrakan, sehingga siswi yang terlibat tetap bisa mengikuti penyuluhan.

Untuk penyuluhan yang efektif, jumlah maksimal peserta dalam satu ruangan sebaiknya disesuaikan dengan tujuan dan metode penyuluhan, serta ukuran dan fasilitas ruangan. Sebagai panduan umum:

1. Kelompok kecil (15-25 orang) ideal untuk diskusi intensif dan interaksi.
2. Kelompok sedang (25-50 orang) baik untuk penyuluhan dengan beberapa interaksi.
3. Kelompok besar (50-100 orang) cocok untuk ceramah atau presentasi informasi.

Dengan mempertimbangkan faktor-faktor tersebut, penyuluhan dapat berjalan lebih efektif dan peserta dapat menerima informasi dengan optimal.

## **2.2 Dismenore**

Dalam mengukur tingkat pengetahuan siswi tentang *dismenore* pokok bahasan yang dapat dijadikan sebagai materi dalam mengukur tingkat pengetahuan *dismenore* siswi pada penelitian ini meliputi definisi, faktor penyebab, gejala, pencegahan dan penanganan *dismenore*. Hal tersebut selaras dengan penelitian terdahulu oleh (Haerani dkk., 2020) dalam mengukur tingkat pengetahuan siswi tentang *dismenore*, meliputi pengetahuan istilah, pengertian, ciri-ciri, penyebab, pencegahan dan penanganan *dismenore*. Selaras juga dengan penelitian Haerani dkk (2020).

### **2.2.1 Pengertian Dismenore**

*Dismenore* adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan siklus menstruasi yang menyakitkan; kata itu sendiri berasal dari kata Yunani yang berarti aliran bulanan yang menyusahkan (Fitri, 2021). *Dismenore* merupakan rasa tidak nyaman di perut bagian bawah yang menjalar ke pinggang dan paha, tetapi rasa

tersebut cepat hilang atau bertepatan dengan datangnya menstruasi (Herawati, 2022). *Dismenore* adalah ketidaknyamanan panggul kronis yang disebabkan oleh kejang otot rahim siklik yang terjadi sebelum atau selama menstruasi (Rahayu, 2020).

*Dismenore* atau nyeri menstruasi merupakan ketidaknyamanan panggul yang disebabkan oleh menstruasi dan sintesis prostaglandin. Kondisi ini merupakan rasa sakit atau ketidaknyamanan yang terjadi pada area perut bagian bawah sebelum atau selama menstruasi. Biasanya saat pertama kali menjelang menstruasi dan saat menstruasi terjadi kebanyakan perempuan akan merasakan rasa nyeri diperutnya. Nyeri haid dapat memiliki dampak negatif pada kesejahteraan fisik, emosional, dan sosial remaja putri jika tidak dikelola dengan baik (S. D. Lubis dkk., 2023). *Dismenore* ini wajar terjadi pada wanita bila tidak mengganggu aktivitas sehari-hari. Namun bila dirasa sudah sangat sakit sekali dan mengganggu aktivitas disarankan untuk pergi ke pelayanan kesehatan segera.

### **2.2.2 Klasifikasi *Dismenore***

*Dismenore* dibedakan menjadi dua yaitu *dimenorea* primer dan sekunder (Rizqiyah, 2020):

#### **1. *Dismenore* Primer.**

Pada *dismenore* primer nyeri yang terjadi tidak disertai kelainan organ reproduksi (ginekologik). *Dismenore* primer adalah nyeri perut bagian bawah yang terjadi pada saat menstruasi tanpa terdapat gangguan fisik atau penyakit lain. Nyeri tersebut terjadi akibat adanya jumlah prostaglandin yang berlebihan pada darah menstruasi yang merangsang hiperaktivitas uterus.

## 2. *Dismenore* Sekunder

*Dismenore* sekunder adalah nyeri perut yang terjadi akibat adanya gangguan fisik atau kondisi yang mendasari dan umumnya terjadi di kalangan wanita berusia 40 tahun sampai 50 tahun. Biasanya rasa nyeri tersebut muncul setelah beberapa kali mengalami haid. Gangguan fisik yang terjadi seperti *endometriosis*, *polip uteri*, *leiomioma*, *stenosis serviks*, atau penyakit radang panggul. *Dismenore* dapat timbul pada perempuan dengan *menometroragia* yang meningkat.

### 2.2.3 Ciri-Ciri *Dismenore*

Berikut merupakan ciri-ciri dari utama *dismenore* :

1. Nyeri perut dan punggung bawah, rasa nyeri *dismenore* umumnya terletak di perut bagian bawah dan punggung bawah. Beberapa wanita juga melaporkan nyeri yang menjalar ke kaki, vagina, dan kepala (Chen dkk., 2020).
2. Gejala gastrointestinal seperti seperti mual, muntah, diare, dan kembung selama menstruasi. Beberapa wanita menggambarkan adanya "bubbling gut" atau peningkatan frekuensi buang air besar (Christensen, 2024).
3. Variasi intensitas nyeri dari ringan hingga sangat parah yang bisa memerlukan kunjungan ke ruang gawat darurat untuk mendapatkan analgesik. Nyeri dapat dijelaskan sebagai "tak tertahankan", "mengerikan", atau bahkan lebih buruk daripada melahirkan (Chen dkk., 2020).
4. Gejala psikologis seperti stres dan kecemasan. Banyak wanita merasa tertekan atau cemas menjelang menstruasi karena mereka tahu akan mengalami nyeri yang signifikan (Karout dkk., 2021).

5. Pengaruh faktor lain seperti siklus menstruasi yang tidak teratur, perdarahan menstruasi yang berat, dan kondisi kesehatan lainnya seperti endometriosis atau ketidakseimbangan hormon dapat memperburuk gejala *dismenore* (Chen dkk., 2020).

#### 2.2.4 Faktor Penyebab *Dismenore*

Keadaan yang mempengaruhi perkembangan penyakit *dismenore* sebagai berikut (Hamzah, 2021):

1. Berusia kurang dari 30 tahun.
2. Belum pernah melahirkan yang mungkin memiliki selaput lendir pada dinding rahim yang tebal.
3. Perokok, kandungan nikoti dalam rokok (vasokonstriktor) dapat mengakibatkan berkurangnya endometrium dalam darah mengalir 30-40%.
4. Memiliki IMT (Indeks Massa Tubuh) yang berlebihan, hal ini akan menyebabkan peningkatan biosintesis prostaglandin (senyawa yang merangsang kontraksi otot rahim) dan IMT yang rendah berhubungan dengan asupan nutrisi yang akan mengganggu sekresi gonadotropin hipofisis (hormon peningkatan produksi sel telur) sehingga menyebabkan peningkatan *dismenore*.
5. Mengalami *menarche* (haid pertama) sebelum usia 12 tahun karena akan mengalami paparan prostaglandin (senyawa yang merangsang kontraksi otot rahim) uterus lebih lama.
6. Konsentrasi prostaglandin dalam darah menstruasi akan meningkat sebagai respons terhadap peningkatan aliran menstruasi.

7. Mengalami produksi hormon progesteron menurun dan pelepasan hormon dihambat oleh stres, yang meningkatkan kadar prostaglandin.
8. Mengalami Sindrom pramenstruasi (PMS) yaitu serangkaian gejala yang muncul selama fase luteal dari siklus menstruasi dan dapat berupa perilaku, emosional, psikologis, atau fisik.
9. Memiliki riwayat penyakit radang panggul sehingga menyebabkan infeksi bakteri yang menyerang organ reproduksi wanita.
10. Memiliki riwayat nyeri haid dalam keluarga.
11. Mengalami menstruasi yang tidak teratur.
12. Mengalami perdarahan berat atau yang tidak normal selama menstruasi.

#### **2.2.5 Gejala *Dismenore***

Gejala yang dialami saat *dismenore* akan berbeda-beda pada setiap wanita, namun secara umum gejala tersebut dapat berupa (Duman dkk., 2022):

1. Kram atau nyeri di perut bagian bawah yang bisa menyebar sampai ke punggung bawah dan paha bagian dalam.
2. Nyeri haid muncul 1–2 hari sebelum menstruasi atau di awal-awal menstruasi.
3. Rasa sakit terasa intens atau konstan.
4. Perut kembung, mual dan muntah.
5. Diare.
6. Sakit kepala, pusing dan lesu.

### 2.2.6 Pencegahan dan Penanganan *Dismenore*

Pencegahan dan penanganan *dismenore* melibatkan berbagai pendekatan yang efektif dalam mengurangi gejala nyeri haid. Berikut adalah beberapa strategi pencegahan dan penanganan *dismenore*:

#### 1. Pencegahan *Dismenore*

- a. Latihan fisik. Menurut penelitian terdahulu latihan fisik teratur dapat mengurangi intensitas nyeri *dismenore*. Latihan dapat membantu mengurangi stres, rasa sakit, dan tingkat prostaglandin, yang sering menyebabkan kontraksi uterus dan nyeri selama menstruasi (Jiménez-Rejano dkk., 2020).
- b. Gaya hidup sehat. Menjaga pola makan sehat, cukup tidur, dan mengelola stres melalui teknik relaksasi seperti yoga dan meditasi dapat membantu mencegah *dismenore* (Ní Chéileachair dkk., 2022).

#### 2. Penanganan *Dismenore*

- a. Terapi farmakologis. Penggunaan obat antiinflamasi nonsteroid (NSAID) seperti ibuprofen dan naproksen efektif dalam mengurangi nyeri *dismenore*. NSAID bekerja dengan mengurangi produksi prostaglandin, yang merupakan penyebab utama nyeri (Ní Chéileachair dkk., 2022).
- b. Kontrasepsi hormonal. Pil kontrasepsi hormonal juga dapat digunakan untuk mengurangi nyeri *dismenore* dengan menstabilkan kadar hormon dan mengurangi produksi *prostaglandin* (Proctor & Farquhar, 2020).
- c. Terapi non farmakologis. Metode seperti penggunaan bantal pemanas, akupunktur, dan akupresur telah terbukti membantu dalam mengurangi

nyeri haid. Teknik ini bekerja dengan meningkatkan aliran darah dan relaksasi otot-otot uterus (Carroquino-Garcia dkk., 2020).

- d. Edukasi dan konseling. Memberikan edukasi mengenai *dismenore* dan cara-cara manajemen nyeri kepada perempuan muda dapat meningkatkan pengetahuan dan kemampuan mereka dalam mengelola gejala. Pendekatan ini termasuk pelatihan dalam teknik relaksasi dan *coping strategies* (Carroquino-Garcia dkk., 2020).

Kombinasi dari berbagai metode ini dapat memberikan hasil yang lebih baik dalam mengurangi gejala dan meningkatkan kualitas hidup penderita *dismenore*.

### **2.3 Media Promosi Kesehatan**

Sebagai sarana yang digunakan dalam penyuluhan sebelumnya memerlukan metode penyuluhan di dalamnya. Metode penyuluhan adalah pendekatan dan teknik yang digunakan untuk menyampaikan informasi, pengetahuan, atau keterampilan kepada individu atau kelompok dengan tujuan mengubah sikap, perilaku, dan meningkatkan pengetahuan mereka. Penyuluhan berbasis media termasuk dalam metode penyuluhan yang umumnya digunakan. Misalnya penyuluhan dengan menggunakan media *leaflet*.

#### **2.3.1 Defenisi Media Promosi Kesehatan**

Promosi kesehatan sendiri merupakan konsep promosi kesehatan yang merupakan reaktualisasi pendidikan kesehatan masa lalu, promosi kesehatan bukan hanya suatu proses untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran di bidang kesehatan, tetapi juga menjadi suatu upaya yang dapat menimbulkan perubahan perilaku dalam organisasi dan lingkungannya atau masyarakat secara keseluruhan. Perubahan dalam bidang sosial, budaya, politik, dan ekonomi serta lingkungan fisik

dan non-fisik diantisipasi. Oleh karena itu, promosi kesehatan merupakan sintesis dari beberapa domain yang menawarkan bantuan, termasuk pendidikan, organisasi, kebijakan, dan undang-undang perubahan lingkungan (Mubarak dalam Nurmala dkk., 2018).

Jika dilihat dari asal katanya, media merupakan "medium" dalam bentuk jamak. Asal usul istilah ini dalam bahasa Latin adalah "between." "Medium" mengacu pada sesuatu yang dapat bertindak sebagai mediator dalam proses komunikasi dari sudut pandang komunikasi. "Medium" juga dapat mengacu pada sesuatu yang memfasilitasi transfer informasi dan pesan dari komunikator (sumber pesan) ke komunikan (penerima pesan). Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia pengertian media adalah sarana sebagai alat yang digunakan untuk berkomunikasi (KBBI, 2024). Media sebagai sarana yang digunakan dalam menyampaikan informasi atau pesan agar mudah dipahami oleh pihak lain (Pagarra dkk., 2022).

Media promosi kesehatan adalah metode atau saran apa pun untuk menyajikan dan menyebarluaskan informasi dari komunikator (penyedia informasi) melalui media cetak, elektronik, atau luar ruang sehingga target dapat mempelajari lebih lanjut dan mengadopsi pesan baru yang akan meningkatkan kesehatan mereka (Jatmika dkk., 2019). Media promosi kesehatan adalah menggunakan semua saluran yang tersedia untuk menyebarkan pesan atau pesan komunikator, termasuk media informasi cetak, elektronik, dan luar ruangan, untuk meningkatkan pengetahuan sasaran dan, akhirnya, memengaruhi perilaku mereka dengan cara yang bermanfaat bagi kesehatan mereka (A. P. Siregar, 2020).

Banyaknya penggunaan panca indera maka akan semakin meningkatkan pengetahuan yang di miliki. Keberadaan media yang digunakan dapat

mengerahkan alat indera pada suatu objek yang akan memudahkan pengetahuan. Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa mata adalah lima indera yang memberikan informasi terbanyak ke otak (antara 75% dan 87%), sementara indera lainnya bertanggung jawab atas 13% hingga 25% pengetahuan manusia (Nasrullah dkk., 2024).

World Health Organization (WHO) mengemukakan bahwa tujuan dengan penekanan pada upaya menjadikan kesehatan sebagai aset yang berharga bagi masyarakat, memberdayakan orang atau komunitas untuk bertanggung jawab atas kesehatan mereka sendiri, dan mendorong pembangunan infrastruktur dan fasilitas yang sesuai, promosi kesehatan bertujuan untuk mengubah perilaku individu atau komunitas di sektor kesehatan (Pakpahan dkk., 2021).

### 2.3.2 Jenis Media Promosi Kesehatan

Menurut Notoatmojo tahun 2005 dalam Jatmika dkk (2019) media terbagi menjadi beberapa jenis, sebagai berikut:

#### 1. Media Cetak

Sebagai alat bantu dalam menyampaikan informasi kesehatan media cetak dapat berbentuk seperti *booklet*, *leaflet*, rubik, poster dan lainnya. Komunikasi visual diutamakan dalam media ini, yang sering kali terdiri dari berbagai teks, gambar, atau foto berwarna. Media cetak memiliki berbagai manfaat, seperti umur panjang, banyak pembaca, terjangkau, mudah dibawa, hemat energi, mudah memperoleh informasi, dan berpotensi meningkatkan motivasi belajar. Kelemahan media cetak adalah ketidakmampuannya dalam menciptakan efek suara dan gerakan serta kecenderungannya untuk dilipat. Buklet adalah materi tertulis atau bergambar yang membahas topik-topik terkait kesehatan. *Leaflet* adalah materi

cetak yang mudah dibawa dan memuat informasi pada halaman yang dilipat. Rubik merupakan media cetak dengan memuat informasi dalam majalah yang khusus membahas masalah kesehatan. Poster merupakan media cetak yang memuat informasi kesehatan yang di tempelkan di tempat umum yang banyak dilalui oleh orang-orang.

## 2. Media Elektronik

Media elektronik adalah informasi kesehatan dapat dikomunikasikan melalui media bergerak dinamis yang menarik bagi indera penglihatan dan pendengaran. Media elektronik dalam bentuk TV, CD, radio, film, video, VCD, dan lain-lain. Manfaat media elektronik ini meliputi kemudahan pemahaman, rasa ingin tahu, keakraban, interaksi tatap muka, penggunaan kelima indera, penyajian yang dapat dikontrol dan diulang, dan khalayak yang lebih luas. Media ini memiliki beberapa kekurangan, termasuk lebih mahal, agak rumit, memerlukan daya dan peralatan canggih untuk pembuatannya, memerlukan perencanaan yang cermat, memerlukan teknologi yang terus berkembang dan berubah, serta memerlukan keahlian penyimpanan dan pengoperasian.

## 3. Media Luar Ruangan

Media luar ruangan merupakan media cetak dan elektronik, seperti papan reklame, spanduk, pameran, dan standing banner, dapat menyebarluaskan informasi kesehatan kepada masyarakat umum di luar tempat. Manfaatnya antara lain lebih mudah dipahami, menarik, dan melibatkan kelima indera dalam hiburan tatap muka dan informasi umum. Selain itu, penyajiannya dapat dikontrol dan jangkauannya cukup luas. Biaya yang lebih tinggi, tingkat kesulitan yang lebih tinggi, perlunya peralatan yang rumit untuk pembuatan, perencanaan yang cermat, peralatan yang

terus berkembang, dan persyaratan keterampilan penyimpanan dan pengoperasian merupakan kelemahan media ini.

### 1. *Leaflet*

*Leaflet* ialah media cetak berbentuk lembaran dengan tujuan menyampaikan pesan kesehatan atau informasi melalui lembaran lipat berguna karena mudah dibawa dan dapat dibaca kapan saja. Kalimat, gambar, atau gabungan keduanya dapat digunakan untuk menyampaikan informasi. Cukup dengan melipat brosur, menambahkan desain yang menarik, dan menggunakan kata-kata yang sederhana, pembaca akan lebih mudah memahaminya. Dalam kebanyakan kasus, brosur digunakan sebagai materi promosi untuk komoditas, layanan, atau produk. *Leaflet* brosur biasanya memiliki tiga atau empat *leaflet*. Jumlah *leaflet* dapat diubah tergantung pada apa yang dibutuhkan (Jatmika dkk., 2019).

Syarat pembuatan *leaflet* menurut Agustiansyah yaitu Gunakan bahasa yang lugas dan mudah dipahami pembaca; pastikan judulnya menarik untuk dibaca; hindari penggunaan terlalu banyak teks; sebaiknya teks dan grafik dipadukan; dan modifikasi konten sesuai dengan audiens yang dituju (Agustiansyah & Yuliani, 2022)

Kelebihan dari menggunakan media *leaflet* adalah (Jatmika dkk., 2019) :

- a. Mudah ditampilkan apa adanya dan apa adanya
- b. Biaya produksi relatif terjangkau
- c. Dapat ditampilkan secara detail
- d. Terdiri dari media promosi dengan desain yang unik dan menarik

Kekurangan dari menggunakan media *leaflet* adalah (Jatmika dkk., 2019):

- a. Membutuhkan tempat penyimpanan yang khusus

- b. Membutuhkan keterampilan untuk membuatnya
- c. Membutuhkan keahlian mendesain atau menggambar

Cara pembuatan media *leaflet* sebagai berikut:

- a. Menentukan target yang akan dituju
- b. Menentukan tujuan sehingga ketika target membaca *leaflet* maka akan memahami isinya
- c. Isi yang dituang di dalam *leaflet* harus secara singkat
- d. Mempunyai referensi tentang ilustrasi yang akan disampaikan di dalam *leaflet*
- e. Menentukan garis besar terkait pesan yang akan dicantumkan di dalam *leaflet* dan menentukan desain tulisan
- f. Mempunyai konsep *leaflet*, sebelum dilakukan dibuat

Aturan dalam pembuatan media *leaflet* (Agustiansyah & Yuliani, 2022):

- a. Tata Letak (Layout)

Didalam pengaturan tata letak terdiri dari elemen-elemen desain yang terstruktur dan mudah diikuti, elemen tersebut meliputi garis dan kolom, ruang kosong (*white space*), dan hirarki visual. Garis dan kolom dapat membantu tata letak supaya konsisten sehingga rapi dan terorganisir. Penggunaan ruang kosong disekitaran teks dan gambar dapat mempengaruhi dalam menghindari kesan penuh dan membingungkan. Dan hirarki visual berguna dalam pengaturan elemen visual teks, gambar, dan elemen grafis secara hirarki dalam membantu pembaca memahami informasi yang dimuat.

## b. Tipografi

Tipografi mengacu pada teknik penyusunan teks, meliputi pemilihan jenis huruf (*font*), ukuran huruf, spasi antar huruf (*kerning*) dan antar baris (*leading*). Dalam pemilihan jenis huruf (*font*) yaitu mudah dibaca terutama pada teks utama dan menghindari banyaknya penggunaan jenis font. Penggunaan ukuran font yang cukup besar untuk teks utama (biasanya 10-12 pt) dan lebih besar untuk judul (18-24 pt).

## c. Warna

Dalam warna terdapat susunan skema warna terbatas, kontras yang cukup dan konsistensi. Penggunaan skema warna yang konsisten dan terbatas (biasanya 2-4 warna utama) untuk menjaga kesan profesional dan tidak membingungkan atau bisa dengan menggunakan *colour pallete*. Pastikan ada kontras yang cukup antara teks dan latar belakang agar mudah dibaca. Gunakan warna secara konsisten untuk elemen serupa, seperti judul, subjudul, dan poin-poin penting.

## d. Pemilihan Gambar yang Relevan

Pemilihan gambar yang relevan dapat mendukung pesan yang disampaikan di dalam konten. Gambar terdiri gambar yang berkualitas, ukuran dan peempatan serya grafik dan ilustrasi. Resolusi gambar yang digunakan dengan resolusi 300 dpi.

## e. Susunan Informasi (Hierarchy of Information)

Susun informasi dalam urutan yang logis dan mudah diikuti. Gunakan *headline*, *subheadline*, dan paragraf singkat untuk membagi informasi menjadi bagian yang lebih mudah dicerna.

f. Konsistensi Branding

Konsistensi branding mengacu pada penggunaan elemen-elemen visual dan pesan merek yang konsisten di semua platform komunikasi dan materi promosi. Ini adalah ide krusial dalam menciptakan dan memelihara identitas merek yang kuat dan mudah dikenali untuk pasar sasaran. Dalam konsistensi branding terdapat logo dan warna brand serta gaya visual. Gunakan logo dan elemen branding lainnya secara konsisten.

g. Call to Action (CTA)

Penggunaan Call to Action (CTA) atau ajakan untuk tindakan adalah salah satu elemen krusial dalam pembuatan *leaflet* atau materi promosi lainnya. CTA bertujuan untuk mendorong pembaca atau audiens untuk melakukan tindakan spesifik setelah membaca atau melihat *leaflet*. Penggunaan CTA yang jelas dan mengarahkan pembaca untuk melakukan tindakan tertentu. Misalnya, mengunjungi website, menghubungi nomor telepon, atau menghadiri acara.

h. Kualitas Bahan

Kualitas bahan dalam pembuatan *leaflet* mencakup kualitas kertas yang digunakan, minimal menggunakan kertas dengan ketebalan 100 gsm. Ukuran ketebalan tersebut sudah mencapai standar agar kertas tak mudah robek dan rusak karena terlalu tipis. Jenis ukuran kertasnya menggunakan ukuran kertas A4 dengan ukuran 21 cm x 29,7 cm atau biasanya 20 x 30 cm. Selain itu proses hasil cetakan (*finishing*) juga perlu diperhatikan dengan pilihan kertas menarik seperti kertas glossy atau doff guna memberikan kesan keindahan visual bagi pembaca.

Dengan memperhatikan aturan diatas, maka akan meningkatkan efektivitas *leaflet* sebagai media yang mengkomunikasikan sesuai tujuan yang diinginkan.

### **2.3.3 Manfaat dan Tujuan Media Promosi Kesehatan**

Media dan promosi kesehatan saling terkait erat dalam pelaksanaannya. Karena pesan kesehatan yang dikirim melalui media dibuat menarik dan mudah dipahami, audiens target cenderung lebih mudah menerimanya.

Berikut merupakan tujuan dari penggunaan media promosi kesehatan Notoatmodjo tahun 2005 dalam (Jatmika dkk., 2019) :

1. Mempermudah dalam menyampaikan informasi
2. Menghindari kesalahan dalam peserpsi
3. Memmperjelas informasi yang disampaikan
4. Mempemudah dalam memberi pengetahuan
5. Mengurangi komunikasi verbal
6. Menampilkan objek yang dapat dilihat oleh mata
7. Memperlancar komunikasi

### **2.3.4 Prinsip Media Promosi Kesehatan**

Beberapa prinsip penggunaan media promosi kesehatan menurut Notoatmodjo tahun 2005 dalam (Jatmika dkk., 2019) :

1. Saat menerima sinyal dan informasi kesehatan, akan lebih mudah untuk mengartikan pesan jika lebih banyak indra yang digunakan.
2. Setiap media yang digunakan tentu memiliki kelebihan dan kekurangan.
3. Agar tidak berlebihan dalam penggunaannya, perlu diperhatikan varian media yang digunakan.

4. Sasaran mungkin terinspirasi untuk terlibat aktif dalam penyebaran informasi atau pesan oleh pengguna media.
5. Bergantung pada tujuannya, desain yang matang diperlukan sebelum media digunakan atau ditonton.

### 2.3.5 Perencanaan Media Promosi Kesehatan

Keberhasilan promosi kesehatan akan dipengaruhi oleh media yang digunakan. Pemilihan media dilakukan karena berbagai alasan, termasuk:

1. Membuat rencana untuk menunjukkannya
2. Mengenali media
3. Keinginan untuk memberikan penjelasan atau deskripsi yang lebih jelas
4. Percaya bahwa media dapat mencapai lebih dari yang sering dilakukan

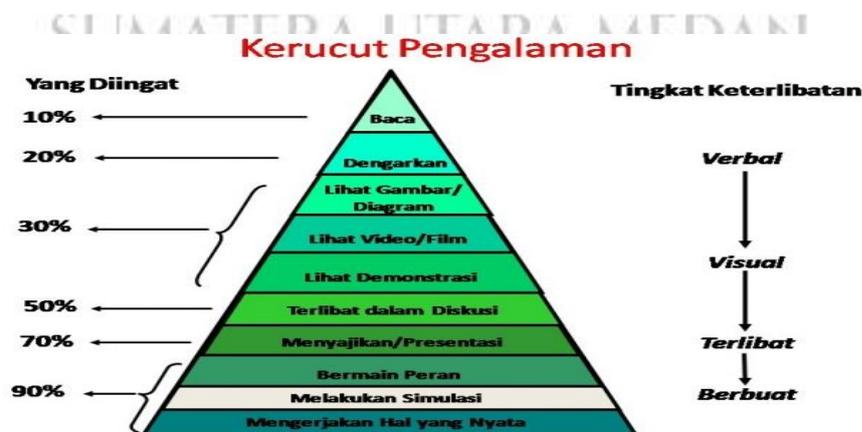
Ada beberapa hal sederhana yang perlu diperhatikan dalam perencanaan dan pemilihan media sehingga dapat memenuhi tujuan yang diinginkan. Bila merasa media sesuai dengan keinginan, "*If the medium fits, Use it*". Pertimbangan selanjutnya memiliki hubungan dengan ukuran atau kriteria yang sesuai keinginan. Adapun yang perlu diperhatikan mempertimbangkan seperti target tujuan, latar belakang, kondisi tempat, jenis, seberapa luas jangkauan yang sesuai. Berikut merupakan hal yang harus diperhatikan dalam perencanaan dan pemilihan media:

1. Singkat dan lugas
2. Memberikan pada tekanan yang menjadi hal yang penting
3. Menggunakan bahasa yang mudah dipahami
4. Komposisi ukuran kata dan gambar yang proporsional
5. Menggunakan warna yang menarik

Menurut Effendy dalam Muzdalia dkk (2022) pemilihan sasaran promosi kesehatan terdiri dari beberapa elemen:

1. Individu, klinik, rumah sakit, puskesmas, pusat kesehatan masyarakat, keluarga, dan masyarakat binaan merupakan tempat yang sering kali menjadi tempat promosi kesehatan bagi individu.
2. Keluarga, bagi kelompok keluarga berisiko tinggi, seperti penderita PM (penyakit menular), status gizi buruk, lingkungan kurang sehat, dan status ekonomi rendah, promosi kesehatan keluarga menjadi prioritas.
3. Kelompok, seperti kumpulan masyarakat yang membentuk perkumpulan seperti kelompok ibu hamil, balita dan ibu nifas.
4. Sasaran khusus terbagi menjadi kelompok berdasarkan sasaran pertumbuhan dari bayi sampai lansia, kelompok berdasarkan perilaku yang merugikan kesehatan misalnya sasaran perokok aktif, dan kelompok berdasarkan penyakit yang diderita misalnya sasaran penderita diabetes.

Edgar menemukan dalam penelitiannya bahwa perilaku manusia memiliki dampak pada keberhasilan tujuan. Menurut Edgar Dale, cara orang belajar akan memengaruhi proses dan hasil pendidikan mereka.



Gambar 2.8 Kerucut Pengalaman Edgar Dale

*Sumber: Intan Rahmawati dalam tulisannya di Kompasiana “Pentingnya Teori Kerucut Pengalaman Edgare Dale dalam memilih Media Pembelajaran bagi Guru Sekolah Dasar” tahun 2021.*

Kerucut Pengalaman Dale menyatakan bahwa pengalaman yang lebih nyata, seperti pengalaman langsung (pengalaman hidup nyata), pengalaman simulasi (model interaktif), dan keterlibatan dramatis (permainan peran), menunjukkan dasar kerucut tersebut. Siswa atau pembelajar benar-benar "mengamati" dan mulai "menganalisis" pengalaman yang telah mereka terima, yang menandai bagian tengah, yang cenderung sedikit lebih abstrak. Pendakian, kunjungan lapangan, pameran, gambar bergerak, rekaman audio, dan presentasi non-realistis dengan simbol lisan atau visual semuanya termasuk dalam tingkatan kerucut ini (Januaripin, 2023).

Edgar Dale menyatakan bahwa daya ingat peserta didik terkait pada proses pembelajaran yang dilakukan, yakni sebagai berikut (Januaripin, 2023):

1. Peserta didik mungkin mengingat 20% dari apa yang dibaca atau didengar,
2. Peserta didik mungkin mengingat 30% dari apa yang dilihat,
3. Peserta didik mungkin mengingat 50% dari apa yang didengar dan dilihat,
4. Peserta didik mungkin mengingat 70% dari apa yang dikatakan,
5. Peserta didik mungkin mengingat 90% dari apa yang dilakukan.

Menurut konsep pengalaman Edgar Dale, jenis media yang paling nyata pengalaman langsung dan bertujuan, atau pengalaman langsung dan disengaja harus digunakan terlebih dahulu saat menggunakan media pembelajaran. Indra penglihatan, pendengaran, sensasi, penciuman, dan peraba semuanya terlibat dalam pertemuan langsung ini (Januaripin, 2023).

## 2.4 Kajian Integrasi Keislaman

### 2.4.1 Kesehatan Menurut Sudut Pandang Islam

Menjaga nikmat kesehatan yang telah Allah SWT berikan kepada kita merupakan suatu hal yang patut kita syukuri. Menjaga nikmat kesehatan merupakan salah satu cara untuk mensyukuri nikmat tersebut. Dalam Al-Quran terdapat beberapa ayat yang memberikan petunjuk dalam menjaga kesehatan, diantaranya sebagai berikut:

وَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلَالًا طَيِّبًا وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي أَنْتُمْ بِهِ مُؤْمِنُونَ

*Artinya: "Makanlah apa yang telah Allah anugerahkan kepadamu sebagai rezeki yang halal lagi baik, dan bertakwalah kepada Allah yang hanya kepada-Nya kamu beriman"* (QS. Al Maidah, 5:88).

Ibnu Katsir menjelaskan bahwa, mengacu pada teks tersebut di atas, halalan thayiban berarti "makanan yang halal dan baik." (Al-Mishbahul Munir fi Tahdzib Tafsir Ibni Katsir, hal. 397 dalam Fauziah et al., 2024)). Syekh Abdurrahman bin Nasir as-Sa'di berkata bahwa idenya adalah. Memakan makanan yang telah Allah berikan kepada kita dengan cara yang halal, bukan dengan cara mencuri, merampok, atau cara-cara maksiat lainnya. Selain itu, makanan tersebut haruslah bersih dari thayib (kebaikan) dan najis (penyakit). Maka, dalam hal ini, adalah wajar untuk memburu binatang-binatang yang menjijikkan dari alam liar dan sumber-sumber lainnya. Intinya dalam ayat ini Allah ta'ala memerintahkan kita untuk memakan makanan yang tak sebatas halal saja, namun ia juga harus baik agar tidak membahayakan kesehatan kita (Fauziah dkk., 2024).

لَا تَقُمْ فِيهِ أَبَدًا لَمَسْجِدٍ أُسِّسَ عَلَى النَّقْوَى مِنْ أَوَّلِ يَوْمٍ أَحَقُّ أَنْ تَقُومَ فِيهِ فِيهِ رِجَالٌ يُحِبُّونَ أَنْ يَتَطَهَّرُوا وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُطَهَّرِينَ

*Artinya: “Janganlah engkau melaksanakan salat di dalamnya (masjid itu) selamanya. Sungguh, masjid yang didirikan atas dasar takwa sejak hari pertama lebih berhak engkau melaksanakan salat di dalamnya. Di dalamnya ada orang-orang yang gemar membersihkan diri. Allah menyukai orang-orang yang membersihkan diri” (QS. At Taubah, 6:108).*

Imam Ibnu Katsir menjelaskan bahwa ayat ini merupakan dianjurkan untuk shalat di masjid-masjid bersejarah yang sudah ada sejak lama dan dibangun semata-mata untuk beribadah kepada Allah dan bukan untuk menyekutukan-Nya. Dianjurkan pula untuk shalat berjamaah dengan orang-orang yang taat beragama dan fokus beribadah. Mereka mengamalkan anjuran beliau, yaitu senantiasa menjaga diri dengan mencuci tangan hingga bersih dan membersihkan diri dari segala kotoran. (Al-Mishbahul Munir fi Tahdzib Tafsir Ibnu Katsir, hal. 591 dalam (Fauziah dkk., 2024)).

Allah menegaskan dalam ayat yang mengagumkan ini bahwa Dia menghargai orang-orang yang senantiasa menjaga kebersihan diri baik dari berbagai jenis dosa dan kemaksiatan maupun dari berbagai jenis kotoran dan penyakit. Orang-orang yang senantiasa menjaga kebersihan diri akan sehat jasmani dan rohani.

نعمتان مغبون فيهما كثير من الناس الصحة والفراغ

*Artinya : “Dua kenikmatan yang sering dilupakan oleh kebanyakan manusia adalah kesehatan dan waktu luang.” (HR. Al-Bukhari: 6412, at-Tirmidzi: 2304, Ibnu Majah: 4170)*

Ibnu Bathal menjelaskan bahwa makna hadits ini adalah sebelum memiliki tubuh yang sehat, seseorang tidak dianggap memiliki waktu luang. Seseorang yang

memiliki waktu luang dan tubuh yang sehat hendaknya bergembira agar tidak terjebak dalam kebiasaan bersyukur kepada Allah atas segala nikmat-Nya. Menaati segala perintah Allah dan menjauhi segala larangan-Nya merupakan salah satu cara untuk mengungkapkan rasa syukur. Siapa pun yang tidak memiliki rasa syukur seperti itu dianggap telah tertipu. (Fathul Bari bi Syarhi Shahihil Bukhari: 14/183-184 dalam Fauziah et al., 2024))

Ibnul Jauzi mengatakan bahwa terkadang seseorang memiliki tubuh yang sehat, tetapi karena kesibukannya mencari nafkah, ia tidak memiliki banyak waktu luang. Dalam beberapa kasus, ketika seseorang memiliki umur yang panjang, kesehatannya tidak sebaik itu. Ketika seseorang memiliki dua nikmat ini (tubuh yang sehat dan umur yang panjang), ia akan lebih mudah untuk mengurus dirinya sendiri sehingga dapat beribadah kepada Allah. Maka, orang yang tertipu adalah orang yang (Fathul Bari bi Syarhi Shahihil Bukhari: 14/184 dalam Fauziah et al., 2024).

#### 2.4.2 Kesehatan Reproduksi Menurut Sudut Pandang Islam

Dalam agama Islam telah memberikan pedoman dan perhatian yang serius mengenai fungsi alat reproduksi, dimana terdapat sejumlah ayat dalam Al Quran memberikan perintah kepada wanita permepuan yang beriman untuk menjaga organ reproduksinya, sebagai mana tercantum dalam firman Allah sebagai berikut:

وَقُلْ لِلْمُؤْمِنَاتِ يَغْضُضْنَ مِنْ أَبْصَارِهِنَّ وَيَحْفَظْنَ فُرُوجَهُنَّ وَلَا يُدْخِلْنَ زِينَتَهُنَّ إِلَّا مَا ظَهَرَ مِنْهَا وَلْيَضْرِبْنَ  
بِحُمْرِهِنَّ عَلَىٰ جُيُوبِهِنَّ وَلَا يُدْخِلْنَ زِينَتَهُنَّ إِلَّا لِبُعُولَتِهِنَّ أَوْ آبَائِهِنَّ أَوْ آبَائِ بُعُولَتِهِنَّ أَوْ أَبْنَاءِ  
أَوْ إِخْوَانِهِنَّ أَوْ بَنِي إِخْوَانِهِنَّ أَوْ بَنِي أَخَوَاتِهِنَّ أَوْ نِسَابِهِنَّ أَوْ مَا مَلَكَتْ أَيْمَانُهُنَّ أَوِ التَّبِيعِينَ غَيْرِ أُولَى الْأَرْبَةِ مِنَ  
الرِّجَالِ أَوْ الْوَالِدِ الْأَدْنَىٰ لَمْ يَظْهَرُوا عَلَىٰ عَوْرَاتِ النِّسَاءِ وَلَا يَضْرِبْنَ بَأَرْجُلِهِنَّ لِيُعْلَمَ مَا يُخْفِينَ مِنَ زِينَتِهِنَّ وَتُوبُوا  
إِلَى اللَّهِ جَمِيعًا أَيُّهُ الْمُؤْمِنُونَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ

*Artinya: “Katakanlah kepada para perempuan yang beriman hendaklah mereka menjaga pandangannya, memelihara kemaluannya, dan janganlah menampakkan perhiasannya (bagian tubuhnya), kecuali yang (biasa) terlihat. Hendaklah mereka menutupkan kain kerudung ke dadanya. Hendaklah pula mereka tidak menampakkan perhiasannya (auratnya), kecuali kepada suami mereka, ayah mereka, ayah suami mereka, putra-putra mereka, putra-putra suami mereka, saudara-saudara laki-laki mereka, putra-putra saudara laki-laki mereka, putra-putra saudara perempuan mereka, para perempuan (sesama muslim), hamba sahaya yang mereka miliki, para pelayan laki-laki (tua) yang tidak mempunyai keinginan (terhadap perempuan), atau anak-anak yang belum mengerti tentang aurat perempuan. Hendaklah pula mereka tidak mengentakkan kakinya agar diketahui perhiasan yang mereka sembunyikan. Bertobatlah kamu semua kepada Allah, wahai orang-orang yang beriman, agar kamu beruntung” (QS. An Nur, 24:33).*

Pada ayat ini Allah menyuruh Rasul-Nya agar mengingatkan perempuan-perempuan yang beriman supaya mereka tidak memandang hal-hal yang tidak halal bagi mereka, seperti aurat laki-laki ataupun perempuan, terutama antara pusat dan lutut bagi laki-laki dan seluruh tubuh bagi perempuan. Mereka juga diperintahkan untuk menjaga farji mereka, atau bagian pribadi mereka, agar tidak terlihat oleh orang lain atau terjermus ke lembah zina. Allah memperingatkan manusia di akhir ayat ini agar selalu waspada, taat, dan patuh menjalankan perintah-perintah-Nya. Mereka juga harus menjauhi larangan-larangan-Nya, yang meliputi membatasi pandangan mereka, menjaga kemaluan dan bagian pribadi mereka, tidak memasuki

rumah orang lain tanpa izin, dan memberi salam kepada mereka. Niscaya, Anda akan senang di dunia dan akhirat jika Anda melakukannya (Al Quran, 2019)

Ada anggapan Islam mengambil pendekatan yang ekstrem pada pembahasan mengenai organ reproduksi beserta fungsinya, seperti melarang hubungan seksual pranikah baik secara suka rela maupun tidak. Akan tetapi, beberapa individu modern yang mengklaim bahwa Islam adalah agama kuno terkadang salah memahami hal ini. Sebaliknya, Islam berpendapat bahwa semua lingkungan biologis harus dipenuhi dengan cara yang tepat, bukan dengan cara yang dilarang oleh konsep dosa. Akibat yang diterima bila pemenuhan naluri biologis tersebut dengan cara yang dilarang seperti hubungan seksual pranikah menyebabkan fungsi reproduksi menjadi tidak sehat (Musdah dalam Murni, 2019).

### 2.4.3 Menstruasi Menurut Sudut Pandang Islam

Penelitian tentang hak reproduksi dapat menjadi titik awal untuk memahami kekuatan dan hak perempuan dalam mengambil keputusan dan mengelola tubuh, seksualitas, serta organ dan fungsi reproduksi mereka. Menstruasi merupakan salah satu masalah yang secara alami dihadapi perempuan. Al-Qur'an juga menekankan masalah darah menstruasi, yang dialami oleh semua perempuan, bahkan perempuan lanjut usia dan dewasa. Meski tidak semua surat membahas topik wanita menstruasi, surat Al-Baqarah dan Ath-Thalaq merupakan dua contoh yang dapat menjadi contoh dari banyak surat yang membahasnya secara jelas dan ringkas.

وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الْمَحِيضِ قُلْ هُوَ أَدْنَىٰ فَاعْتَزِلُوا النِّسَاءَ فِي الْمَحِيضِ وَلَا تَقْرُبُوهُنَّ حَتَّىٰ يَطْهُرْنَ فَإِذَا تَطَهَّرْنَ فَأْتُوهُنَّ مِنْ حَيْثُ أَمَرَكُمُ اللَّهُ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ

*Artinya: "Mereka bertanya kepadamu (Nabi Muhammad) tentang haid.*

*Katakanlah, "Itu adalah suatu kotoran."65) Maka, jauhilah para istri (dari*

melakukan hubungan intim) pada waktu haid dan jangan kamu dekati mereka (untuk melakukan hubungan intim) hingga mereka suci (habis masa haid). Apabila mereka benar-benar suci (setelah mandi wajib), campurilah mereka sesuai dengan (ketentuan) yang diperintahkan Allah kepadamu. Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertobat dan menyukai orang-orang yang menyucikan diri” (QS. Al Baqarah, 2:22).

وَالَّذِي يَبْسُ مِنَ الْمَحِيضِ مَنْ نَسَأْتِكُمْ إِنْ ارْتَبْتُمْ فَعِدَّتُهُنَّ ثَلَاثَةُ أَشْهُرٍ وَالَّذِي لَمْ يَحِضْ وَأُولَئِكَ الْأَحْمَالُ أَجَلُهُنَّ أَنْ يَضَعْنَ حَمْلَهُنَّ وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مِنْ أَمْرِهِ يُسْرًا

Artinya: “Perempuan-perempuan yang tidak mungkin haid lagi (menopause) di antara istri-istrimu jika kamu ragu-ragu (tentang masa idahnya) maka idahnya adalah tiga bulan. Begitu (pula) perempuan-perempuan yang tidak haid (belum dewasa). Adapun perempuan-perempuan yang hamil, waktu idah mereka adalah sampai mereka melahirkan kandungannya. Siapa yang bertakwa kepada Allah, niscaya Dia menjadikan kemudahan baginya dalam urusannya” (QS. At Talaq, 64:4).

Allah juga telah menganugerahi wanita dengan hikmah, kemampuan, dan selera, sehingga mereka seharusnya dibebani dengan tanggung jawab ilahi yang mulia seperti beribadah kepada Allah dan beramal saleh. Mereka bahkan memiliki kewenangan dalam bentuk nilai-nilai ekonomi yang berbeda. Menurut Muhammad Abduh, wanita dianugerahi status yang sangat tinggi oleh Allah, yang belum pernah diberikan oleh agama lain atau syariat sebelumnya. Berdasarkan hal ini, jelaslah bahwa wanita memiliki posisi yang terhormat dalam Islam. Status wanita yang ditinggikan oleh Islam tidak akan pernah diraih oleh negara mana pun, baik negara yang berdiri maupun yang tidak.

Negara-negara Eropa belum mencapai kesetaraan perempuan yang diberikan oleh Islam sampai mereka terkenal karena penghargaan mereka terhadap perempuan dan fokus mereka pada pendidikan dan pengajaran dalam seni dan sains. Karena hukum Islam telah memberikan hak-hak kepada perempuan selama empat belas abad, negara-negara tertentu masih memiliki aturan dan peraturan yang melarang mereka menghabiskan kekayaan mereka tanpa persetujuan suami mereka.

#### **2.4.4 Terapi Sebagai Iktiar Dalam Menanggulangi *Dismenore* Dalam Pandangan Islam**

Proses ikhtiar yang dapat dilakukan adalah ketika wanita mengalami nyeri *dismenore*, wanita diminta untuk menghentikan sejenak kegiatan yang sedang dilakukan, mencari posisi ternyaman dan membuat tenang juga rileks. Sebisanya mungkin dilarang digunakan untuk menanam di area yang sering terasa nyeri atau untuk menciptakan gerakan yang membuat nyeri lebih kuat. Wanita dapat mencerahkan diri dengan mengatur pernapasan dengan cara menghidupkan kembali napas perlahan melalui hidung dan menghidupkannya kembali melalui mulut hingga menjadi semakin rileks. Kemudian kompres air hangat dengan menggunakan handuk disertai tindakan sabar, baca istighfar, baca Al-Qur'an, dengarkan murrotal tentunya disertai doa juga, dan memohon kesembuhan kepada Allah itu dilaksanakan dengan khusyu' dan berserah diri kepada Allah (Pasmawati, 2021).

##### **1. Senantiasa sabar**

Menurut Abdul Qodir Isa dalam kitab “Haq’iq ‘an al-Tashawuf”, sabar artinya menjauhi perbuatan-perbuatan yang menyalahi perintah Allah, tenang ketika tertimpa musibah atau bencana dan menampakkan rasa kaya diri ketika

dalam keadaan fakir. Secara terminologi, sabar berarti menjauhi kesulitan, menjaga diri dari keinginan akal dan syariat, serta dari hal-hal yang mengajarkan untuk menjaganya. Bisa juga berarti menahan diri (keinginan) dari mengeluh dan menyerahkan keluhan atau pengaduan kepada selain Allah. Secara bahasa, sabar berarti tabah, tabah, sabar, dan mencegah (Ulum & Roziqin, 2021).

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ

*Artinya: “Kami pasti akan mengujimu dengan sedikit ketakutan dan kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Sampaikanlah (wahai Nabi Muhammad,) kabar gembira kepada orang-orang sabar” (QS. Al Baqarah. 2:155)*

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: مَا يُصِيبُ الْمُسْلِمَ مِنْ نَصَبٍ وَلَا وَصَبٍ وَلَا هَمٍّ وَلَا حُزْنٍ وَلَا أَذًى وَلَا غَمٍّ حَتَّى الشُّوْكَةِ يُشَاكُهَا إِلَّا كَفَّرَ اللَّهُ بِهَا مِنْ حَطَايَاهُ.

*Artinya : “Tidaklah seorang muslim itu ditimpa musibah baik berupa rasa lelah, rasa sakit, rasa khawatir, rasa sedih, gangguan atau rasa gelisah sampaipun duri yang melukainya melainkan dengannya Allah akan mengampuni dosa-dosanya” (HR. Al-Bukhari, no. 5641 dan Muslim, no. 2573).*

Dijelaskan pada dalil diatas bahwa setiap manusia pasti akan diuji oleh Allah tanpa ada pengecualian pada manusia manapun. Salah satu bentuk ujian yang disebutkan berupa kesakitan atau rasa sakit. Rasa sakit yang dialami oleh seseorang mampu menyulut emosi walaupun dengan perkara yang kecil sekalipun. Jika seseorang mampu bersabar, maka ketenangan akan muncul. Sabar merupakan salah satu sifat yang ada dalam diri manusia. Akan tetapi, tidak semua manusia mampu bersikap sabar. Kesabaran mampu menjawab segala kebutuhan dan permasalahan hidup. Setiap Muslim harus berpikir bahwa semua kesulitan dan tantangan merupakan bagian penting dari rencana Allah, yang harus ditafsirkan dengan sabar, tulus, dan penuh rasa syukur (Ulum & Roziqin, 2021).

## 2. Memperbanyak istigfar

Selain itu istigfar juga dapat memberi jalan dalam kesulitan dan juga dapat menghalau kebingungan. Istighfar juga mampu untuk menjadi jalan kesembuhan untuk penyakit dan menjadi obat untuk segala penyakit. Didasarkan dalil di bawah ini:

وَيَقُومِ اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ ثُمَّ تُوبُوا إِلَيْهِ يُرْسِلِ السَّمَاءَ عَلَيْكُمْ مِدْرَارًا وَيَزِدْكُمْ قُوَّةً إِلَى قُوَّتِكُمْ وَلَا تَتَوَلَّوْا مُجْرِمِينَ  
*sangat deras, menambahkan kekuatan melebihi kekuatanmu, dan janganlah kamu berpaling menjadi orang-orang yang berdosa.*” (QS. Hud, 11:52).

Maka dengan istighfar dan taubat, Allah akan memberi atau menambah kekuatan atau menyembuhkan seseorang. Dalam hal ini, istighfar bisa juga diartikan memohon ampun atas beberapa kesalahan atas gaya hidup yang yang tidak sehat sehingga menyebabkan *dismenore* (Pasmawati, 2021).

## 3. Memperbanyak doa dan dzikir

Doa dan dzikir dalam Islam tidak hanya berfungsi sebagai bentuk ibadah dan mendekatkan diri kepada Allah, tetapi juga memiliki efek terapeutik yang bisa membantu mengatasi berbagai masalah kesehatan, termasuk nyeri haid atau ismenore. Berdoa adalah salah satu cara untuk memohon pertolongan dan penyembuhan dari Allah. Dalam Islam, doa tidak hanya dilakukan dalam kondisi tertentu tetapi juga dalam setiap keadaan, termasuk ketika mengalami nyeri haid. Salah satu doa yang dianjurkan untuk memohon kesembuhan adalah:

### ***Doa Nabi Ayyub ketika memohon kesembuhan***

﴿وَأَيُّوبَ إِذْ نَادَى رَبَّهُ أَنِّي مَسَّنِيَ الضُّرُّ وَأَنْتَ أَرْحَمُ الرَّحِيمِينَ ۝﴾

*Artinya: (Ingatlah) Ayyub ketika dia berdoa kepada Tuhannya, “(Ya Tuhanku,) sesungguhnya aku telah ditimpa penyakit, padahal Engkau Tuhan Yang Maha Penyayang dari semua yang penyayang.”* (Qs. Al Anbiya, 21:83).

Doa ini mengajarkan kita untuk selalu memohon kepada Allah dengan keyakinan penuh bahwa Allah Maha Penyayang dan Maha Penyembuh. Doa adalah salah satu cara untuk mencari ketenangan dan memohon kesembuhan kepada Allah. Dalam konteks nyeri haid, meskipun tidak ada doa khusus yang disebutkan dalam Al-Qur'an atau Hadis untuk nyeri haid, prinsip memohon kesembuhan kepada Allah bisa diterapkan. Doa yang penuh keyakinan dan keikhlasan dapat memberikan kekuatan mental dan spiritual yang membantu seseorang menghadapi rasa sakit.

Selain berdoa berdzikir juga dapat digunakan sebagai terapi dalam pengobatan atau kesembuhan. Dzikir adalah bentuk ibadah yang melibatkan pengulangan kata-kata pujian, pengagungan, dan permohonan kepada Allah. Dzikir memiliki efek menenangkan dan dapat membantu mengalihkan perhatian dari rasa sakit. Berikut adalah beberapa dzikir yang bisa dibaca:

- a. Tasbih **سُبْحَانَ اللَّهِ** (Subhanallah - Maha Suci Allah). Mengucapkan "Subhanallah" berulang kali dapat membantu menenangkan pikiran dan hati.
- b. Tahmid **الْحَمْدُ لِلَّهِ** (Alhamdulillah - Segala puji bagi Allah). Mengucapkan "Alhamdulillah" sebagai bentuk syukur atas segala nikmat, termasuk kesehatan.
- c. Tahlil **لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ** (Laa ilaaha illallah - Tiada Tuhan selain Allah). Mengucapkan "Laa ilaaha illallah" mengingatkan kita akan keesaan Allah dan kekuasaan-Nya atas segala sesuatu.

Doa dan dzikir bukan hanya bentuk ibadah tetapi juga memiliki manfaat terapeutik dalam mengelola nyeri haid. Dalil dari Al-Qur'an dan Hadis mendukung praktik ini, menunjukkan bahwa mengingat Allah dan memohon kepada-Nya dapat membawa ketenangan dan kesembuhan. Menggabungkan doa dan dzikir dengan pengobatan medis dapat memberikan pendekatan yang holistik dalam mengatasi nyeri haid.

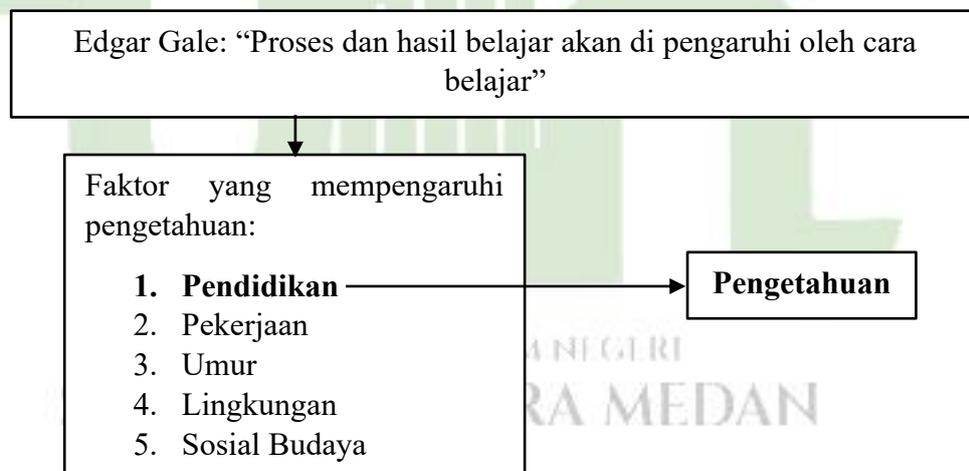
#### 4. Membaca dan mendengarkan ayat Al Quran

Membaca atau mendengarkan ayat Al-Quran merupakan salah satu upaya mendapatkan kesembuhan yang dianjurkan oleh Rasulullah karena AlQuran bersifat As-Syifa yang berarti penyembuh. Bahwa saat sakit dan menjelang ajalnya Rasulullah pun membaca surat Al-Fatihah, Al-Ikhlâs, Al-Falaq dan An-Nas kemudian diusapkan ke wajah. Seluruh surat Al-Quran dapat digunakan sebagai pengobatan tetapi ada satu surat yang paling utama yakni Al-Fatihah (Datau, 2022). Sesuai dengan dalil di bawah ini:

وَنُنزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا

Artinya: “Kami turunkan dari Al-Qur’an sesuatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang mukmin, sedangkan bagi orang-orang zalim (Al-Qur’an itu) hanya akan menambah kerugian” (QS. Al Isra, 17:82).

## 2.5 Kerangka Teori



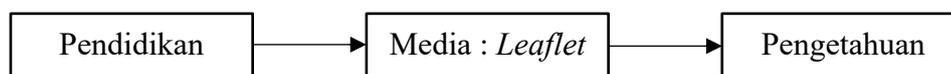
Bagan 2.5 Kerangka Teori

Sumber: Modifikasi Kerucut Edgar Gale dalam Promosi Kesehatan  
(Januaripin, 2023)

## 2.6 Kerangka Konsep

Kerangka konsep penelitian pada dasarnya adalah kerangka hubungan antara konsep-konsep yang ingin diamati atau diukur melalui penelitian yang akan

dilakukan. Berdasarkan landasan teori di bab II, salah satu cara untuk meningkatkan pengetahuan yaitu dengan promosi kesehatan. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat dari sebagai berikut:



*Bagan 2.6 Kerangka Konsep*

## 2.7 Hipotesis

**H<sub>0</sub>** : Tidak ada pengaruh signifikan promosi kesehatan media *leaflet* terhadap tingkat pengetahuan *dismenore* siswi MTs ALWASHLIYAH Simpang Marbau

**H<sub>a</sub>** : Terdapat pengaruh signifikan promosi kesehatan media *leaflet* terhadap tingkat pengetahuan *dismenore* siswi MTs ALWASHLIYAH Simpang Marbau