

## BAB 2

### TINJAUAN PUSTAKA

#### 2.1 Konsep Persepsi

##### 2.1.1 Definisi Persepsi

Kata persepsi berasal dari Bahasa Inggris, *perception* artinya: persepsi, penglihatan, tanggapan. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, persepsi diartikan sebagai tanggapan dari sesuatu, atau proses seseorang mengetahui beberapa hal melalui panca inderanya (Yufid, KBBI elektronik). Persepsi merupakan hal yang mempengaruhi sikap, dan sikap akan menentukan perilaku (Akbar, 2015).

Persepsi merupakan suatu proses yang didahului oleh proses penginderaan, yaitu merupakan proses diterimanya stimulus oleh individu melalui alat indra atau juga disebut proses sensoris (Saleh, A. A., 2018).

Persepsi merupakan suatu proses yang diawali oleh penginderaan. Penginderaan merupakan proses diterimanya stimulus oleh individu melalui alat penerima yaitu alat indera (Akbar, 2015). Stimulus kemudian berkembang menjadi suatu pemikiran yang akhirnya membuat seseorang memiliki suatu pandangan terkait kasus atau kejadian yang tengah terjadi. Melalui persepsi individu dapat

menyadari dan mengerti tentang keadaan diri individu yang bersangkutan.

### **2.1.2 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Persepsi**

Faktor-faktor yang berperan dalam persepsi (Saleh, A. A., 2018) :

#### **1. Objek yang dipersepsi**

Objek menimbulkan stimulus yang mengenai alat indera. Stimulus dapat datang dari luar individu yang mempersepsi, tetapi juga dapat datang dari dalam diri individu yang bersangkutan yang langsung mengenai syaraf penerima yang bekerja sebagai reseptor.

#### **2. Alat indera, syaraf dan susunan syaraf**

Alat indera alat untuk menerima stimulus. Di samping itu juga harus ada syaraf sensoris sebagai alat untuk meneruskan stimulus yang diterima reseptor ke pusat susunan syaraf, yaitu otak sebagai pusat kesadaran.

#### **3. Perhatian**

Perhatian merupakan pemusatan atau konsentrasi dari seluruh aktivitas individu yang ditunjukkan kepada sekumpulan objek.

Dari hal-hal tersebut dapat dikemukakan bahwa untuk mengadakan persepsi adanya beberapa faktor yang berperan, agar syaraf terjadi persepsi, yaitu

- a. Objek atau stimulus yang dipersepsi
- b. Alat indera atau syaraf-syaraf serta pusat susunan syaraf, yang merupakan syaraf fisiologis
- c. Perhatian, yang merupakan syaraf psikologis.

#### 4. Proses terjadinya persepsi

Objek menimbulkan stimulus, dan stimulus mengenai alat indera atau reseptor. Stimulus yang diterima oleh alat indera diteruskan oleh syaraf sensoris ke otak. Kemudian terjadilah proses di otak sebagai pusat kesadaran sehingga individu menyadari apa yang dilihat, atau apa yang didengar, atau apa yang diraba. Proses ini merupakan proses terakhir dari persepsi.

#### 5. Organisasi Persepsi

Saat individu mengadakan persepsi timbul suatu masalah apa yang dipersepsi terlebih dahulu, apakah bagian merupakan hal yang dipersepsi lebih dahulu, baru kemudian keseluruhan, ataukah keseluruhan dipersepsi lebih dahulu baru kemudian bagian-bagiannya. Hal ini berkaitan bagaimana seseorang mengorganisasikan yang dipersepsi. Kalau individu dalam mempersepsi sesuatu bagiannya lebih dahulu dipersepsi baru kemudian keseluruhannya, ini berarti bagian merupakan hal primer dan keseluruhan merupakan hal yang sekunder sedangkan kalau keseluruhan dahulu yang dipersepsi baru kemudian bagian-bagiannya, maka keseluruhan merupakan hal

yang primer, dan bagian-bagiannya merupakan hal yang sekunder. Misalnya, saat individu mempersepsi sebuah sepeda motor. Ada kemungkinan orang tersebut mempersepsi bagian-bagiannya terlebih dahulu baru kemudian keseluruhannya. Namun demikian ada pula kemungkinan orang tersebut mempersepsi keseluruhannya dahulu baru kemudian bagian-bagiannya.

## 6. Objek Persepsi

Objek yang dapat dipersepsi, yaitu segala sesuatu yang ada disekitar manusia. Manusia itu dapat menjadi objek persepsi. Orang yang menjadikan dirinya sendiri sebagai objek persepsi, ini yang disebut sebagai persepsi diri atau *self-perception*. Objek persepsi dapat dibedakan atas objek yang nonmanusia dan manusia. Objek persepsi yang berwujud manusia ini disebut person perception atau juga ada yang menyebutkan sebagai *social perception*, sedangkan persepsi yang berobjekkan non manusia sering disebut sebagai nonsocial perception atau juga disebut sebagai *things perception*.

## **2.2 Konsep *Health Belief Model* (HBM)**

### **2.2.1 Definisi *Health Belief Model* (HBM)**

*Health belief model* dikemukakan pertama kali oleh Resenstock 1966, kemudian disempurnakan oleh Becker, dkk 1970 dan 1980. Teori ini merupakan formulasi konseptual untuk

mengetahui persepsi individu apakah mereka menerima atau tidak tentang kesehatan mereka. Variabel yang dinilai meliputi keinginan individu untuk menghindari kesakitan, kepercayaan mereka bahwa terdapat usaha agar menghindari penyakit tersebut.

Menurut *World Health Organization* (WHO) yang dimaksud dengan sehat atau *health* adalah suatu kondisi tubuh yang lengkap jasmani, mental, dan sosial, dan terbebas dari suatu penyakit dan ketidakmampuan atau kecacatan. *Belief* dalam bahasa Inggris artinya percaya atau keyakinan. Menurut peneliti *belief* adalah keyakinan terhadap sesuatu yang menimbulkan perilaku tertentu.

Menurut Priyoto (2014) *health belief model* merupakan teori perubahan perilaku kesehatan dan model psikologis yang digunakan untuk memprediksi perilaku kesehatan dengan berfokus pada persepsi dan kepercayaan individu terhadap suatu penyakit.

### **2.2.2 Aspek *Health Belief Model* (HBM)**

*Health Belief Model* terdapat 4 dimensi yang dapat Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku menggambarkan bagaimana keyakinan individu terhadap suatu perilaku sehat (Buglar, White & Robinson, 2009) dalam Rachmawati, C, W. (2019)., dimensi-dimensi tersebut antara lain:

#### *1. Perceived Susceptibility*

*Perceived susceptibility* merupakan keyakinan individu mengenai kerentanan dirinya terhadap suatu risiko penyakit dalam mendorong seseorang untuk melakukan perilaku yang

lebih sehat. Semakin besar risiko yang dirasakan maka, semakin besar kemungkinan individu terlibat dalam perilaku untuk mengurangi risikonya. Pada dasarnya seseorang akan lebih percaya apabila mereka berada dalam risiko penyakit, mereka akan lebih cenderung untuk melakukan upaya pencegahan. Namun sebaliknya apabila seseorang tidak berada dalam suatu keadaan risiko penyakit mereka akan lebih cenderung untuk tidak melakukan pencegahan atau memiliki anggapan mengenai perilaku sehat.

## 2. *Perceived Severity*

*Perceived severity* merupakan suatu keyakinan individu terhadap keparahan penyakit. Sedangkan persepsi keparahan terhadap penyakit sering didasarkan pada informasi atau pengetahuan pengobatan, mungkin juga berasal dari kepercayaan terhadap orang yang memiliki kesulitan tentang penyakit yang diderita atau dampak dari penyakit terhadap kehidupannya. Sebagai contoh, kebanyakan dari kita memandang flu sebagai penyakit yang ringan. Kebanyakan dari masyarakat beranggapan bahwa hanya dengan tinggal di rumah beberapa hari dapat membuat tubuh menjadi lebih baik. Namun, apabila seseorang tersebut menderita penyakit asma, kemudian juga menderita penyakit flu maka orang tersebut akan beranggapan bahwa flu menjadi penyakit yang serius.

### 3. *Perceived barriers*

*Perceived barriers* merupakan aspek negatif pada individu yang menghalangi individu tersebut untuk berperilaku sehat, karena untuk melakukan perubahan bukanlah sesuatu hal yang mudah. Konstruk dari HBM menangani masalah tersebut adalah hambatan yang dirasakan untuk melakukan perubahan. Hal tersebut dimiliki individu sendiri mengevaluasi hambatan dalam cara individu untuk melakukan sebuah perilaku baru dari semua konstruksi, hambatan yang dirasakan adalah hal yang paling signifikan dalam menentukan perubahan perilaku.

### 4. *Perceived Benefits*

*Perceived benefits* merupakan keyakinan akan manfaat yang dirasakan pada diri individu apabila melakukan perilaku sehat. Konstruksi dari manfaat yang dirasakan adalah pendapat seseorang tentang kegunaan suatu perilaku baru dalam menurunkan risiko terkena penyakit. Individu cenderung lebih sehat saat mereka percaya perilaku baru akan menurunkan kemungkinan mereka terserang penyakit.

### 5. *Self-efficacy*

*Self-efficacy* merupakan kepercayaan pada diri sendiri terhadap kemampuan untuk melakukan sesuatu. Pada umumnya seseorang tidak mencoba melakukan suatu hal yang baru kecuali mereka berpikir dapat melakukannya. Apabila seseorang percaya suatu perilaku baru tersebut bermanfaat

(dirasakan manfaatnya), tapi tidak berpikir bahwa dia mampu melakukannya (*Perceived barrier*), kemungkinan itu tidak akan dicoba.

#### 6. *Cues to Action*

*Cues to action* merupakan perilaku yang dipengaruhi oleh suatu hal yang menjadi isyarat bagi seseorang untuk melakukan suatu tindakan atau perilaku. Isyarat-isyarat yang berupa faktor-faktor eksternal maupun internal, misalnya pesan-pesan pada media massa, nasihat atau anjuran kawan atau anggota keluarga lain, aspek sosiodemografis misalnya tingkat pendidikan, lingkungan tempat tinggal, pengasuhan dan pengawasan orang tua, pergaulan dengan teman, agama, suku, keadaan ekonomi, sosial, dan budaya, *self-efficacy* yaitu keyakinan seseorang bahwa dia mempunyai kemampuan untuk melakukan atau menampilkan suatu perilaku tertentu.

#### **2.2.3 Faktor Modifikasi *Health Belief Model* (HBM)**

Faktor yang mempengaruhi persepsi seseorang, diantaranya variabel keberagaman demografi (usia, jenis kelamin, dan suku), sosiopsikologis (ekonomi dan teman sebaya), dan variabel struktural (pengetahuan) dapat mempengaruhi persepsi individu dan dengan demikian secara tidak langsung mempengaruhi perilaku yang berhubungan dengan kesehatan (Rosenstock, 1994) dalam (Oktaviana, 2015).

## **2.3 Konsep *Premenstrual Syndrome***

### **2.3.1 Definisi *Premenstrual syndrome***

*Premenstrual syndrome* merupakan gangguan siklus yang umumnya terjadi pada wanita muda dan pertengahan, ditandai dengan gejala fisik dan emosional yang konsisten, terjadi selama fase luteal pada siklus menstruasi (Saryono, 2009) dalam (Sindrom & Pada, 2018). *Premenstrual syndrome* adalah kumpulan gejala yang muncul akibat perubahan hormon yang terjadi dalam tubuh wanita saat menjelang menstruasi (Dita, 2010) dalam (Sindrom & Pada, 2018).

### **2.3.2 Gejala *Premenstrual Syndrome***

Gejala *premenstrual syndrome* biasanya muncul sekitar 1-2 minggu sebelum hari pertama menstruasi. Tingkat keparahan gejalanya yang sering muncul pada wanita cukup berbeda-beda mulai dari ringan sampai sangat berat.

Berikut merupakan beberapa gejala yang umum terjadi (Saryono dan Sejati, 2009) dalam (Sarjana et al., 2015) :

#### 1. Perubahan Fisik

- a. Gejala *gastrointestinal*: perut kembung, sakit punggung, perubahan nafsu makan, daerah panggul terasa berat tertekan, mual, muntah, penambahan berat badan, kram abdominal.
- b. Gejala-gejala pada payudara: payudara terasa penuh, bengkak, nyeri, mengeras.

- c. Permasalahan pada kulit: kulit wajah, leher, dada, tampak merah dan terasa terbakar, kelainan kulit (misalnya jerawat).
  - d. Gejala vaskuler dan neurologi: pusing, sakit kepala, pingsan, tidak bertenaga, kelelahan, nyeri sendi, dan kejang otot.
  - e. Keluhan mata: gangguan penglihatan pada mata.
  - f. Permasalahan pernapasan: alergi, peradangan.
2. Perubahan suasana hati: mudah marah, cemas, depresi, mudah tersinggung, gelisah, agresif, tertekan, gugup, hipersensitivitas secara emosional, kemurungan.
  3. Perubahan mental: kalut, bingung, sulit berkonsentrasi, dan pelupa.
  4. Perubahan tingkah laku: malas melakukan kegiatan, pola tidur, dan nafsu makan.

### **2.3.3 Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian *Premenstrual Syndrome***

Menurut Saryono dkk (2009) dalam Rahmawati (2019) penyebab dari *premenstrual syndrome* adalah:

#### **1. Faktor Hormonal**

Peran hormon ovarium tidak begitu jelas, tetapi gejala *premenstrual syndrome* sering berkembang. Faktor hormonal yaitu terjadinya ketidak seimbangan antara hormon estrogen dan progesterone. Kadar hormon estrogen sangat berlebihan

dan melampaui batas normal sedangkan kadar progesterone menurun. Hal ini menyebabkan perbedaan genetik pada sensitivitas reseptor dan system pembawa pesan yang menyampaikan pengeluaran hormon seks dalam sel.

## 2. Faktor kimiawi

Faktor kimiawi sangat mempengaruhi munculnya *Premenstrual Syndrome* (PMS). Bahan-bahan kimia tertentu di dalam otak antara lain seperti serotonin, berubah-ubah selama siklus menstruasi. Serotonin sangat mempengaruhi keadaan suasana hati yang berhubungan dengan gejala-gejala depresi, kelelahan, kecemasan, perubahan pola makan, kesulitan tidur (insomnia), agresif dan peningkatan selera.

## 3. Faktor genetik

Faktor genetik merupakan peran yang sangat penting pada kejadian *Premenstrual Syndrome* (PMS) dua kali lebih tinggi pada kembar satu telur (*monozygot*) dibandingkan kembar dua telur.

## 4. Faktor psikologis

Faktor psikologis, yaitu seperti stres sangat besar pengaruhnya terhadap kejadian *Premenstrual Syndrome* (PMS) dan Gejala-gejala *Premenstrual Syndrome* (PMS) akan semakin meningkat jika di dalam diri seorang wanita mengalami tekanan.

## 5. Faktor gaya hidup

Faktor gaya hidup didalam individu terhadap pengaturan pola makan juga memegang peran yang tidak kalah penting. Makan terlalu banyak atau terlalu sedikit, sangat mempengaruhi terhadap gejala-gejala *Premenstrual Syndrome* (PMS).

### 2.3.4 Jenis-Jenis *Premenstrual Syndrome*

Jenis dan gejalanya *premenstrual syndrome* bermacam-macam. Berikut jenis-jenis *premenstrual syndrome* beserta gejalanya :

#### 1. PMS tipe A (*anxiety*)

PMS tipe ini biasanya ditandai dengan gejala seperti rasa cemas, sensitif, perasaan labil, saraf tegang. Beberapa wanita mengalami depresi ringan sampai sedang saat sebelum mendapat haid. Gejala ini timbul akibat ketidak seimbangan hormon estrogen dan progesteron, hormon estrogen terlalu tinggi dibandingkan dengan hormon progesteron. Pada penderita PMS bisa jadi kekurangan vitamin B6 dan magnesium. Penderita PMS A sebaiknya banyak mengkonsumsi makanan terserat dan mengurangi atau membatasi minum kopi.

#### 2. PMS tipe H (*hyperhydration*)

PMS tipe ini memiliki gejala edema (pembengkakan), perut kembung, nyeri pada buah dada, pembengkakan tangan dan kaki, peningkatan berat badan sebelum haid. Gejala tipe ini

dapat juga dirasakan bersamaan dengan tipe PMS lain. Pembengkakan itu terjadi akibat berkumpulnya air pada jaringan di luar sel (ekstrasel) karena tingginya asupan garam atau gula pada diet penderita. Untuk mencegah terjadinya gejala ini penderita harus mengurangi asupan garam dan gula pada diet makanan serta membatasi minum sehari-hari.

### 3. PMS tipe C (*craving*)

PMS tipe ini ditandai dengan rasa lapar ingin mengonsumsi makanan yang manis-manis (biasanya coklat) dan karbohidrat sederhana (biasanya gula). Pada umumnya sekitar 20 menit setelah menyantap gula dalam jumlah banyak, timbul gejala hipoglikemia seperti kelelahan, jantung berdebar, pusing kepala yang terkadang sampai pingsan. Hipoglikemia timbul karena pengeluaran hormon insulin dalam tubuh meningkat.

### 4. PMS tipe D (*depression*)

Tipe ini ditandai dengan gejala rasa depresi, bingung, pelupa, gangguan tidur, lemah, ingin menangis, sulit dalam mengucapkan kata-kata (verbalisasi), bahkan kadang-kadang muncul rasa ingin bunuh diri atau mencoba bunuh diri.

### 5. PMS tipe D murni

PMS tipe ini disebabkan oleh ketidakseimbangan hormon progesteron dan estrogen, dimana hormon progesteron dalam siklus haid terlalu tinggi dibandingkan dengan hormon estrogennya. Kombinasi PMS tipe D dan tipe A dapat

disebabkan oleh beberapa kombinasi PMS tipe D dan tipe A dapat disebabkan oleh beberapa faktor yaitu stres, kekurangan asam amino tyrosine, penyerapan dan penyimpanan timbal di tubuh, atau kekurangan magnesium dan vitamin B (terutama B6).

### **2.3.5 Dampak *Premenstrual Syndrome***

Beberapa wanita gejala PMS dapat terjadi cukup parah, sehingga menimbulkan dampak yang merugikan dan dapat mengganggu keseharian bagi wanita.

Dari segi produktivitas, penelitian yang dilakukan Borenstein (2004) dalam Sarjana et al (2015) menemukan bahwa penurunan produktivitas lebih banyak dialami oleh penderita PMS dibandingkan dengan bukan penderita PMS, yang dikaitkan dengan keluhan sulit berkonsentrasi, menurunnya entusiasme, menjadi pelupa, mudah tersinggung, dan labilitas emosi (Borenstein dkk., 2004).

Dampak lain yang timbul adalah penurunan konsentrasi belajar dan prestasi karena penurunan keinginan belajar, menurut Mudjiono dan Dimiyati (2009) dalam Ningsih (2019) orang yang sedang mengalami kecemasan, marah dan sedih akan menurunkan keinginan untuk belajar.

### **2.3.6 Pencegahan *Premenstrual Syndrome***

Berikut upaya cara pencegahan dari gangguan *premenstrual syndrome*, dapat dilakukan dengan cara berikut ini :

### 1. Edukasi dan Konseling

Tatalaksana yang pertama kali dilakukan adalah menyakinkan seorang wanita bahwa wanita lainnya pun ada yang memiliki keluhan yang sama ketika menstruasi. Pencacatan secara teratur siklus menstruasi setiap bulannya dapat memberikan gambaran seorang wanita mengenai waktu terjadinya *premenstrual syndrome* untuk mengenali gejala yang akan terjadi sehingga dapat mengantisipasi waktu setiap bulannya ketika ketidakstabilan emosi sedang terjadi.

### 2. Modifikasi Gaya Hidup

Perubahan gaya hidup terbukti dapat meredakan gejala *premenstrual syndrome* seperti olahraga, makan makanan yang bergizi baik dan menghindari stres. Pengurangan konsumsi kafein akan mengurangi rasa cemas, sakit kepala, serta nyeri payudara.

### 3. Diet Pola Makan

- a. Sering mengonsumsi makanan yang banyak mengandung vitamin E, vitamin B, kalium, zat besi dan magnesium seperti yang terkandung dalam buah-buahan dan sayuran.
- b. Mengonsumsi vitamin B6 atau makanan yang mengandung banyak vitamin B6 untuk membantu mengurangi perasaan depresi pada wanita yang mengalami *premenstrual syndrome*.

- c. Mengurangi konsumsi makanan seperti produk hewani yang dapat menyebabkan peradangan.
  - d. Mengurangi makanan kemasan dan cepat saji yang banyak mengandung banyak bahan tambahan makanan (zat aditif) buatan.
  - e. Mengurangi konsumsi kafein dan alkohol karena dapat memperburuk atau meningkatkan keparahan gejala *premenstrual syndrome*.
  - f. Memperbanyak minum air putih dan jus buah
  - g. Mengurangi makanan yang mengandung garam natrium
4. Olahraga atau Latihan Fisik

Olahraga berupa lari dikatakan dapat menurunkan keluhan PMS. Berolahraga dapat menurunkan stress dengan cara memiliki waktu untuk keluar dari rumah dan pelampiasan untuk rasa marah atau kecemasan yang sedang terjadi. Beberapa wanita mengatakan berolahraga ketika mereka mengalami *premenstrual syndrome* dapat membantu memperbaiki keadaan mereka untuk berelaksasi dan tidur di malam hari.

5. Obat-Obatan

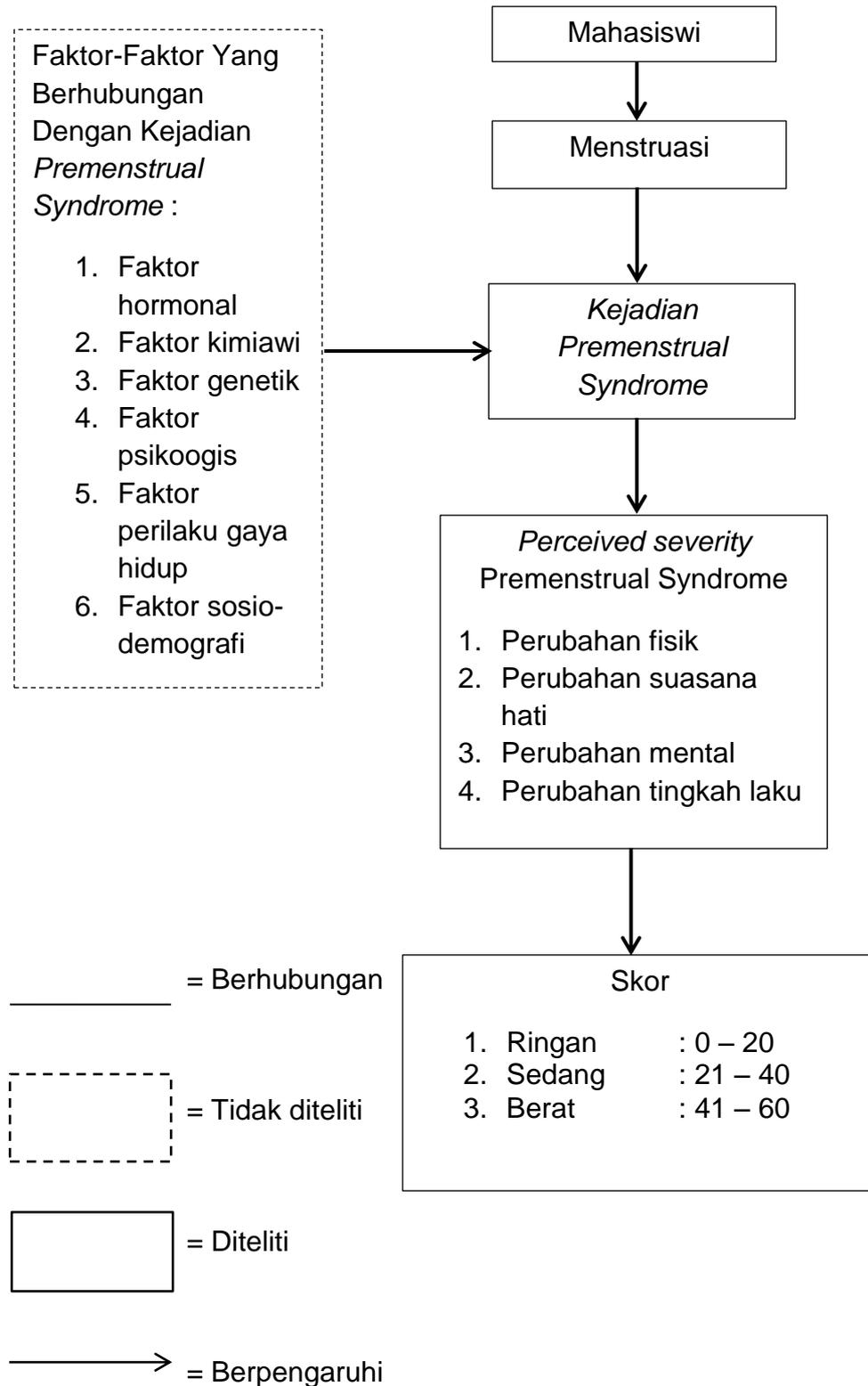
Apabila gejala tersebut begitu hebat sampai mengganggu aktivitas sehari-hari, umumnya modifikasi hidup yang dijalannya penderita jarang berhasil dan perlu dibantu dengan obat-obatan.

### **2.3.7 Penatalaksanaan *Premenstrual Syndrome***

Berikut Penatalaksanaan dalam pencegahan gangguan *premenstrual syndrome* :

1. Mengurangi konsumsi kafein atau alkohol untuk menekan keluhan kecemasan dan yang diperberat oleh alkohol.
2. Pola tidur nyenyak malam hari dalam durasi yang cukup.
3. Latihan aerobik moderat (20-30 menit per hari sekurang-kurangnya 3 kali seminggu)
4. Latihan relaksasi yang memanfaatkan pengulangan kata, suara, dan aktivitas otot tertentu akan diperoleh respon fisiologis tubuh berupa menurunnya tingkat metabolisme, menurunnya detak jantung

## 2.4 Kerangka Konsep



## 2.5 Deskripsi Kerangka Konsep

Kejadian *premenstrual syndrome* adalah gangguan siklus yang umumnya terjadi pada wanita ditandai dengan perubahan fisik, suasana hati, mental, dan tingkah laku. Penyebab dari kejadian *premenstrual syndrome* ini masih belum dapat diketahui, namun dimungkinkan berhubungan dengan faktor-faktor hormonal, kimiawi, genetik, psikologis, sosial, perilaku gaya hidup, dan faktor sosio-demografi. Kejadian ini menjadi salah satu masalah utama bagi wanita khususnya mahasiswi, yang dapat mempengaruhi tingkat keparahan kondisi gejala yang diderita dan akan berdampak buruk terhadap aktivitas. Hal ini dapat dilihat dari skor dan kategori dengan kriteria skor nilai terdiri dari : 0 – 20 = ringan, 21 – 40 = sedang, dan 41 – 60 = berat.