

SKRIPSI
PERBEDAAN PENGETAHUAN PENCEGAHAN *DISMENORE*
PRIMER SEBELUM DAN SESUDAH
EDUKASI MEDIA VIDEO

**Studi Dilakukan pada Siswi Kelas X Sekolah Menengah Atas
Negeri 3 Denpasar**



Oleh:
NI LUH PUTU SRI NADIRA SETIANANTA
NIM. P07124222001

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN
JURUSAN KEBIDANAN
2026

SKRIPSI
PERBEDAAN PENGETAHUAN PENCEGAHAN *DISMENORE*
PRIMER SEBELUM DAN SESUDAH
EDUKASI MEDIA VIDEO

**Studi Dilakukan pada Siswi Kelas X Sekolah Menengah Atas
Negeri 3 Denpasar**

**Disusun Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Menyelesaikan Pendidikan Sarjana Terapan Kebidanan
Jurusan Kebidanan**

Oleh:
NI LUH PUTU SRI NADIRA SETIANANTA
NIM. P07124222001

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN
JURUSAN KEBIDANAN
2026

LEMBAR PERSETUJUAN

SKRIPSI

**PERBEDAAN PENGETAHUAN PENCEGAHAN DISMENORE
PRIMER SEBELUM DAN SESUDAH EDUKASI MEDIA
VIDEO**

**Studi Dilakukan pada Siswi Kelas X Sekolah Menengah Atas
Negeri 3 Denpasar**

OLEH

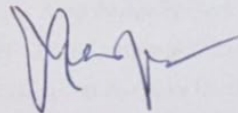
NI LUH PUTU SRI NADIRA SETIANANTA

NIM. P07124222001

TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN

Pembimbing Utama:

Pembimbing Pendamping:

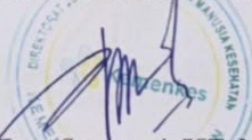


Ni Gusti Kompiang Sriasih, S.ST., M.Kes
NIP.197001161989032001



Dr. Sri Rahayu, STr.Keb., S.Kep.Ners., M.Kes
NIP.197408181998032001

**MENGETAHUI :
KETUA JURUSAN KEBIDANAN
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR**



Bdn. Ni Ketut Somovani, SST., M.Biomed
NIP.196904211989032001

**LEMBAR PENGESAHAN
SKRIPSI**

**PERBEDAAN PENGETAHUAN PENCEGAHAN *DISMENORE*
PRIMER SEBELUM DAN SESUDAH
EDUKASI MEDIA VIDEO**

**Studi Dilakukan pada Siswi Kelas X Sekolah Menengah Atas
Negeri 3 Denpasar**

Oleh:

**NI LUH PUTU SRI NADIRA SETIANANTA
NIM. P07124222001**

TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI

PADA HARI : JUMAT

TANGGAL : 22 MEI 2026

TIM PENGUJI

- | | | |
|--|--------------|---------|
| 1. drg. Asep Arifin Senjaya, M.Kes | (Ketua) | (.....) |
| 2. Ni Gusti KOMPIANG Sriasih, SST., M.Kes | (Sekretaris) | (.....) |
| 3. Bdn. Gusti Ayu Eka Utarini, SST., M.Kes | (Anggota) | (.....) |

**MENGETAHUI :
KETUA JURUSAN KEBIDANAN
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR**


Bdn. Ni Ketut Somovani, SST., M.Biomed
NIP. 19690421198903200

PERBEDAAN PENGETAHUAN PENCEGAHAN *DISMENORE* PRIMER SEBELUM DAN SESUDAH EDUKASI MEDIA VIDEO

ABSTRAK

Dismenore merupakan masalah kesehatan yang sering dialami remaja putri dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, sehingga diperlukan upaya edukasi yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan dalam pencegahannya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat pengetahuan tentang pencegahan dismenore primer sebelum dan sesudah diberikan edukasi melalui media video pada siswi kelas X SMAN 3 Denpasar. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain *pre-experimental* menggunakan pendekatan *one group pre-test post-test design*. Sampel penelitian berjumlah 44 responden yang dipilih menggunakan teknik *proportional random sampling*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner pengetahuan yang diberikan sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) intervensi edukasi melalui media video tentang senam dismenore. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan baik sebelum intervensi (61,4%) dan meningkat setelah intervensi menjadi (95,5%). Kesimpulan penelitian ini Terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan edukasi melalui media video ($p < 0,05$).

Kata kunci: *dismenore* primer, pengetahuan, edukasi video, remaja putri

DIFFERENCES IN KNOWLEDGE REGARDING PRIMARY DYSMENORRHEA PREVENTION BEFORE AND AFTER VIDEO-BASED EDUCATION

ABSTRACT

Dysmenorrhea is a common health problem experienced by adolescent girls and may interfere with daily activities, thus requiring effective educational strategies to improve preventive knowledge. This study aims to determine the difference in knowledge levels regarding primary dysmenorrhea prevention before and after video-based educational intervention among tenth-grade female students at SMAN 3 Denpasar. This research employed a quantitative method with a pre-experimental design using a one-group pre-test and post-test approach. The sample consisted of 44 respondents selected through proportional random sampling. Data were collected using a knowledge questionnaire administered before (pre-test) and after (post-test) the intervention in the form of video-based education on dysmenorrhea exercises. Data analysis was conducted using univariate and bivariate analysis with the Wilcoxon Signed Rank Test. The results showed that most respondents had good knowledge before the intervention (61.4%) and increased after the intervention (95.5). In conclusion, %). There was a significant difference in knowledge levels before and after the video-based education ($p < 0.05$).

Keywords: primary dysmenorrhea, knowledge, video education, adolescent girls

RINGKASAN PENELITIAN
PERBEDAAN PENGETAHUAN PENCEGAHAN *DISMENORE* PRIMER
SEBELUM DAN SESUDAH EDUKASI MEDIA VIDEO

Oleh: Ni Luh Putu Sri Nadira Setiananta (P07124222001)

Masa remaja merupakan periode penting dalam kehidupan individu yang ditandai dengan berbagai perubahan fisik, psikologis, dan sosial, termasuk kematangan sistem reproduksi. Salah satu tanda kematangan tersebut adalah menstruasi, yang sering kali disertai keluhan berupa dismenore atau nyeri haid. *Dismenore* merupakan masalah kesehatan yang umum terjadi pada remaja putri dengan prevalensi yang cukup tinggi, baik secara global maupun di Indonesia. Kondisi ini tidak hanya menimbulkan ketidaknyamanan, tetapi juga dapat berdampak pada aktivitas sehari-hari, seperti menurunnya konsentrasi belajar, meningkatnya ketidakhadiran di sekolah, serta berkurangnya partisipasi dalam kegiatan sosial dan fisik.

Penanganan *dismenore* dapat dilakukan melalui pendekatan farmakologis dan nonfarmakologis. Salah satu metode nonfarmakologis yang efektif adalah senam *dismenore*, yaitu latihan yang berfokus pada peregangan dan relaksasi otot di area perut, panggul, dan pinggang. Senam ini dapat membantu mengurangi nyeri dengan meningkatkan sirkulasi darah dan merangsang pelepasan hormon endorfin sebagai analgesik alami. Namun, keberhasilan penerapan metode ini sangat bergantung pada tingkat pengetahuan remaja putri mengenai *dismenore* dan cara pencegahannya.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat pengetahuan tentang pencegahan *dismenore* primer sebelum dan sesudah diberikan edukasi melalui media video pada siswi kelas X SMAN 3 Denpasar. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *pre-experimental* menggunakan pendekatan *one group pre-test post-test design*. Penelitian dilaksanakan pada bulan Maret hingga April 2026 dengan jumlah sampel sebanyak 44 responden yang dipilih menggunakan teknik *proportional random sampling* dari populasi sebanyak 213 siswi kelas X yang mengalami dismenore.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner untuk mengukur tingkat pengetahuan responden sebelum dan sesudah intervensi. Tahap awal dilakukan *pre-test* untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal, kemudian dilanjutkan dengan pemberian intervensi berupa edukasi senam *dismenore* melalui media video. Setelah itu, dilakukan *post-test* untuk mengukur perubahan pengetahuan setelah intervensi. Data yang diperoleh kemudian diolah melalui tahap *editing, coding, scoring, entry, dan cleaning*, serta dianalisis menggunakan analisis univariat dan bivariat. Uji statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Wilcoxon Signed Rank Test* untuk mengetahui perbedaan tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada usia 15 tahun dan mayoritas mengalami nyeri haid dengan frekuensi berulang. Tingkat pengetahuan responden sebelum intervensi sebagian besar sudah berada pada kategori baik (61.4%), namun masih terdapat responden dengan kategori cukup (38.6%). Setelah diberikan edukasi melalui media video, terjadi peningkatan pengetahuan yang signifikan, dimana responden dengan kategori baik meningkat menjadi 95.5% dan kategori cukup menurun menjadi 4.5%. Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa edukasi melalui media video efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai pencegahan *dismenore* primer.

Penelitian ini memiliki implikasi penting dalam bidang kesehatan reproduksi remaja, khususnya dalam upaya promosi kesehatan. Media video terbukti dapat menjadi sarana edukasi yang efektif karena mampu menyampaikan informasi secara visual dan audio, sehingga lebih mudah dipahami dan diingat oleh remaja. Selain itu, media ini juga memungkinkan penyampaian materi secara sistematis dan dapat diputar ulang sesuai kebutuhan.

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa edukasi senam *dismenore* melalui media video merupakan intervensi yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri dalam mencegah dan mengatasi *dismenore* primer secara mandiri. Oleh karena itu, disarankan bagi tenaga kesehatan dan institusi pendidikan untuk memanfaatkan media video sebagai salah satu metode

edukasi dalam program kesehatan reproduksi remaja. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan intervensi yang lebih luas dengan menambahkan kelompok kontrol atau mengukur perubahan perilaku secara langsung untuk memperoleh hasil yang lebih komprehensif.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Skripsi ini diajukan untuk memenuhi salah satu syarat Menyelesaikan Pendidikan Sarjana Terapan Kebidanan Jurusan Kebidanan dengan judul “Perbedaan Pengetahuan Pencegahan *Dismenore* Primer Sebelum dan Sesudah Edukasi Media Video Siswi Kelas X SMAN 3 Denpasar”

Pada kesempatan yang baik ini, mohon perkenankan saya menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Dr. Erika Yulita Ichwan, SST., M.Keb, selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Denpasar serta Pembimbing Pendamping yang telah memberikan bimbingan pada skripsi ini..
2. Ni Ketut Somoyani, SST.,M.Biomed, selaku Ketua Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Denpasar.
3. Ni Wayan Armini, SST.,M.Keb, selaku Ketua Program Studi Terapan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Denpasar.
4. Ni Gusti KOMPIANG Sriasih, S.ST.,M.Kes, selaku Pembimbing Utama yang telah memberikan bimbingan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Terima kasih yang sebesar-besarnya kepada kedua orang tua tercinta atas segala doa, kasih sayang, dukungan, pengorbanan, dan motivasi yang tiada henti sehingga penulis dapat menyelesaikan karya ini dengan baik.
6. Penulis juga menyampaikan rasa hormat dan terimakasih kepada almarhum nenek dan kakek tercinta semasa hidupnya telah memberikan kasih sayang, nasehat, perhatian, dan pelajaran hidup yang sangat berarti bagi penulis.

Akhir kata kami mengharapkan masukan yang bersifat membangun untuk kesempurnaan pada skripsi ini. Besar harapan saya semoga skripsi ini dapat memberi manfaat.

Denpasar,

Penulis

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ni Luh Putu Sri Nadira Setiananta

NIM : P0712422001

Program Studi : Sarjana Terapan

Jurusan : Kebidanan

Tahun Akademik : 2026

Alamat : Jl. Sumandang Gang VI No 23

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi dengan judul Perbedaan Pengetahuan Pencegahan Dismenore Primer Sebelum dan Sesudah Edukasi Media adalah benar **karya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain**.
2. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa Tugas Akhir ini **bukan** karya saya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain, maka saya sendiri bersedia menerima sanksi sesuai Peraturan Mendiknas RI No.17 Tahun 2010 dan ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Denpasar, 5 Mei 2026

Yang membuat pernyataan



Ni Luh Putu Sri Nadira Setiananta
(P0712422002)

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT.....	vi
RINGKASAN PENELITIAN	vii
KATA PENGANTAR	x
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT.....	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
A. Konsep Dasar Remaja.....	7
B. Konsep Dasar Dismenore	9
C. Konsep Dasar Media Video.....	16
D. Konsep Dasar Senam	17

E. Penelitian Terdahulu.....	20
F. Literature Review.....	21
BAB III KERANGKA KONSEP.....	24
A. Kerangka Konsep.....	24
B. Variabel dan Definisi Operasional.....	25
BAB IV METODE PENELITIAN	27
A. Jenis Penelitian	27
B. Alur Penelitian.....	28
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	29
D. Populasi dan Sampel.....	29
E. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data.....	30
F. Instrumen Pengumpulan Data.....	32
G. Pengolahan Data	34
H. Analisis Data	36
J. Etika Penelitian.....	37
BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	40
A. Hasil	40
B. Pembahasan	44
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN.....	51
A. Simpulan.....	51
B. Saran	51
DAFTAR PUSTAKA	52
LAMPIRAN.....	78

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Skala Intensitas <i>Dismenore</i>	16
Gambar 2. Kerangka Konsep.....	23
Gambar 3. Desain Penelitian.....	26
Gambar 4. Alur Penelitian.....	28

DAFTAR TABEL

Tabel 1. <i>Literature Review</i>	20
Tabel 2. Definisi Operasional Variabel	24
Tabel 3. Distribusi Frekuensi Umur, Nyeri Haid tentang <i>Dismenore</i> Primer Siswa di SMAN 3 Denpasar.....	42
Tabel 4. Gambaran Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Edukasi Media Video....	43
Tabel 5. Hasil Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Edukasi Media Video.....	44
Tabel 6. Analisis Bivariat <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Sebelum dan Sesudah Pemberian Edukasi Media Video.....	46

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Jadwal Penelitian
- Lampiran 2. Realisasi Anggaran Penelitian
- Lampiran 3. Surat Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 4. Persetujuan (*Informed Consent*)
- Lampiran 5. Kuesioner Pengetahuan Dismenore dan Senam Dismenore
- Lampiran 6. Hasil Uji Validitas
- Lampiran 7. *Dummy* Tabel Penelitian
- Lampiran 8. Hasil SPSS Univariat dan Bivariat
- Lampiran 9. Surat Izin Penelitian
- Lampiran 10. *Ethical Approval*
- Lampiran 11. Surat Selesai Penelitian
- Lampiran 12. Video Senam Dismenore
- Lampiran 13. Dokumentasi
- Lampiran 14. Hasil Turnitin