

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan fase perkembangan yang sangat penting karena menjadi masa peralihan anak-anak menuju dewasa. Pada tahap ini, individu mengalami berbagai perubahan yang signifikan, baik dari segi fisik, psikologis, maupun sosial. Salah satu perubahan yang paling menonjol pertumbuhan fisik berlangsung dengan cepat, termasuk pematangan organ-organ reproduksi. Proses ini menandai untuk memasuki masa reproduksi. Pada remaja, menstruasi menjadi salah satu utama dimulainya masa pubertas. Menurut Mouliza (2020), menstruasi pertama atau *menarche* menandakan bahwa sistem reproduksi mulai berfungsi dan telah mengalami perkembangan yang cukup matang. Kehadiran menstruasi tidak hanya menunjukkan perubahan biologis, tetapi juga membawa dampak terhadap kondisi emosional dan keseharian remaja sehingga memerlukan pemahaman dan penyesuaian diri yang baik. Namun, tidak semua remaja putri mengalami menstruasi tanpa keluhan. Sebagian besar dari mereka merasakan gangguan selama periode menstruasi, salah satunya *dismenore* (Purba dkk. 2021).

Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO), sekitar 90% anak dan remaja di seluruh dunia mengalami perubahan pubertas, dengan berbagai gejala yang menyertainya. Salah satu keluhan yang sering dialami *dismenore*, di mana lebih dari 50% Perempuan mengalami *dismenore* primer, dan sekitar 10-12% di antaranya merasakan gejala yang cukup berat. Penanganan *dismenore* dapat dilakukan melalui dua pendekatan, yaitu secara farmakologis

maupun nonfarmakologis (Kusumawati dkk. 2022). *Dismenore* merupakan masalah kesehatan yang terjadi secara global. Prevalensi *dismenore* di dunia tergolong tinggi dan bervariasi, dengan angka kejadian berkisar antara 45% hingga 97% pada wanita usia subur, serta menunjukkan prevalensi tertinggi pada kelompok remaja. Di Indonesia, prevalensi *dismenore* dilaporkan sangat tinggi, yaitu mencapai 98,8%, dan umumnya terjadi pada remaja akhir dengan rata-rata usia sekitar 17,7 tahun. Kondisi ini sering ditandai dengan nyeri pinggul yang muncul secara intermiten dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari (Sunarti dkk., 2022). Selain itu dalam suatu penelitian di Bali pada siswi usia 15-18 tahun, 70 subjek dengan *dismenore* primer sekitar 64,3% mengalami nyeri dengan intensitas ringan dan 35,7% dengan intensitas sedang serta berkisar 70-90% kejadian *dismenore* primer akan berdampak pada kegiatan akademis dan sosial remaja. Sedangkan, data kejadian *dismenore* di SMAN 3 Denpasar dari seluruh siswi yang ada di SMAN 3 Denpasar terdapat 30 subjek yang sering mengalami *dismenore* ringan dan sedang (Purba dkk. 2021)

Dampak yang terjadi jika *dismenore* tidak ditangani dapat menyebabkan keterbatasan dalam melakukan aktivitas, khususnya kegiatan sekolah. *Dismenore* juga berpengaruh terhadap proses belajar yang membutuhkan keterlibatan fisik dan mental secara optimal. Dampak yang ditimbulkan antara lain meningkatnya angka ketidakhadiran di sekolah, terganggunya penyelesaian tugas, menurunnya partisipasi dalam kegiatan olahraga, serta berkurangnya interaksi sosial dengan teman sebaya (Yuliana dkk. 2022).

Pada dasarnya, pengurangan nyeri haid atau *dismenore* ini dapat dilakukan dengan berbagai cara, seperti istirahat, konsumsi obat, pilates, yoga,

dan senam *dismenore*. Senam *dismenore* merupakan salah satu metode nonfarmakologis yang terbukti efektif dalam membantu mengurangi nyeri haid pada remaja putri. Senam ini dilakukan melalui peregangan dan relaksasi otot, khususnya pada area perut, panggul, dan pinggang, sehingga dapat mengurangi ketegangan otot akibat kontraksi uterus selama menstruasi (Sugani dkk. 2010). Keunggulan senam *dismenore* terletak pada sifatnya yang aman, mudah dilakukan, tidak memerlukan alat maupun biaya khusus, serta tidak menimbulkan efek samping, sehingga sesuai diterapkan sebagai mandiri dalam penanganan *dismenore* pada remaja (Wahyuningsih dkk. 2021).

Pelaksanaan senam *dismenore* dapat dilakukan secara benar dan optimal, diperlukan media edukasi yang efektif dan mudah dipahami. Salah satu media yang dapat digunakan video edukasi. Media video memiliki keunggulan karena mampu menyajikan informasi secara audiovisual, menampilkan secara langsung dan sistematis, serta memudahkan remaja dalam memahami dan menirukan langkah-langkah senam. Media audiovisual terbukti lebih efektif dalam meningkatkan perhatian dan retensi informasi karena melibatkan lebih dari satu dalam proses pembelajaran (Notoatmodjo, 2018; Daryanto, 2016). Dibandingkan media cetak, video lebih menarik perhatian, meningkatkan daya ingat, serta memungkinkan penyampaian pesan secara lebih interaktif dan aplikatif (Smeltzer & Bare, 2017). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa edukasi berbasis video efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan pemahaman remaja terkait kesehatan reproduksi dan penanganan *dismenore* secara mandiri (Kusumawati dkk. 2022; Wahyuni dkk. 2024).

Berdasarkan tingginya prevalensi *dismenore* serta dampaknya terhadap aktivitas akademik remaja diperlukan intervensi edukasi yang inovatif dan efektif. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas media video dalam meningkatkan pengetahuan pencegahan *dismenore* primer pada siswi kelas X SMA Negeri 3 Denpasar.

## **B. Rumusan Masalah**

Bagaimana pengetahuan siswi kelas X SMA Negeri 3 Denpasar tentang pencegahan *dismenore* primer sebelum dan sesudah diberikan edukasi menggunakan media video tentang senam *dismenore*?

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan umum**

Untuk mengetahui efektivitas media video tentang senam *dismenore* dalam meningkatkan pengetahuan pencegahan *dismenore* primer pada siswi kelas X SMA Negeri 3 Denpasar.

### **2. Tujuan khusus**

- a. Mengidentifikasi pengetahuan siswi kelas X SMA Negeri 3 Denpasar tentang pencegahan *dismenore* primer sebelum diberikan edukasi menggunakan media video tentang senam *dismenore*.
- b. Mengidentifikasi pengetahuan siswi kelas X SMA Negeri 3 Denpasar tentang pencegahan *dismenore* primer setelah diberikan edukasi menggunakan media video tentang senam *dismenore*.
- c. Menganalisis perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah pemberian edukasi menggunakan media video tentang senam *dismenore*.

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang kesehatan reproduksi remaja, terkait efektivitas pemberian edukasi senam *dismenore* terhadap perubahan perilaku remaja yang mencakup aspek pengetahuan, sikap, dan kesehatan dalam menangani *dismenore*. Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi rujukan ilmiah serta landasan dalam pengembangan teori promosi kesehatan dan penerapan metode nonfarmakologi untuk penatalaksanaan *dismenore* pada remaja.

### **2. Manfaat praktis**

#### **a. Bagi Remaja**

Memberikan informasi dan meningkatkan pengetahuan remaja mengenai pencegahan *dismenore* primer melalui media video tentang senam *dismenore*, sehingga remaja memiliki pemahaman yang lebih baik tentang cara mengurangi risiko dan mengatasi nyeri haid secara mandiri.

#### **b. Bagi Tenaga Kesehatan**

Menjadi bahan masukan bagi tenaga kesehatan dalam memilih media edukasi yang efektif, khususnya media video tentang senam *dismenore*, sebagai sarana promosi kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan remaja mengenai pencegahan *dismenore* primer.

#### **c. Bagi Institusi Pendidikan**

Menjadi referensi dan bahan pertimbangan bagi sekolah atau institusi Pendidikan dalam program edukasi kesehatan reproduksi remaja, khususnya terkait penanganan *dismenore* secara non farmakologi.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Menjadi sumber informasi dan data pendukung bagi peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian sejenis atau mengembangkan intervensi edukasi terkait *dismenore* pada remaja.