

SKRIPSI

**EFEKTIVITAS EDUKASI MENGENAI TERAPI *ABDOMINAL*
STRETCHING EXERCISE MENGGUNAKAN MEDIA
PODCAST TERHADAP PENINGKATAN PENGETAHUAN
PADA REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 10 TASIKMALAYA**

KARTIKA INDAH LESTARI
NIM. P2.06.20.5.20.019

**Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan dan
Profesi Ners Politeknik Kesehatan Tasikmalaya
Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
Tahun 2024**



SKRIPSI

**EFEKTIVITAS EDUKASI MENGENAI TERAPI *ABDOMINAL*
STRETCHING EXERCISE MENGGUNAKAN MEDIA
PODCAST TERHADAP PENINGKATAN PENGETAHUAN
PADA REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 10 TASIKMALAYA**

Untuk Memenuhi Sebagai Persyaratan Mencapai Derajat Sarjana
Terapan Keperawatan Pada Program Studi Sarjana Terapan
Keperawatan & Pendidikan Profesi Ners Jurusan Keperawatan
Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

KARTIKA INDAH LESTARI

NIM. P2.06.20.5.20.019

**Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan dan
Profesi Ners Politeknik Kesehatan Tasikmalaya
Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
Tahun 2024**

LEMBAR PERSETUJUAN
EFEKTIVITAS EDUKASI MENGENAI TERAPI
***ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE* MENGGUNAKAN MEDIA**
***PODCAST* TERHADAP PENINGKATAN PENGETAHUAN PADA**
REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 10 TASIKMALAYA

SKRIPSI

Oleh:

KARTIKA INDAH LESTARI

NIM. P2.06.20.5.20.019

Skripsi ini telah disetujui untuk diujikan pada :

27 Mei 2024

Pembimbing I,

Pembimbing II,

Dr. Hj. Peni Cahyati, S.Kp., M.Kes

NIP. 196406221986032003

Yudi Triguna, Ns., M.Kep

NIP. 197908082002121004

Mengetahui,

Ketua Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan & Pendidikan Profesi Ners

Ridwan Kustiawan, M.Kep., Ns., Sp.Kep.Jiwa

NIP. 197504142006041007

LEMBAR PENGESAHAN
EFEKTIVITAS EDUKASI MENGENAI TERAPI
***ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE* MENGGUNAKAN MEDIA**
***PODCAST* TERHADAP PENINGKATAN PENGETAHUAN PADA**
REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 10 TASIKMALAYA

SKRIPSI

Disusun Oleh:

KARTIKA INDAH LESTARI

NIM. P2.06.20.5.20.019

Telah dipertahankan dalam seminar di depan Dewan Penguji pada :
27 Mei 2024

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

Penguji I,

Dr. Hj. Peni Cahyati, S.Kp., M.Kes (.....)

NIP. 196406221986032003

Penguji II

Yudi Triguna, Ns., M.Kep (.....)

NIP. 197908082002121004

Penguji III

Tetik Nurhayati, S.Kep, Ns., M.Kep (.....)

NIP. 198701122019022001

Mengetahui,

Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

Dudi Hartono, S.Kep., Ns., M.Kep

NIP. 197105121992031002

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Kartika Indah Lestari

NIM : P2.06.20.5.20.019

Program Studi : Sarjana Terapan Keperawatan & Pendidikan Profesi Ners

Judul Skripsi : Efektivitas Edukasi Mengenai Terapi *Abdominal Stretching Exercise* Menggunakan Media *Podcast* Terhadap Peningkatan Pengetahuan Pada Remaja Putri di SMA Negeri 10 Tasikmalaya

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambil alihan data, tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil karya saya sendiri.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Tasikmalaya, 10 Februari 2024

Yang membuat pernyataan

Kartika Indah Lestari

NIM. P2.06.20.5.20.019

PRAKATA

Puji dan syukur kita panjatkan kepada Allah SWT, karena atas karunianya penulis dapat menyelesaikan skripsi. Penulisan skripsi ini untuk memenuhi salah satu syarat mencapai Derajat Sarjana Terapan Keperawatan Pada Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan dan Pendidikan Profesi Ners, Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya. Skripsi ini dapat diselesaikan atas dukungan, bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Dr. Dini Mariani, S.Kep., Ners, M.Kep, selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
2. Dudi Hartono, S.Kep, Ns., M.Kep, selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
3. Ridwan Kustiawan, M.Kep., Ns., Sp.Kep.Jiwa, selaku Ketua Program Studi Keperawatan dan Pendidikan Profesi Ners Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
4. Dr. Hj. Peni Cahyati, S.Kp., M.Kes selaku pembimbing I yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan, arahan serta kritik dan sarannya dalam penyusunan skripsi ini.
5. Yudi Triguna, Ns., M.Kep selaku pembimbing II yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan, arahan serta kritik dan sarannya dalam penyusunan skripsi ini.

6. Tetik Nurhayati, S.Kep, Ns., M.Kep, selaku dosen penguji skripsi yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan kritik dan sarannya dalam penyusunan skripsi ini.
7. Dedi Suryadin, S.Pd, M.Pd selaku Kepala Cabang Dinas Pendidikan Wilayah XII Provinsi Jawa Barat yang telah mengizinkan untuk melakukan studi pendahuluan dan mendapatkan surat rekomendasi penelitian di SMA Negeri 10 Tasikmalaya.
8. Muhammad Engkas Suhartono S.Sos, M.Pd selaku Kepala Sekolah yang telah mengizinkan untuk melakukan penelitian di SMA Negeri 10 Tasikmalaya.
9. Ari Wawan D., S.Pd., M.Pd selaku Wakil Kepala Sekolah yang telah membantu proses penelitian di SMA Negeri 10 Tasikmalaya.
10. Kedua orang tua tercinta Serma Ahmad Darsono dan Ny. Tuti Supriyati yang menjadi alasan penulis untuk tetap melanjutkan hidup. Terima kasih telah memberikan kasih sayang, materi dan doa yang tiada henti. Skripsi ini penulis persembahkan untuk mama dan papa. Semoga sehat selalu dan hidup lebih lama lagi untuk menemani penulis dalam setiap perjalanannya.
11. Dhimas Ghani Aditya adik tersayang dan keluarga besar yang senantiasa memberikan dukungan dan bantuan yang tiada henti.
12. Rekan-rekan sejawat angkatan 2020 Jurusan Keperawatan, Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Multimedia, serta semua pihak yang telah memberikan dukungan dan bantuan dalam penulisan skripsi ini.

Demi penyempurnaan penulisan skripsi ini, kritik dan saran yang membangun dari pembaca penulis terima untuk perbaikan. Penulis berharap skripsi

ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan dapat dijadikan referensi untuk pengembangan ilmu yang lebih baik. Semoga Allah SWT membalas segala kebaikan dari semua pihak yang telah membantu dalam penulisan skripsi ini.

Tasikmalaya, 10 Februari 2024

Penulis

ABSTRAK

Efektivitas Edukasi Mengenai Terapi *Abdominal Stretching Exercise* Menggunakan Media *Podcast* Terhadap Peningkatan Pengetahuan Pada Remaja Putri di SMA Negeri 10 Tasikmalaya

Kartika Indah Lestari, Peni Cahyati, Yudi Triguna

Remaja adalah fase peralihan dari kanak-kanak menuju dewasa, pada wanita ditandai dengan terjadinya menstruasi. Ketika menstruasi terdapat remaja yang mengalami nyeri, dikenal sebagai istilah dismenore. Penatalaksanaan dismenore dapat menggunakan terapi *abdominal stretching exercise*. Terapi *abdominal stretching exercise* merupakan terapi latihan peregangan pada otot perut yang dapat mengurangi intensitas nyeri dismenore. Untuk meningkatkan pengetahuan remaja yaitu dengan diberikan edukasi kesehatan. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui efektivitas edukasi mengenai terapi *abdominal stretching exercise* menggunakan media *podcast* terhadap peningkatan pengetahuan pada remaja putri di SMA Negeri 10 Tasikmalaya. Metode penelitian ini menggunakan *quasy eksperimental* dengan *pretest-posttest with control design*. Populasi pada penelitian ini yaitu remaja putri kelas XI berjumlah 276 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *proportional stratified random sampling*, didapatkan total 40 responden, 20 responden untuk kelompok intervensi dan 20 responden untuk kelompok kontrol. Pengumpulan data menggunakan kuisioner yang dibuat sendiri oleh peneliti. Uji statistik menggunakan *dependent t-test* dan *independent t-test*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat peningkatan pengetahuan pada remaja putri setelah diberikan edukasi mengenai terapi *abdominal stretching exercise* menggunakan media *podcast*. Edukasi mengenai terapi *abdominal stretching exercise* menggunakan media *podcast* efektif dalam meningkatkan pengetahuan pada remaja putri di SMA Negeri 10 Tasikmalaya.

Kata Kunci: Edukasi Kesehatan, Media *Podcast*, Terapi *Abdominal Stretching Exercise*

ABSTRACT

Effectiveness of Education Regarding Abdominal Stretching Exercise Therapy Using Podcast Media on Increasing Knowledge Among Adolescent Girls at SMA Negeri 10 Tasikmalaya

Kartika Indah Lestari, Peni Cahyati, Yudi Triguna

Adolescence is a transitional phase from childhood to adulthood, in females marked by the onset of menstruation. During menstruation, some adolescents experience pain known as dysmenorrhea. The management of dysmenorrhea can include abdominal stretching exercise therapy. Abdominal stretching exercise therapy involves stretching exercises of the abdominal muscles that can reduce the intensity of dysmenorrhea pain. To increase adolescents' knowledge, health education can be provided. This study aims to determine the effectiveness of education on abdominal stretching exercise therapy using podcast media in increasing knowledge among female adolescents at SMA Negeri 10 Tasikmalaya. This research uses a quasi-experimental method with a pretest-posttest with control design. The population in this study consisted of 276 female students in grade XI. The sampling technique used proportional stratified random sampling, resulting in a total of 40 respondents, with 20 respondents in the intervention group and 20 respondents in the control group. Data collection was done using a questionnaire developed by the researcher. Statistical tests used included dependent t-test and independent t-test. The results showed an increase in knowledge among female adolescents after being given education on abdominal stretching exercise therapy using podcast media. Education on abdominal stretching exercise therapy using podcast media is effective in increasing knowledge among female adolescents at SMA Negeri 10 Tasikmalaya.

Keywords: *Health Education, Podcast Media, Abdominal Stretching Exercise Therapy*

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	iv
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN.....	v
PRAKATA.....	vi
ABSTRAK	ix
<i>ABSTRACT</i>	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB 1	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.3.1 Tujuan Umum.....	6
1.3.2 Tujuan Khusus	7
1.4 Manfaat Penelitian.....	7
1.4.1 Secara Teoritis	7
1.4.2 Secara Praktis.....	7
1.5 Keaslian Penelitian	9
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	13
2.1 Konsep Teori	13
2.1.1 Konsep Remaja.....	13

2.1.2 Dismenore	14
2.1.3 Etiologi Dismenore	18
2.1.4 Komplikasi Dismenore	21
2.1.5 Pemeriksaan Penunjang	21
2.1.6 Pengobatan Dismenore	22
2.1.7 Konsep Pengetahuan.....	23
2.1.8 Edukasi Kesehatan.....	27
2.1.9 <i>Podcast</i> sebagai Media Edukasi Kesehatan.....	33
2.1.10 Hubungan Edukasi Kesehatan dengan Pengetahuan	34
2.1.11 <i>Abdominal Stretching Exercise</i>	35
2.2 Kerangka Teori.....	38
2.3 Hipotesis Penelitian.....	39
BAB 3	40
METODE PENELITIAN.....	40
3.1 Desain Penelitian	40
3.2 Populasi, Sampel dan Sampling	41
3.2.1 Populasi.....	41
3.2.2 Sampel dan Sampling	42
3.3 Variabel Penelitian	45
3.3.1 Variabel Independen.....	45
3.3.2 Variabel Dependen	46
3.3.3 Variabel <i>Confounding</i>	46
3.4 Definisi Operasional.....	46
3.5 Tempat Penelitian.....	48
3.6 Waktu Penelitian	48

3.7 Instrumen Penelitian.....	48
3.7.1 Uji Validitas.....	50
3.7.2 Uji Reabilitas	50
3.8 Prosedur Pengumpulan Data	51
3.8.1 Data Primer	51
3.8.2 Data Sekunder.....	51
3.8.3 Metode Pengumpulan Data.....	52
3.9 Analisa Data	55
3.10 Etika Penelitian.....	57
BAB 4	59
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	59
4. 1 Hasil Penelitian.....	59
4. 2 Pembahasan	64
4.2.1 Interpretasi dan Hasil Diskusi.....	64
4.2.2 Keterbatasan Penelitian.....	75
4.2.3 Implikasi Untuk Perawatan.....	76
BAB 5	77
PENUTUP.....	77
5.1 Kesimpulan.....	77
5.2 Saran.....	78
DAFTAR PUSTAKA	80
LAMPIRAN.....	88

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian.....	9
Tabel 3. 1 Perhitungan Sampel	45
Tabel 3. 2 Definisi Operasional	47
Tabel 4. 1 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Remaja Putri Kelas XI di SMA Negeri 10 Tasikmalaya	59
Tabel 4. 2 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan Terakhir Remaja Putri Kelas XI di SMA Negeri 10 Tasikmalaya	60
Tabel 4. 3 Distribusi Rerata Skor Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Edukasi Pada Kelompok Intervensi di SMA Negeri 10 Tasikmalaya	60
Tabel 4. 4 Distribusi Rerata Skor Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Edukasi Pada Kelompok Kontrol di SMA Negeri 10 Tasikmalaya	61
Tabel 4. 5 Distribusi Perbedaan Rerata Skor Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Diberikan Edukasi Pada Kelompok Intervensi	61
Tabel 4. 6 Distribusi Perbedaan Rerata Skor Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Diberikan Edukasi Pada Kelompok Kontrol.....	62
Tabel 4. 7 Perbedaan Rerata Skor Pengetahuan Sesudah Diberikan Edukasi Antara Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol Terhadap Pengetahuan	62
Tabel 4. 8 Perbandingan Perubahan Rerata Skor Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Diberikan Edukasi Pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol.	63

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Tahap Gerakan <i>Abdominal Stretching Exercise</i>	37
Gambar 2. 2 Kerangka Teori.....	38
Gambar 3. 1 Kerangka Desain Penelitian	40

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Studi Pendahuluan	89
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian.....	90
Lampiran 3. Surat Rekomendasi Penelitian	91
Lampiran 4. Lembar Permohonan Menjadi Responden	92
Lampiran 5. Lembar Persetujuan Menjadi Responden	93
Lampiran 6. Uji Validitas Kuisisioner.....	94
Lampiran 7. Uji Reabilitas Kuisisioner	97
Lampiran 8. Kuisisioner Pengetahuan.....	98
Lampiran 9. Kunci Jawaban Kuisisioner.....	100
Lampiran 10. SAP Kelompok Intervensi.....	101
Lampiran 11. SAP Kelompok Kontrol	108
Lampiran 12. Materi SAP	115
Lampiran 13. Naskah Edukasi Podcast.....	118
Lampiran 14. Uji Expert Media Podcast.....	125
Lampiran 15. Surat Keterangan Selesai Penelitian	126
Lampiran 16. Kuisisioner Pemilihan Responden	127
Lampiran 17. Hasil Penelitian.....	128
Lampiran 18. Hasil Pengolahan Data.....	130
Lampiran 19. Dokumentasi Penelitian.....	132
Lampiran 20. Lembar Bimbingan.....	135
Lampiran 21. <i>Ethical Clearance</i>	136
Lampiran 22. Hasil Uji Plagiarism.....	137
Lampiran 23. Daftar Riwayat Hidup.....	138