

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Remaja adalah fase peralihan dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan yang dicirikan oleh perubahan fisik, pikiran, emosi, dan hubungan sosial (Nuraeni, 2017). Saat masa remaja, wanita mulai mengalami perubahan pada tubuhnya karena berbagai hormon, terutama hormon estrogen dan progesteron yang mulai berperan secara signifikan. Perubahan tersebut diantaranya pembesaran payudara, pembesaran panggul, pertumbuhan rambut halus di daerah ketiak dan alat kelamin hingga mengalami menstruasi (Azma et al., 2018). Sebagian remaja saat menstruasi ada yang mengalami gangguan nyeri, dikenal sebagai istilah dismenore. (Hasnah & Harmina, 2017).

Dismenore adalah sensasi nyeri yang dirasakan oleh wanita ketika mengalami atau sebelum terjadinya menstruasi. Dismenore diakibatkan karena tidak seimbangnya hormon progesteron di dalam darah. Wanita ketika dismenore akan menghasilkan prostaglandin dalam jumlah yang lebih tinggi, hingga sepuluh kali lipat lebih banyak daripada wanita yang tidak mengalami dismenore (Firawati, 2020). Prostaglandin adalah senyawa kimia yang sifatnya menyerupai hormon. Fungsi prostaglandin dalam sistem reproduksi adalah merangsang kontraksi otot rahim. Ketika wanita mengalami menstruasi, prostaglandin berperan dalam membantu pengeluaran darah. Namun, saat kadar prostaglandin terlalu tinggi dapat menyebabkan wanita mengalami dismenore. Saat wanita

mengalami dismenore biasanya dapat disertai rasa kram, diare, pusing, hingga mual dan muntah (Sulaeman & Yanti, 2019).

World Health Organization (WHO) menjelaskan kejadian dismenore yang dialami wanita pada tahun 2020 sebanyak 1.769.425 (90%), diantaranya 10-16% wanita mengalami dismenore berat. Hal ini menunjukkan bahwa angka kejadian dismenore tinggi di dunia, dengan hasil rata-rata lebih dari 50% wanita mengalami dismenore (R. Herawati, 2017). Angka kejadian dismenore pada setiap negara tergolong cukup tinggi, diantaranya negara Thailand 84,5%, Swedia 72%, Malaysia 69,4%, Amerika 60%, hingga di Indonesia sebesar 64,25% wanita mengalami dismenore (Asroyo et al., 2019). Kejadian dismenore di Indonesia diantaranya 72,89% wanita yang menderita dismenore primer, dan 21,11% wanita yang menderita dismenore sekunder (Syafriani et al., 2021). Dismenore primer adalah rasa nyeri yang terjadi selama 8-72 jam bukan disebabkan oleh suatu kondisi medis, sedangkan dismenore sekunder adalah rasa nyeri yang terjadi karena suatu kondisi medis seperti endometriosis, kista ovarium atau gangguan reproduksi lainnya (Molla et al., 2022).

Pemerintah Indonesia telah membuat program Kesehatan Reproduksi Remaja (KRR) sejak tahun 2000 yang bertujuan untuk mencapai kesehatan reproduksi remaja yang optimal melalui pemberian informasi, layanan konseling, dan pendidikan mengenai keterampilan hidup. Namun, pada kenyataannya banyak remaja yang belum menyadari keberadaan program-program tersebut dan belum adanya implementasi khusus terhadap remaja yang mengalami dismenore.

Dismenore adalah salah satu isu kesehatan reproduksi di Indonesia yang perlu segera diperhatikan dan diatasi (Lail, 2017).

Dismenore tidak boleh dianggap sepele karena dapat berdampak serius. Dismenore mempengaruhi aktivitas wanita dan juga kualitas hidupnya. Tidak sedikit wanita yang mengeluh aktivitasnya terganggu karena dismenore. Dismenore yang tidak segera diobati dapat menimbulkan beberapa dampak seperti jadwal menstruasi telat, infertilitas, kehamilan dengan ektopic pecah, perforasi rahim akibat *Intrauterine Device* (IUD), dan infeksi (Nugroho et al., 2019).

Intervensi terapeutik dalam penanganan dismenore bisa dilakukan menggunakan metode farmakologis dan non farmakologis. Metode farmakologis meliputi obat analgesik golongan *Non Steroid Anti Inflammatory Drugs* (NSAID), terapi hormonal hingga dilatasi kanalis servikalis. Namun, terapi farmakologis terdapat efek samping dan mengakibatkan ketergantungan. Sedangkan metode non farmakologis diantaranya yaitu terapi *abdominal stretching exercise* yang efektif dalam menurunkan intensitas dismenore. Selain tidak memiliki efek samping, terapi *abdominal stretching exercise* juga bermanfaat dalam meningkatkan kekuatan dan imunitas tubuh, relaksasi pernafasan hingga meningkatkan ventilasi paru (Silviani et al., 2020). Ini dapat terjadi karena ketika tubuh melakukan *exercise*, tubuh memproduksi hormon endorfin dari saraf tulang belakang dan otak yang memiliki fungsi sebagai pereda nyeri alami yang memberikan perasaan tenang (Windastiwi et al., 2017).

Dalam penanganan dismenore dibutuhkan edukasi mengenai pendidikan kesehatan kepada wanita untuk mengetahui pengaruh dari pendidikan kesehatan

dan tingkat pengetahuan yang diperoleh setelah mendapatkan edukasi (Fitriyani et al., 2023). Edukasi adalah upaya yang dibentuk melalui proses perorangan atau kelompok yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, kemampuan dan kemauan seseorang (Depkes RI 2012, dalam Azis, 2021). Edukasi dapat dilakukan menggunakan berbagai jenis metode dan media. Penggunaan metode dan media edukasi saat ini diharapkan dapat mengikuti perkembangan teknologi yang semakin maju. Dengan tujuan edukasi yang diberikan dapat lebih menarik dan lebih mudah dipahami. Media memiliki peranan penting dalam proses komunikasi.

Podcast merupakan satu dari berbagai macam media yang bisa digunakan untuk edukasi. *Podcast* adalah rekaman audio atau video yang dipublikasikan secara berkala melalui internet (Mahyani et al., 2022). *Podcast* merupakan media edukasi yang efektif dan efisien karena variatif, sederhana, mudah ditemukan dan dapat diputar dimana saja (Laila, 2020). *Podcast* dapat diimplementasikan secara fleksibel melalui berbagai *platform* media yang tersedia (Cin & Utami, 2020).

Jajak Pendapat (Jakpat) telah melakukan survei pada tahun 2020 dengan hasil pengguna *podcast* sebesar 22,1% berusia 15 hingga 19 tahun, 22,2% berusia 20 hingga 24 tahun, 19,9% berusia 25 hingga 29 tahun, 15,7% berusia 30 hingga 34 tahun, 11,8% berusia 35 hingga 39 tahun, dan 8,4% berusia antara 40 hingga 44 tahun (Bayu, 2021). Berdasarkan data tersebut, terlihat bahwa mayoritas pengguna *podcast* di Indonesia adalah kaum muda dalam rentang usia 15 hingga 19 tahun dan usia antara 20 hingga 24 tahun.

Saat ini, penggunaan *podcast* di Indonesia masih dalam fase pengembangan. Beberapa aplikasi yang sudah menyediakan konten *podcast* seperti pada *Google*

Podcast, YouTube, Spotify, Noice, Castbox dan aplikasi lainnya menawarkan kesempatan kepada para pengguna untuk dapat mengenal fitur yang telah disediakan dan dengan akses yang mudah dijangkau.

Meskipun *podcast* terus berkembang di Indonesia, namun belum terdapat penelitian mengenai efektivitas edukasi mengenai terapi *abdominal stretching exercise* menggunakan media *podcast*. Salah satu pendidikan kesehatan yang penting untuk diedukasikan kepada remaja adalah terapi *abdominal stretching exercise*. Terapi *abdominal stretching exercise* dapat menurunkan intensitas nyeri dismenore pada remaja putri (Ummah & Utami, 2023). Dengan diedukasikannya terapi tersebut, diharapkan dapat menambah pengetahuan dan dapat menjadi pilihan penatalaksanaan non farmakologis ketika remaja mengalami dismenore.

Berdasarkan latar belakang permasalahan diatas dan studi pendahuluan yang dilakukan, diperoleh data dari Cabang Dinas Pendidikan Wilayah XII (CADISDIK VII) Provinsi Jawa Barat, didapatkan bahwa SMA Negeri 10 Tasikmalaya merupakan sekolah tingkat SMA dengan jumlah siswi terbanyak di Kota Tasikmalaya pada tahun 2023. Studi pendahuluan dilakukan dengan metode wawancara kepada Wakil Kepala Sekolah didapatkan hasil laporan dari Kepala Unit Kesehatan Sekolah (UKS) bahwa remaja putri di SMA Negeri 10 Tasikmalaya sering mengalami dismenore, mayoritas yang mengalami dismenore adalah remaja putri kelas XI. Selain itu, peneliti juga melakukan wawancara dengan 10 remaja putri kelas XI dengan hasil mereka sering mengalami dismenore dan belum pernah mendapatkan edukasi mengenai terapi *abdominal stretching exercise*.

Berdasarkan hal tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Efektivitas Edukasi Mengenai Terapi *Abdominal Stretching Exercise* Menggunakan Media *Podcast* Terhadap Peningkatan Pengetahuan Pada Remaja Putri di SMA Negeri 10 Tasikmalaya”.

1.2 Rumusan Masalah

Dari latar belakang tersebut, dalam penanganan dismenore dibutuhkan edukasi mengenai pendidikan kesehatan kepada remaja putri untuk mengetahui pengaruh dari pendidikan kesehatan berupa tingkat pengetahuan yang diperoleh setelah mendapatkan edukasi. Edukasi mengenai intervensi *abdominal stretching exercise* merupakan salah satu terapi non farmakologis yang dapat digunakan oleh wanita saat mengalami dismenore. Edukasi yang digunakan dapat menggunakan media terbaru yang mengikuti perkembangan teknologi diantaranya yaitu *podcast*. Rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu “Bagaimana Efektivitas Edukasi Mengenai Terapi *Abdominal Stretching Exercise* Menggunakan Media *Podcast* Terhadap Peningkatan Pengetahuan Pada Remaja Putri di SMA Negeri 10 Tasikmalaya ?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui efektivitas edukasi mengenai terapi *abdominal stretching exercise* menggunakan media *podcast* terhadap peningkatan pengetahuan pada remaja putri di SMA Negeri 10 Tasikmalaya.

1.3.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus dalam penelitian ini adalah :

- a. Mengidentifikasi tingkat pengetahuan pada remaja putri sebelum diberikan edukasi mengenai terapi *abdominal stretching exercise* menggunakan media *podcast*.
- b. Mengidentifikasi tingkat pengetahuan pada remaja putri sesudah diberikan edukasi mengenai terapi *abdominal stretching exercise* menggunakan media *podcast*.
- c. Menganalisis perbedaan tingkat pengetahuan pada remaja putri sebelum dan sesudah diberikan edukasi mengenai terapi *abdominal stretching exercise* menggunakan media *podcast*.
- d. Mengetahui perbandingan efektivitas edukasi mengenai terapi *abdominal stretching exercise* pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Secara Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu mengembangkan ilmu pengetahuan khususnya ilmu keperawatan mengenai efektivitas edukasi mengenai terapi *abdominal stretching exercise* menggunakan media *podcast* terhadap peningkatan pengetahuan pada remaja putri.

1.4.2 Secara Praktis

- a. Institusi Pendidikan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

Penelitian ini dapat menjadi sumber pengetahuan yang memperluas wawasan bagi mahasiswa dan dosen Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

dalam mengembangkan ilmu pendidikan terkait efektivitas edukasi mengenai terapi *abdominal stretching exercise* menggunakan media *podcast* terhadap peningkatan pengetahuan pada remaja putri.

b. Jurusan Keperawatan

Menambah *literatur* referensi sebagai indikator seberapa jauh aplikasi ilmu keperawatan di lapangan, serta sebagai bahan pembelajaran terkait mata kuliah ilmu Keperawatan Maternitas, Keperawatan Komunitas dan Keperawatan Medikal Bedah.

c. Peneliti Selanjutnya

Diharapkan dapat menjadi *basic* penelitian selanjutnya mengenai efektivitas edukasi mengenai terapi *abdominal stretching exercise* menggunakan media *podcast* terhadap peningkatan pengetahuan pada remaja putri.

d. Masyarakat

Penelitian ini dapat memberikan wawasan dan pengetahuan mengenai terapi *abdominal stretching exercise* yang dapat dijadikan pilihan penatalaksanaan pada wanita ketika mengalami dismenore dan mengimplementasikannya ketika diperlukan.

e. Lokasi Penelitian

Hasil penelitian ini memberikan informasi mengenai terapi *abdominal stretching exercise* yang dapat dijadikan pilihan penatalaksanaan pada wanita ketika mengalami dismenore dan dapat menjadi masukan bagi

sekolah dalam memberikan edukasi kesehatan menggunakan media *podcast*.

1.5 Keaslian Penelitian

Penelitian tentang efektivitas edukasi mengenai terapi *abdominal stretching exercise* menggunakan media *podcast* terhadap peningkatan pengetahuan pada remaja putri belum pernah dilakukan. Tetapi, terdapat berbagai jenis penelitian yang serupa dengan penelitian yang akan dilakukan oleh penulis. Sebelum mengetahui perbandingan antara perbedaan dan persamaan penelitian, penulis menguraikan terlebih dulu penelitian sebelumnya, sebagai berikut :

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian

Judul Penelitian	Nama dan Tahun Penelitian	Desain Penelitian	Intervensi Keperawatan	Hasil Penelitian
<i>Podcast</i> Andis (Anti Dismenore): Hipnoterapi Pada Remaja Perempuan Untuk Mengurangi Dismenore Menggunakan <i>Podcast</i> Animasi Pada Mahasiswa Baru DIII Kebidanan UNS Angkatan 2021	Diarsy et al., 2022	<i>One Grup Pretest and Posttest Design (Purposive Sampling)</i>	Edukasi menggunakan media <i>podcast</i> mengenai hipnoterapi	<i>Podcast</i> Andis Hipnoterapi memiliki pengaruh dalam mengurangi dismenorea.
Sarana Edukasi Seputar Menstruasi Untuk Remaja Perempuan Melalui Konten <i>Podcast</i> 'Puanpedia'	Satria et al., 2023	Metode Non-Skripsi	Edukasi menggunakan media <i>podcast</i> mengenai menstruasi	<i>Podcast</i> sebagai media baru yang sedang berkembang dan memiliki banyak penggemar. Penggemar <i>podcast</i>

Judul Penelitian	Nama dan Tahun Penelitian	Desain Penelitian	Intervensi Keperawatan	Hasil Penelitian
				banyak didominasi oleh usia 12 hingga 25 tahun karena akses dan penggunaannya yang mudah.
Efektifitas <i>Abdominal Stretching Exercise</i> Terhadap Intensitas <i>Dysmenorrhea</i> Pada Remaja Putri Di SMP Al-Asiyah Desa Dlemer Arosbaya	Nanik et al., 2023	<i>One Grup Pretest and Posttest Design (Simple Random Sampling)</i>	<i>Abdominal Stretching Exercise</i>	Terapi <i>abdominal stretching exercise</i> efektif dalam menurunkan rasa nyeri saat dismenore.
Efektivitas <i>Abdominal Stretching</i> Terhadap Penurunan Nyeri <i>Disminorhe</i> Pada Siswi di SMPN 2 Mamosalato Morowali Utara	Yakup et al., 2023	<i>One Grup Pretest and Posttest Design (Purposive Sampling)</i>	<i>Abdominal Stretching Exercise</i>	Terapi <i>abdominal stretching</i> dapat menurunkan rasa nyeri saat dismenore.
Efektivitas Latihan <i>Abdominal Stretching</i> Terhadap Penurunan <i>Dismenorhe</i> Remaja	Handayani et al., 2022	<i>One Grup Pretest and Posttest Design Without Control (Purposive Sampling)</i>	<i>Abdominal Stretching Exercise</i>	Terapi <i>abdominal stretching</i> memiliki pengaruh dalam menurunkan rasa nyeri saat dismenore.

Penelitian yang akan dilakukan oleh penulis memiliki perbedaan dengan penelitian sebelumnya, diantaranya :

1. Populasi pada penelitian sebelumnya adalah mahasiswa dan remaja tingkat SMP sedangkan populasi pada penelitian ini adalah remaja putri kelas XI tingkat SMA.
2. Teknik sampling dan besar sampel. Teknik sampling pada penelitian sebelumnya adalah *one group pretest and posttest design without control*, sedangkan teknik sampling pada penelitian ini adalah *pre test and post test nonequivalent control group*. Sampel pada penelitian ini adalah 20 responden kelompok intervensi dan 20 responden kelompok kontrol.
3. Variabel independen pada penelitian sebelumnya adalah *podcast* animasi mengenai Anti Dismenore (Andis) hipnoterapi sedangkan variabel independen pada penelitian ini adalah edukasi mengenai terapi *abdominal stretching exercise* menggunakan media *podcast*.
4. Variabel dependen pada penelitian sebelumnya adalah intensitas dismenore sedangkan variabel dependen pada penelitian ini adalah tingkat pengetahuan.
5. Tempat, waktu dan tahun penelitian. Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 10 Tasikmalaya pada 23-25 April 2024.

Sedangkan persamaan penelitian yang dimiliki antara penulis dengan peneliti sebelumnya yaitu edukasi menggunakan media *podcast* dan pembaruan yang dilakukan penulis dengan peneliti sebelumnya yaitu edukasi mengenai terapi *abdominal stretching exercise* menggunakan media *podcast*.