

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja (*Adolescence*) merupakan masa transisi dari masa anak-anak menuju dewasa, yang ditandai oleh berbagai perubahan signifikan, baik secara fisik, psikologis, sosial, maupun perkembangan organ reproduksi. Saida (2024) menjelaskan bahwa salah satu ciri utama dalam fase ini adalah pubertas, yaitu ketika sistem reproduksi mulai berfungsi secara aktif. Pada remaja perempuan, pubertas ditandai dengan terjadinya menstruasi pertama (*menarche*), yang menjadi indikator bahwa sistem hormonal telah mulai berfungsi secara normal. Dengan demikian, masa remaja ini umumnya terjadi pada jenjang pendidikan formal, yaitu SMP, SMA, hingga awal kuliah, dengan rentang usia sekitar 12-20 tahun.

Menstruasi merupakan proses fisiologis yang terjadi secara siklus, umumnya setiap 28-30 hari. Meskipun merupakan proses alami, menstruasi menimbulkan berbagai keluhan fisik, salah satunya adalah nyeri haid atau dismenore. Nyeri ini biasanya dirasakan pada bagian bawah perut dan punggung bawah, terutama menjelang haid dan selama 2-3 hari pertama haid (Villasari, 2021). Secara umum, selain nyeri haid, remaja perempuan sering mengalami gejala lain seperti nyeri payudara, perut kembung, dan perubahan mood sebelum haid. Memahami perubahan tersebut penting agar remaja perempuan dapat mengantisipasi dan mengelola gejala dengan baik.

Masalah haid yang sering terjadi adalah dismenore (Septica, 2024).

Dismenore bukanlah penyakit tetapi merupakan masalah yang secara periodik membuat wanita tidak nyaman selama siklus menstruasi (Februanti et al., 2020).

Dismenore adalah nyeri menstruasi yang timbul akibat kontraksi rahim yang dirangsang oleh peningkatan kadar prostaglandin. Rasa nyeri dapat terjadi ketika jaringan endometrium yang luruh melewati serviks. Faktor-faktor yang dapat memperburuk dismenore antara lain posisi rahim *retroversi*, kurangnya aktivitas fisik, serta stress emosional dan sosial (Apriwiliyanti & Wahyuni, 2023). Sehingga, remaja perempuan yang mengalami dismenore berpotensi untuk mengalami gangguan aktivitas harian.

Dismenore terbagi dua jenis yaitu dismenore primer dan dismenore sekunder. Dismenore primer umumnya dialami remaja perempuan tanpa kelainan organ reproduksi, dan disebabkan oleh kontraksi rahim serta peningkatan hormon prostaglandin, sedangkan dismenore sekunder disebabkan oleh kelainan organik, seperti adenomiosis, endometriosis, atau penggunaan alat kontrasepsi (Malhotra et al., 2021). Dismenore primer sering dialami oleh remaja perempuan dan berdampak signifikan terhadap aktivitas sehari-hari, termasuk kegiatan belajar dan bersosialisasi. Banyak remaja perempuan yang menahan rasa nyeri atau mengkonsumsi obat tanpa pemahaman yang memadai mengenai penyebab serta manajemen yang tepat, kurangnya edukasi kesehatan reproduksi menjadi salah satu faktor penyebab rendahnya pengetahuan dan kesadaran dalam penanganan dismenore (Astuti et al., 2024)

Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) tahun 2018, prevalensi dismenore antara 45% - 95% pada perempuan usia reproduksi dan sekitar 70% di antaranya mengalami dismenore primer (Itani et al., 2022). Di Indonesia, prevalensi remaja perempuan mengalami dismenore mencapai (64,25%), yang terdiri dari (54,89%) dismenore primer dan (9,36%) dismenore sekunder (Rizma Elvariani et al., 2023). Tingkat prevalensi tertinggi ditemukan di Provinsi Jawa Barat sebesar (98,8%) dan DKI Jakarta (87,5%) (Zulimartin et al., 2025).

Penanganan dismenore dapat dilakukan secara farmakologi dengan penggunaan analgesik, umumnya menggunakan obat golongan *Non- Steroidal Anti-Inflammatory Drugs* (NSAID) seperti asam mefenamat, ibuprofen, dan naproxen yang bekerja menghambat produksi prostaglandin sehingga mampu mengurangi kontraksi (Feng, 2018). Namun, konsumsi obat-obatan tersebut berisiko menimbulkan berbagai efek samping seperti iritasi lambung, mual, muntah, bahkan perdarahan saluran cerna apabila digunakan secara berulang dalam jangka waktu yang lama (Eldestrand et al., 2022). Alternatif lain adalah penanganan nonfarmakologis, seperti pemberian kompres hangat, teknik relaksasi, olahraga, yoga, dan pijat (*massage*), serta aromaterapi, yang terbukti membantu meredakan nyeri tanpa efek samping (Handayani et al., 2024). Menurut StatPearls (2023), penanganan nonfarmakologis ini lebih efektif untuk mengatasi nyeri dengan kategori ringan sampai sedang dan tidak digunakan sebagai penanganan utama pada nyeri hebat yang memerlukan terapi farmakologis. Teknik nonfarmakologis ini masih belum banyak yang

mengetahui. Hal ini didukung oleh penelitian Hartati & Fitriyani (2022) yang menyatakan bahwa hanya (35,4%) remaja perempuan mengetahui teknik nonfarmakologis dalam menangani dismenore. Sehingga, pengetahuan mereka tentang penanganan nonfarmakologis masih terbatas.

Mahasiswi tingkat I Program Studi RMIK berfokus pada pengelolaan data dan informasi kesehatan, bukan pelayanan langsung kepada pasien. Oleh karena itu, mereka belum banyak mendapatkan edukasi atau paparan materi secara langsung terkait kesehatan reproduksi, terutama mengenai manajemen dismenore nonfarmakologis. Hasil studi pendahuluan mendapatkan data bahwa dari 22 responden mahasiswi tingkat I Program Studi RMIK mayoritas berusia 18 tahun (59,1%), usia *menarche* terbanyak pada usia 12 tahun, *menarche* 12 tahun (54,5%), siklus menstruasi teratur (72,7%), responden yang mengalami nyeri haid (77,3%), nyeri haid mengganggu aktivitas seperti tidak konsentrasi saat belajar (72,7%), responden merasakan nyeri haid pada awal menstruasi (95,5%) dan responden yang menggunakan obat untuk pereda nyeri (13,6%). Berdasarkan akses informasi, responden yang belum memperoleh informasi tentang manajemen dismenore nonfarmakologis (68,2%). Studi pendahuluan tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswi mengalami nyeri haid yang berdampak terhadap aktivitas harian, dan mayoritas belum memiliki pengetahuan yang memadai mengenai penanganan dismenore, khususnya secara nonfarmakologis. Oleh karena itu, diperlukan upaya edukatif yang mampu meningkatkan pengetahuan remaja perempuan mengenai manajemen dismenore secara tepat untuk meningkatkan kualitas hidup remaja.

Pendidikan kesehatan adalah kegiatan penyampaian informasi kesehatan yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan serta mengubah sikap, perilaku individu atau kelompok sasaran agar lebih sadar dan peduli terhadap kesehatan (Fitriasari, 2024). Pendidikan kesehatan pada remaja lebih efektif jika dilengkapi media yang interaktif. Salah satu media edukasi yang dapat digunakan adalah *Index Card Match* (ICM), yaitu media edukasi berbasis kartu yang dirancang secara visual dan informatif untuk menyampaikan informasi kesehatan dengan cara yang menarik dan mudah dipahami. Selain itu, *Index Card Match* (ICM) mendorong keterlibatan aktif, meningkatkan motivasi belajar, serta memperkuat daya ingat melalui aktivitas mencocokkan kartu berisi pertanyaan dan jawaban, melatih kerjasama dan komunikasi serta media ini telah digunakan dalam berbagai penyuluhan kesehatan dan terbukti meningkatkan pengetahuan serta pemahaman (Evi Rohmawati et al., 2025b).

Hal ini didukung oleh penelitian Sinaga (2021), di SMP Muhammadiyah 5 Randublatung menunjukkan bahwa menggunakan media *Index Card Match* (ICM) dalam edukasi kebersihan menstruasi secara signifikan meningkatkan pengetahuan remaja perempuan, jika dibandingkan dengan metode ceramah konvensional. Penelitian lain oleh Manafe (2021) menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan remaja tentang dismenore dan cara penanganan nonfarmakologis. Demikian pula, oleh Arsi (2023) pendidikan kesehatan berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan remaja perempuan dalam mengatasi dismenore secara nonfarmakologis. Sebagian besar penelitian sebelumnya dilakukan pada siswi

SMP dan SMA, sehingga pentingnya edukasi ini dengan strategi nonfarmakologis bagi mahasiswa awal.

Mahasiswa tingkat I umumnya berusia 18-20 tahun, mulai berkembang kemampuan berpikir kritis, kemandirian belajar serta mulai membentuk sikap terhadap kesehatan diri. Selain itu, media pendidikan kesehatan yang digunakan dalam penelitian sebelumnya menggunakan metode ceramah, *leaflet*, atau media audiovisual sebagai sarana pendidikan kesehatan. Sementara itu, metode pembelajaran aktif seperti *index card match* (ICM) memiliki potensi dalam meningkatkan pengetahuan dan pemahaman lebih interaktif, namun penggunaan media ini masih belum banyak diteliti dalam konteks edukasi mengenai manajemen dismenore nonfarmakologis.

Mengingat pentingnya pengetahuan dan sikap manajemen dismenore nonfarmakologis dalam meningkatkan kualitas hidup remaja. Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Media Edukasi *Index Card Match* (ICM) terhadap Perubahan Pengetahuan dan Sikap Manajemen Dismenore Nonfarmakologis pada Mahasiswa Tingkat I Program Studi RMIK Poltekkes Tasikmalaya”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah Ada Pengaruh Media Edukasi *Index Card Match* (ICM) Terhadap Perubahan Pengetahuan dan Sikap Manajemen Dismenore Nonfarmakologis Pada Mahasiswa Tingkat I Program Studi RMIK Poltekkes Tasikmalaya”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk Mengetahui Pengaruh Media Edukasi *Index Card Match* (ICM) Terhadap Perubahan Pengetahuan dan Sikap Manajemen Dismenore Nonfarmakologis Pada Mahasiswa Tingkat I Program Studi RMIK Poltekkes Tasikmalaya.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik responden berdasarkan usia, usia *menarche*, dan pola siklus menstruasi.
- b. Mengembangkan dan menyusun media edukasi *Index Card Match* (ICM) mengenai manajemen dismenore nonfarmakologis.
- c. Mengetahui rata-rata skor pengetahuan mahasiswa tentang manajemen dismenore nonfarmakologis pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan.
- d. Mengetahui rata-rata skor sikap mahasiswa terhadap manajemen dismenore nonfarmakologis pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan.
- e. Mengetahui perbedaan perubahan rata-rata skor pengetahuan dan sikap antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol sesudah diberikan pendidikan kesehatan.
- f. Menganalisis besar pengaruh (*effect size*) media edukasi Index Card Match (ICM) terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap menggunakan perhitungan Cohen's *d*

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi ilmiah dalam bidang keperawatan maternitas, khususnya tentang manajemen dismenore nonfarmakologis terhadap pengetahuan dan sikap mahasiswi tingkat I Program Studi RMIK Poltekkes Tasikmalaya.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Responden

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dan menambah ilmu pengetahuan serta keterampilan responden mengenai manajemen dismenore nonfarmakologis sehingga dapat melakukan penanganan secara mandiri.

b. Bagi Institusi

Penelitian ini diharapkan memberikan informasi tambahan dan studi literatur dalam mengembangkan program promosi kesehatan tentang manajemen dismenore nonfarmakologis.

c. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan meningkatkan pengalaman dalam menerapkan ilmu keperawatan reproduksi dalam bentuk intervensi pendidikan kesehatan.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian

No	Pengarang dan Judul	Keterangan	Hasil Penelitian	Perbedaan
1	(Evi Rohmawati et al., 2025b) Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Menstrual Hygiene Dengan Media Index Card Match Terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Di SMP IT Al Madinah Nogosari	Jumlah Sampel: 78 responden Variabel Bebas: Pendidikan kesehatan tentang menstrual hygiene dengan media <i>index card match</i> Variabel Terikat: Tingkat pengetahuan remaja putri Metode Penelitian: penelitian quasi eksperimen dengan desain pretest dan post test <i>non-equivalent control grup</i>	Hasil menunjukkan bahwa, pendidikan kesehatan tentang kebersihan menstruasi menggunakan media ICM pada tingkat pengetahuan remaja putri kelompok eksperimen terdapat dampak yang signifikan ($p = 0,000$) dibandingkan dengan pemberian pendidikan kesehatan dengan ceramah pada kelompok kontrol	penelitian Populasi, sampel, waktu, dan tempat penelitian
2	(Ananda et al., 2023) Efektivitas Media Index Card Match Terhadap Tingkat Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Menstrual Hygiene	Jumlah Sampel: 33 responden Variabel Bebas: Efektivitas media <i>index card match</i> Variabel Terikat: Tingkat Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Menstrual Hygiene Metode Penelitian: Desain penelitian <i>pre-experimental</i> dengan <i>one-group pre-test post-test design</i> . Dengan pengambilan sampel menggunakan total sampling	Hasil penelitian yang telah dilaksanakan di Panti Asuhan At Taqwa dapat diperoleh kesimpulan yaitu adanya peningkatan pengetahuan, sikap, dan perilaku remaja putri sesudah diberikan pendidikan kesehatan menggunakan media index card match tentang menstrual hygiene	Populasi, sampel, waktu, dan tempat penelitian
3	(Syaiful et al., 2021) <i>Impact of index card match method on the knowledge and attitudes about leucorrhoea among adolescent girls</i>	Jumlah Sampel: 32 responden Variabel Bebas: Media <i>index card match</i> Variabel Terikat: Pengetahuan dan Sikap tentang keputihan Metode Penelitian: Menggunakan <i>quasi-experimental design with a pre-post test and control group</i> . Dengan pengambilan sampel <i>purposive sampling</i>	Hasil uji-T sampel berpasangan pada kelompok perlakuan memperoleh nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang berarti bahwa setelah metode ICM terdapat peningkatan signifikan pengetahuan dan sikap tentang keputihan pada remaja putri.	Populasi, sampel, waktu, dan tempat penelitian

No	Pengarang dan Judul	Keterangan	Hasil Penelitian	Perbedaan
4	(Ngestiningrum et al., 2017)	<p>Jumlah Sampel: 50 responden</p> <p>Variabel Bebas: Efektifitas Metode "Index Card Match" Dan Ceramah Dalam Meningkatkan Pengetahuan, Sikap Dan Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Remaja</p> <p>Variabel Terikat: Meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku personal hygiene saat menstruasi pada remaja</p> <p>Metode Penelitian: penelitian <i>quasy experiment</i> dengan <i>pretest-postest with control grup design</i>. Dengan pengambilan sampel random sampling.</p>	Hasil menunjukkan bahwa metode index card match dan ceramah efektif dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku personal hygiene saat menstruasi pada remaja. Index card match lebih efektif dalam meningkatkan perilaku personal hygiene saat menstruasi pada remaja dibandingkan dengan metode ceramah.	Populasi, sampel, waktu, dan tempat penelitian
5	(Manafe et al., 2021)	<p>Jumlah Sampel: 84 responden</p> <p>Variabel Bebas: Pendidikan kesehatan</p> <p>Variabel Terikat: Tingkat pengetahuan remaja Terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Tentang Dismenore Nonfarmakologis Di Sman 3 Kupang</p> <p>Metode Penelitian: penelitian <i>quasi-experimental</i> dengan <i>one-group pra-post test design</i>.</p>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya peningkatan pengetahuan siswi setelah diberikan pendidikan kesehatan, dengan nilai rata-rata (mean) pada pretest sebesar 69,26, meningkat menjadi 88,9 pada posttest. Dengan nilai signifikan $p=0,000$ atau lebih kecil ($<$) nilai $\alpha=0,05$. Jadi pendidikan kesehatan berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan remaja tentang dismenore dan penanganan secara nonfarmakologis.	Populasi, sampel, waktu, dan tempat penelitian
6	(Kurniasih et al., 2024)	<p>Jumlah Sampel: 62 responden</p> <p>Variabel Bebas: Edukasi kesehatan</p> <p>Variabel Terikat: Pengetahuan Remaja tentang Manajemen Nyeri Nonfarmakologis Dismenorea</p> <p>Metode Penelitian: penelitian <i>quasi-experimental</i> dengan desain <i>pre-test post-test with control group</i>. Dengan teknik pengambilan sampel <i>Purposive Sampling</i></p>	Hasil menunjukkan bahwa terdapat perbedaan data yang signifikan antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi dengan p value=0,001 ($p\leq 0,05$). Edukasi kesehatan tentang manajemen nyeri nonfarmakologis dismenorea memberikan pengaruh terhadap peningkatan pengetahuan.	Populasi, sampel, waktu, dan tempat penelitian

Perbedaan penelitian ini yang akan dilakukan dengan 6 penelitian sebelumnya, adalah :

1. Responden dalam penelitian ini adalah mahasiswi tingkat I Program Studi RMIK Poltekkes Tasikmalaya.
2. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner yang terdiri dari dua bagian utama, yaitu berupa kuesioner tertutup dengan opsi ABCD untuk mengukur tingkat pengetahuan mahasiswi tentang manajemen dismenore nonfarmakologis dan Skala Likert 5 kategori (sangat setuju, setuju, ragu-ragu, tidak setuju, sangat tidak setuju) untuk mengukur perubahan sikap mahasiswi tentang manajemen dismenore nonfarmakologis.
3. Penelitian ini dilaksanakan di Kampus Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya, dengan mempertimbangkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan.