



Kemenkes
Poltekkes Tasikmalaya

SKRIPSI

**PENGARUH PENDIDIKAN
KESEHATAN VIDEO INTERAKTIF
TERHADAP PENGETAHUAN DAN
SIKAP MANAJEMEN STRES
PREMENSTRUAL SYNDROME (PMS)
PADA SISWI DI SMPN 4
TASIKMALAYA**

FERDY ILHAM

NIM.P2.06.20.3.25.011

**PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN
KEPERAWATAN DAN PENDIDIKAN PROFESI NERS
JURUSAN KEPERAWATAN POLITEKNIK KESEHATAN
TASIKMALAYA
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
TAHUN 2025**





SKRIPSI

**PENGARUH PENDIDIKAN
KESEHATAN VIDEO INTERAKTIF
TERHADAP PENGETAHUAN DAN
SIKAP MANAJEMEN STRES
PREMENSTRUAL SYNDROME (PMS)
PADA SISWI DI SMPN 4
TASIKMALAYA**

FERDY ILHAM

NIM.P2.06.20.3.25.011

**KEPERAWATAN DAN PENDIDIKAN PROFESI NERS
JURUSAN KEPERAWATAN POLITEKNIK KESEHATAN
TASIKMALAYA
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
TAHUN 2025**



KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT berkat rahmat, hidayah dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan Skripsi dengan judul “Pengaruh Pendidikan Kesehatan Video Interaktif Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Manajemen Stres *Premenstrual Syndrome* (PMS) Pada Siswi Di SMPN 4 Tasikmalaya”.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Terapan Keperawatan pada Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan dan Pendidikan Profesi Ners Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya. Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini terwujud berkat bantuan, arahan, bimbingan, dan doa dari berbagai pihak.

Oleh karena itu penulis menyampaikan terimakasih kepada:

1. Ibu Dr. Dini Mariani, S.Kep., Ns., M.Kep. selaku direktur Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk melaksanakan studi di Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
2. Bapak H. Ridwan Kustiawan, M.Kep., Ns., Sp.Kep.J. selaku ketua jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya sekaligus Pembimbing Akademik yang senantiasa meluangkan waktu, memberikan arahan, bimbingan, motivasi, serta dukungan yang tak ternilai harganya selama masa perkuliahan penulis.
3. Bapak Yudi Triguna, S.Kep., Ns., M.Kep. selaku ketua prodi Sarjana Terapan Keperawatan dan Pendidikan Profesi Ners Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya yang telah memberikan segala kebijakan, dukungan fasilitas, serta arahan dalam memastikan seluruh kelancaran proses akademik.
4. Ibu Dr. Tetet Kartilah, S.Kp., M.Kes. selaku pembimbing I yang telah membimbing, memberikan saran dan masukan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.

5. Ibu Sofia Februanti, Ners., M.Kep. selaku pembimbing II yang telah meluangkan waktu berharga untuk meninjau dan memberikan masukan kepada penulis sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.
6. Ibu Tetik Nurhayati, Ners., M.Kep. selaku dosen penguji yang telah meluangkan waktu untuk memberikan kritik dan sarannya dalam penyusunan skripsi ini.
7. Seluruh staf dosen Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya khususnya Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan dan Pendidikan Profesi Ners yang telah memberikan ilmu dan bimbingannya selama penulis mengikuti perkuliahan.
8. Kepada Ayahanda Aep Saepudin dan pintu surgaku Ibunda Nunung Jubaedah. Terimakasih atas segala pengorbanan dan tulus kasih yang diberikan, mereka mampu senantiasa memberikan yang terbaik, tak kenal lelah mendoakan serta memberikan perhatian dan dukungan hingga penulis mampu menyelesaikan studinya. Semoga ayah dan ibu sehat, panjang umur dan bahagia selalu.
9. Kepada Kakak saya Andri Wildani terimakasih banyak atas motivasi dan dukungannya yang diberikan kepada penulis sehingga penulis mampu menyelesaikan studinya sampai sarjana.
10. Kepada sahabat saya , Elsa Nuramalah yang telah memberi motivasi, bantuan, support, dan semangat kepada penulis serta selalu setia mendengarkan curahan hati peneliti dalam pengerjaan skripsi bahkan menemani saat melakukan penelitian. Semoga kita bisa meraih impian yang telah direncanakan.
11. Buat teman-teman STR RPL keperawatan, terima kasih sudah jadi bagian dari perjalanan penuh drama, lelah, dan tawa selama 1 tahun ini. Kalian bukan cuma teman kuliah, tapi juga pencipta cerita dalam kehidupan-ku saat kita ingat hingga masa tua nanti.
12. Untuk rekan bimbingan satu stase maternitas, Ai Selly Puspitasari, Hikmal Fahridza Ramadhani Qudus, dan Sanda Patra Rahayu , terima kasih atas segala bantuan, dukungan, dan kerja samanya, sebagai teman diskusi bareng. Semoga kita semua bisa meraih impian yang pernah yang telah direncanakan.

13. Teman-teman dan orang-orang lainnya yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu atas dorongan, dukungan dan semangat sehingga skripsi ini dapat selesai pada waktunya.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan dalam Skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan baik dari segi materi, bahasa, maupun sistematika penulisan. Maka dari itu penulis sangat mengharapkan kritik dan saran dari semua pihak yang sifatnya membangun guna perbaikan dimasa yang akan datang.

Akhir kata, semoga Skripsi ini dapat memberikan kontribusi bagi perkembangan ilmu keperawatan terutama dalam memberikan edukasi yang interaktif tentang manajemen stres PMS serta mudah-mudahan laporan skripsi ini dapat memberi manfaat bagi penulis, pembaca, serta umumnya bagi nusa dan agama. Aamiin.

Tasikmalaya, 15 Desember 2025



Penulis

Pengaruh Pendidikan Kesehatan Video Interaktif Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Manajemen Stres *Premenstrual Syndrome* (PMS) Pada Siswi Di SMPN 4 Tasikmalaya

Ferdy Ilham¹, Tetet Kartilah², Sofia Februanti³

Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan dan pendidikan profesi ners
Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

ABSTRAK

Latar Belakang : *Premenstrual Syndrome* (PMS) merupakan keluhan yang sering dialami siswi dan dapat menimbulkan gangguan fisik maupun psikologis, termasuk peningkatan stres. Manajemen stres yang tepat diperlukan untuk meminimalkan dampak PMS, namun masih terdapat keterbatasan pengetahuan dan sikap siswi terkait upaya pengelolaan stres tersebut. Pendidikan kesehatan dengan memanfaatkan media video interaktif dinilai mampu meningkatkan pemahaman karena penyajian informasi yang lebih menarik dan mudah dipahami. **Tujuan :** Mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan menggunakan video interaktif terhadap pengetahuan dan sikap manajemen stres *Premenstrual Syndrome* (PMS) pada siswi di SMPN 4 Tasikmalaya. **Metode:** Penelitian ini menggunakan *quasi experimental design* dengan pendekatan *pre-test* and *post-test with control group*. Populasi penelitian berjumlah 556 siswi, dan sampel sebanyak 60 responden dibagi menjadi kelompok intervensi dan kelompok kontrol, masing-masing terdiri atas 30 responden. Teknik sampling yang digunakan adalah *proportional stratified random sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner pengetahuan dan sikap melalui *pre-test* dan *post-test*. Analisis data menggunakan uji *paired t-test* untuk menilai perubahan dalam kelompok serta uji *welch's t-test* untuk mengetahui perbedaan rerata antar kelompok. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa rerata skor pengetahuan dan sikap manajemen stres PMS pada kelompok intervensi secara signifikan lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol setelah intervensi $p\text{-value} < 0,001$ ($p < 0,05$). **Kesimpulan:** pendidikan kesehatan melalui media video interaktif berpengaruh signifikan dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap manajemen stres PMS pada siswi. **Saran:** Media video interaktif sebagai edukasi manajemen stres PMS diharapkan dapat dimanfaatkan secara berkelanjutan sebagai sarana edukasi kesehatan di lingkungan institusi pendidikan.

Kata kunci : manajemen stres; pengetahuan; *Premenstrual Syndrome*; sikap; video interaktif.

The Effect of Interactive Health Education Videos on Knowledge and Attitudes Regarding Premenstrual Syndrome (PMS) Stress Management in Female Students at Junior High School 4 Tasikmalaya

Ferdy Ilham¹, Tetet Kartilah², Sofia Februanty³

*Bachelor of Nursing and Professional Nurse Education Program
Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya*

ABSTRACT

Background: Premenstrual Syndrome (PMS) is a common complaint experienced by female students and may cause both physical and psychological disturbances, including increased stress levels. Proper stress management is required to minimize the impact of PMS; however, students' knowledge and attitudes regarding stress management efforts remain limited. Health education using interactive video media is considered effective in improving understanding, as it presents information in a more engaging and easily comprehensible manner. Objective: To determine the effect of health education using interactive video media on knowledge and attitudes related to PMS stress management among female students at SMPN 4 Tasikmalaya. Methods: This study employed a quasi-experimental design with a pre-test and post-test with control group approach. The study population consisted of 556 students, and a sample of 60 respondents was selected and divided into intervention and control groups, with 30 respondents in each group. A proportional stratified random sampling technique was used. Data were collected using knowledge and attitude questionnaires administered through pre-test and post-test. Data were analyzed using paired t-test to assess within-group changes and Welch's t-test to determine mean differences between groups. Results: The findings showed that the mean scores of PMS stress management knowledge and attitudes in the intervention group were significantly higher than those in the control group after the intervention, with a p-value < 0.001 (p < 0.05). Conclusion: Health education delivered through interactive video media has a significant effect on improving knowledge and attitudes related to PMS stress management among students. Recommendation: Interactive video media for PMS stress management education is recommended for continuous use as a health education tool within educational institutions.

Keywords: stress management; knowledge; Premenstrual Syndrome; attitude; interactive video.

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	ii
KATA PENGANTAR.....	iv
ABSTRAK	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5
E. Keaslian Penulisan.....	6
BAB II	9
TINJAUAN PUSTAKA	9
A. Konsep tentang Masa Remaja pada Perempuan.....	9
1. Definisi dan Batasan Usia Masa Remaja.....	9
2. Masa Remaja pada Perempuan.....	9
B. Konsep tentang <i>Premenstrual Syndrome</i> (PMS).....	11
1. Pengertian <i>Premenstrual Syndrome</i> (PMS)	11
2. Etiologi <i>Premenstrual Syndrome</i> (PMS).....	12
3. Variasi gejala pada <i>Premenstrual Syndrome</i> (PMS).....	16
4. Diagnosis gejala <i>Premenstrual Syndrome</i> (PMS).....	18
5. Pengendalian gejala <i>Premenstrual Syndrome</i> (PMS)	19
6. Hubungan PMS dan Stres pada Siswi	20
C. Konsep tentang Manajemen Stres	21
1. Pengertian Stres	21

2. Etiologi Stres	21
3. Stres pada Remaja dan dampaknya	23
4. Penanganan Stres.....	23
5. Manajemen Stres pada Remaja	24
D. Konsep tentang Pendidikan Kesehatan.....	24
1. Pengertian Pendidikan Kesehatan	24
2. Tujuan Pendidikan Kesehatan	25
3. Fungsi Pendidikan Kesehatan	25
4. Jenis Pendidikan Kesehatan	25
5. Media Pendidikan Kesehatan	28
6. Edukasi Pengetahuan PMS dan Manajemen Stres	28
E. Konsep tentang Pengetahuan	29
1. Pengertian pengetahuan.....	29
2. Tingkat Pengetahuan	29
3. Cara memperoleh pengetahuan	30
4. Faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang.....	31
5. Pengukuran Tingkat Pengetahuan	31
F. Konsep tentang Sikap	32
1. Pengertian Sikap.....	32
2. Ciri-Ciri Sikap	32
3. Tingkat Sikap	32
4. Faktor yang mempengaruhi Sikap.....	33
5. Pengukuran Sikap.....	33
6. Aspek Sikap Manajemen Stres yang diukur.....	34
G. Media Video Interaktif sebagai Media Edukasi PMS	35
1. Pengertian Media Video	35
2. Pengertian Video Edukasi	36
3. Kelebihan Media Video.....	36
4. Video Edukasi Interaktif tentang PMS.....	37
H. Kerangka Teori	38
I. Hipotesis	39
BAB III.....	41

METODE PENELITIAN	41
A. Desain Penelitian	41
B. Kerangka Konsep Penelitian.....	42
C. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling	42
1. Populasi	42
2. Sampel.....	42
3. Sampling.....	45
D. Variabel Penelitian.....	47
1. Variabel Bebas (Independen)	47
2. Variabel Terikat (Dependen).....	47
E. Definisi Operasional	48
F. Tempat Penelitian	49
G. Waktu Penelitian.....	50
H. Instrumen Penelitian	51
1. Kuesioner Pengetahuan	51
2. Kuesioner Sikap	52
3. Media Video Interaktif	53
I. Prosedur Pengumpulan Data	53
J. Pengolahan Data	56
K. Analisis Data.....	57
L. Etika Penelitian.....	59
BAB IV	61
PEMBAHASAN	61
A. Hasil Penelitian.....	61
1. Analisis Univariat.....	61
2. Analisis Bivariat	64
B. PEMBAHASAN.....	70
BAB V.....	84
PENUTUP.....	84
A. Kesimpulan	84
B. Saran	85
DAFTAR PUSTAKA	87

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Keaslian Penulisan	6
Tabel 3. 1 Desain Penelitian.....	41
Tabel 3. 2 Proporsi sampel per kelas	44
Tabel 3. 3 Definisi Operasional	48
Tabel 3. 4 Instrumen Penelitian Pengetahuan	51
Tabel 3. 5 Instrumen Penelitian Sikap	53
Tabel 4. 1 Distribusi Usia Responden.....	61
Tabel 4. 2 Distribusi Rerata Skor Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Dilakukan Edukasi Pada Kelompok Intervensi dan Kontrol	62
Tabel 4. 3 Distribusi Rerata Skor Sikap Sebelum dan Sesudah Dilakukan Edukasi Pada Kelompok Intervensi dan Kontrol	63
Tabel 4. 4 Uji Normalitas Data Menggunakan Kolmogorov-smirnov	64
Tabel 4. 5 Uji Homogenitas Data Menggunakan Levene Test	65
Tabel 4. 6 Perbedaan rerata pengetahuan dan sikap pada kelompok intervensi sebelum dan sesudah dilakukan edukasi	66
Tabel 4. 7 Perbedaan rerata pengetahuan pada kelompok kontrol sebelum dan sesudah dilakukan edukasi	67
Tabel 4. 8 Perbedaan Rerata Pengetahuan Dan Sikap Sesudah Dilakukan Pendidikan Kesehatan Pada Kelompok Intervensi Dan Kontrol.....	68
Tabel 4. 9 Hasil Uji Effect Sized Pengetahuan Dan Sikap Pada Kelompok Intervensi Dan Kontrol	69

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Fluktuasi hormon pada siklus menstruasi	12
Gambar 2. 2 Pathway <i>Premenstrual Syndrome</i>	14
Gambar 2. 3 Pathway Stres	22
Gambar 2. 4 Kerangka Teori.....	38
Gambar 3. 1 Kerangka Konsep	42

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Penjelasan Sebelum Pelaksanaan	92
Lampiran 2 Surat Persetujuan Menjadi Responden	93
Lampiran 3 Kuesioner pengetahuan dan sikap	94
Lampiran 4 Uji Validitas Kuesioner Pengetahuan dan Sikap	101
Lampiran 5 Uji Realibilitas Kuesioner Pengetahuan dan Sikap	103
Lampiran 6 Kerangka video interaktif	104
Lampiran 7 Hasil Uji Ahli Promosi Kesehatan Pada Media Video Interaktif....	105
Lampiran 8 Sertifikat Hak Kekayaan Intelektual.....	106
Lampiran 9 Media Video Interaktif	107
Lampiran 10 Media <i>PowerPoint</i>	107
Lampiran 11 Satuan Acara Penyuluhan Kesehatan	108
Lampiran 12 Surat Keterangan Penelitian dari SMPN 4 Tasikmalaya.....	111
Lampiran 13 Ethical Approval.....	112
Lampiran 14 Hasil Uji Statistik.....	113
Lampiran 15 Lembar Bimbingan Skripsi.....	117
Lampiran 16 Hasil Uji Turnitin	121
Lampiran 17 Dokumentasi Penelitian.....	122
Lampiran 18 Daftar Riwayat Hidup.....	123