

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja adalah periode transisi penting dari masa anak-anak menuju masa dewasa yang ditandai oleh berbagai perubahan fisik, psikologis dan sosial sebagaimana yang dijelaskan oleh *World Health Organization* (WHO, 2023). Bagi remaja perempuan atau dalam penelitian ini memakai penyebutan khusus sebagai siswi, salah satu perubahan utama ditandai dengan adanya siklus menstruasi yang seringkali diikuti dengan munculnya berbagai gejala sebelumnya seperti gejala yang biasa disebut *Premenstrual Syndrome* (PMS). Berdasarkan data dari WHO, perempuan di negara Asia, termasuk Indonesia, ternyata lebih banyak yang mengalami sindrom pramenstruasi (PMS) dibandingkan dengan perempuan di negara-negara Barat (Arsa & Sumarmi, 2023)

Data dari penelitian melalui Pelayanan Kesehatan Ramah Remaja (PKRR) di Indonesia pada tahun 2020 mengungkapkan bahwa 90% perempuan pada usia reproduktif mengalami gejala PMS. Angka kejadian PMS di Indonesia sendiri cukup fluktuatif dan terbilang tinggi. Sebagai contoh, pada tahun 2019, prevalensinya mencapai 58,1%, lalu turun menjadi 38,45% di tahun 2020. Yang lebih memprihatinkan, tren ini menunjukkan peningkatan. Data terbaru menyebutkan bahwa sekitar 80% remaja putri di Indonesia mengalami gejala PMS yang cukup mengganggu aktivitas sehari-hari mereka.

Sebuah penelitian yang dilakukan di Yogyakarta memperkuat fakta ini. Dari hasil penelitian tersebut, tercatat bahwa 32,87% remaja putri mengalami gejala PMS tingkat sedang hingga berat, sementara sebagian besar lainnya, yaitu 67,13%, mengalami gejala yang ringan. Siswi menjadi kelompok yang tergolong rentan karena masih berada di fase pencarian identitas sosial sehingga kesehatan reproduksi yang kurang terkelola dapat berdampak pada kondisi emosional dan prestasi belajar. (Yunitasari et al., 2023). Pada hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 29 September 2025 pada siswi SMPN 20 Tasikmalaya sebagai referensi dengan menggunakan media *google form* didapatkan 112 jawaban yang di isi oleh siswi kelas 7, 8, dan 9 didapatkan hasil 72 jawaban memilih sering mengalami stres saat PMS jika dipersentasekan hasilnya 64,29 %, sementara 40 jawaban sisanya memilih jarang mengalami stres saat PMS jika dipersentasekan hasilnya 35,71 %, diperoleh juga gejala yang sering dirasakan ketika PMS dengan opsi yang dapat dipilih lebih dari satu, didapatkan hasil 83 jawaban (74,1%) memilih nyeri perut, 75 jawaban (67%) memilih perubahan emosional, 41 jawaban (36,6%) memilih lemas/cepat Lelah, 23 jawaban (17,9%) memilih sakit kepala, 3 jawaban (3%) memilih banyak ngemil atau selalu lapar, 2 jawaban (2%) memilih badan pegal, 2 jawaban (2%) memilih malas beraktivitas.

Premenstrual Syndrome (PMS) atau sindrom pramenstruasi adalah kumpulan gejala fisik, emosional dan perilaku yang muncul menjelang menstruasi dan hilang setelah memasuki masa menstruasi. Gejala ini dapat berupa nyeri perut, sakit kepala, perubahan *mood*, mudah marah bahkan hingga gangguan konsentrasi.

Penelitian prasurvei yang dilakukan oleh mahasiswa Universitas Aisyah Pringewu menunjukkan bahwa 9 dari 10 siswi mengalami PMS (Yunitasari et al., 2023).

Namun, banyak siswi tidak memiliki pengetahuan yang cukup tentang PMS. Banyak diantara mereka yang menganggap gejala PMS sebagai hal yang tidak perlu diperhatikan dan tanpa perlu penanganan sehingga mereka kurang memahami cara mengatasi stres atau gejala yang muncul pada mereka. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa siswi yang memiliki pengetahuan rendah tentang PMS dan kesiapan menstruasi cenderung tidak mampu melakukan manajemen stres dengan baik (Agustiani et al., 2022). Ini menunjukkan bahwa siswi yang memiliki pengetahuan rendah tentang PMS akan menyebabkan mereka kebingungan dalam menyikapi stres PMS sehingga cenderung membiarkan stres tersebut mengganggu aktivitas mereka.

Menurut penelitian Yunitasari et al. (2020), tertulis bahwa tingkat pengetahuan yang rendah berhubungan dengan peningkatan stres akibat PMS pada mahasiswi tingkat akhir di Lampung ($p < 0,05$). Hasil serupa dilaporkan oleh (Agustiani et al., 2022), bahwa remaja putri dengan pengetahuan terbatas lebih rentan mengalami stres saat menghadapi menstruasi. Artinya tingkat pengetahuan berkaitan PMS sangat berhubungan dengan peningkatan stres PMS pada siswi.

Kurangnya manajemen stres pada siswi yang mengalami PMS dapat menyebabkan gangguan aktivitas sehari-hari seperti menurunnya konsentrasi belajar, absen sekolah, tidak mampu mengendalikan emosional serta gangguan interaksi sosial. Penelitian di sebuah pesantren menunjukkan bahwa remaja yang

tidak mendapatkan edukasi terkait PMS lebih sering mengalami kecemasan, mudah lelah dan prestasi akademik yang menurun (Yunitasari et al., 2023).

Kurangnya pengetahuan dan tingkat manajemen stres PMS pada siswi SMP memerlukan sebuah solusi untuk mendukung perilaku adaptasi terhadap masalah. Pemberian edukasi dapat menjadi alternatif sebagaimana disampaikan dalam penelitian (Sri Handayani et al., 2024) yaitu intervensi pendidikan kesehatan terbukti mampu menurunkan gejala PMS pada siswi SMP setelah dilakukan penyuluhan.

Media video merupakan salah satu alat yang paling efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja. Dibandingkan media cetak, media video mampu menstimulasi banyak indera terutama pendengaran dan penglihatan sehingga informasi lebih mudah dipahami, diingat dan diaplikasikan oleh peserta didik. Terdapat penelitian yang membuktikan bahwa pendidikan kesehatan premenstruasi sindrom di SMP Negeri 05 kota Bengkulu, rata-rata skor pengetahuan meningkat dari 70,39 menjadi 86,73 ($p < 0,05$) berdasarkan penelitian (Kartini, 2021). Pendidikan yang terstruktur menggunakan media video diharapkan membantu siswi memahami kondisi tubuh mereka, mengurangi stres serta melatih strategi *coping* yang adaptif.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang, maka rumusan masalah penelitian ini adalah bagaimana pengaruh pendidikan kesehatan menggunakan media video interaktif terhadap pengetahuan dan sikap manajemen stres PMS siswi SMPN 4 Tasikmalaya.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum :

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penggunaan media video interaktif terhadap pengetahuan dan sikap siswi SMP tentang manajemen stres *Premenstrual Syndrome* (PMS).

2. Tujuan khusus :

- a. Mengetahui rerata skor pengetahuan dan sikap pada kelompok intervensi siswi SMP tentang manajemen stres PMS sebelum dan sesudah diberi pendidikan kesehatan menggunakan video interaktif.
- b. Mengetahui rerata skor pengetahuan dan sikap pada kelompok kontrol siswi SMP tentang manajemen stres PMS sebelum dan sesudah diberi edukasi.
- c. Mengidentifikasi perbedaan rerata skor pengetahuan dan sikap siswi SMP tentang manajemen stres PMS sesudah dilakukan pendidikan kesehatan menggunakan video interaktif pada kelompok intervensi dan kontrol.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Remaja

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan siswi tentang pengetahuan dan sikap manajemen stres saat PMS. Dengan meningkatnya pengetahuan dan sikap diharapkan siswi bisa mengatasi keluhan PMS-nya dengan baik.

2. Bagi Institusi Pendidikan SMPN 4 Tasikmalaya

Penelitian ini bisa menjadi sumber materi dalam melakukan penyuluhan maupun pendidikan kesehatan terkait PMS kepada siswi lain di kemudian hari.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini bisa menjadi sumber maupun sebagai pembanding serta pelengkap dalam pembuatan karya tulis ilmiah selanjutnya di kemudian hari.

E. Keaslian Penulisan

Berdasarkan penelitian penulis tentang Pengaruh Pendidikan Kesehatan Video Interaktif terhadap Pengetahuan dan Sikap Manajemen Stres *Premenstrual Syndrome* (PMS), bahwa telah didapatkan hasil-hasil penelitian terdahulu yang berkaitan dengan penelitian yang penulis lakukan diantaranya :

Tabel 1. 1 Keaslian Penulisan

No	Judul	Penulis	Metode	Media	Hasil
1.	Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Media Sosial Youtube Terhadap Pengetahuan Remaja Tentang Premenstruasi Sindrom Di SMPN 05 Kota Bengkulu Tahun 2021	(Kartini, 2021)	Penelitian ini menggunakan <i>pre experiment design</i> dengan menggunakan <i>One group pretest-posttest</i> . Populasi pada penelitian ini adalah seluruh remaja putri kelas VIII di SMP Negeri 05 Kota Bengkulu	Video youtube	Hasil penelitian menunjukkan bahwa rerata skor pengetahuan sebelum diberikan intervensi yaitu 5.0667 dan sesudah intervensi yaitu 7.4000. Terdapat peningkatan tingkat pengetahuan baik yaitu dari 21 atau 46,7% responden sebelum diberikan intervensi menjadi 36 atau 80% responden sesudah diberikan intervensi. Selanjutnya hasil uji bivariat didapat nilai

					p value = 0.000 ≤ 0.05 yang berarti terdapat pengaruh penggunaan aplikasi youtube sebagai media edukasi terhadap pengetahuan remaja tentang sindrom premenstruasi di SMP Negeri 5 Kota Bengkulu
2.	Hubungan Tingkat Ansietas Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 6 Kota Padangsidimpun Tahun 2024	(Puspita Sari, 2025)	Penelitian adalah kuantitatif dengan metode cross sectional study. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri kelas X sebanyak 215 orang sampel dalam penelitian ini sebanyak 139 orang	Penelitian ini menggunakan kuesioner	mayoritas ansietas sedang 40,3%, dan mayoritas siklus menstruasi tidak teratur 52,5%. Analisa yang digunakan adalah uji Fisher's Exact Test dengan hasil menunjukkan bahwa (p= 0,000), artinya ada hubungan tingkat ansietas dengan siklus menstruasi pada remaja putri.
3.	Hubungan Pengetahuan Tentang <i>Premenstrual Syndrome</i> (PMS) Dengan Sikap Remaja Putri Dalam Menghadapi PMS Pada Siswi Kelas VIII Di SMPN 3 Pacet	(Mahanani, 2024)	Penelitian yang digunakan kuantitatif korelasional dengan pendekatan cross sectional	Penelitian ini menggunakan kuesioner pengetahuan tentang <i>Premenstrual Syndrome</i> (PMS) dan kuesioner sikap remaja dalam menghadapi PMS. Data dianalisis menggunakan univariat dan bivariat	Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki pengetahuan yang cukup, yaitu sebanyak 39 orang (59,1%), serta sebagian besar memiliki sikap positif sebanyak 36 orang (54,5%). Berdasarkan hasil uji korelasi, diperoleh p-value sebesar 0,008 yang menunjukkan

				dengan uji Spearman Rank.	adanya hubungan signifikan antara pengetahuan tentang <i>Premenstrual Syndrome</i> (PMS) dengan sikap remaja putri dalam menghadapi PMS. Hubungan tersebut bersifat searah dengan tingkat keeratan moderat ($r = 0,322$).
4.	Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian <i>Premenstrual Syndrome</i> Pada Remaja Di SMAN 7 Manado	(Undeng, 2019)	Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif bersifat analitik dengan desain study cross-sectional	Penelitian ini menggunakan lembar kuesioner. Data dikumpulkan langsung dari responden dengan memberikan lembar kuesioner. Dan untuk hasil disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekwensi dan tabulasi silang	Berdasarkan hasil analisis bivariat menggunakan uji chi-square, diperoleh nilai $p = 0,000$ dengan tingkat signifikansi $\alpha < 0,05$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima. Dengan demikian, terdapat hubungan yang bermakna secara statistik antara tingkat stres dengan gejala <i>Premenstrual Syndrome</i> .

Penelitian yang dilakukan peneliti kali ini berbeda dengan penelitian-penelitian sebelumnya, perbedaannya dapat dilihat pada media, topik, responden, dan juga tempat penelitian. Pada penelitian yang dilakukan peneliti menggunakan video interaktif sebagai media edukasi yang diberikan kepada remaja putri SMP.