

**SKRIPSI**

**PENGARUH MEDIA VIDEO SENAM *DYSMENORRHEA* MELALUI  
APLIKASI TIKTOK TERHADAP PENGETAHUAN REMAJA PUTRI  
TENTANG PENATALAKSANAAN *DYSMENORRHEA*  
DI SMP N 4 KOTA BENGKULU**



**OLEH :  
PINGKAN FRISTIWI  
NIM. P05170018074**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES BENGKULU  
JURUSAN PROMOSI KESEHATAN**

**2022**

**HALAMAN JUDUL**

**PENGARUH MEDIA VIDEO SENAM DYSMENORRHEA MELALUI APLIKASI  
TIKTOK TERHADAP PENGETAHUAN REMAJA PUTRI  
TENTANG PENATALAKSANAAN DYSMENORRHEA  
DI SMP N 4 KOTA BENGKULU**

Skripsi Penelitian ini Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat  
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Terapan Promosi Kesehatan (Str.Kes)

**Disusun Oleh :**  
**PINGKAN FRISTIWI**  
**NIM : P05170018074**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES BENGKULU  
PROGRAM STUDI PROMOSI KESEHATAN  
PROGRAM SARJANA TERAPAN  
TAHUN 2022**

**LEMBAR PERSETUJUAN**

Skripsi penelitian atas :

Nama : Pingkan Fristiwi

Tempat, Tanggal Lahir : Peraduan Binjai, 31-07-2000

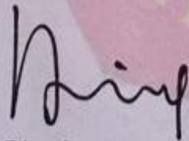
NIM : P05170018074

Judul Proposal Penelitian : Pengaruh Media Video Senam *Dysmenorrhea* Melalui Aplikasi Tiktok Terhadap Pengetahuan Remaja Putri Tentang Penatalaksanaan *Dysmenorrhea* di SMP N 4 Kota Bengkulu.

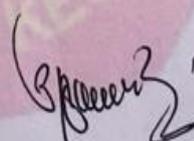
Kami setuju untuk di ujikan skripsi pada tanggal 28 Juni 2022

**Pembimbing I**

**Pembimbing II**



Dino Sumaryono, SKM. MPH  
NIP. 197303051997021002



Linda, SST. M. Kes  
NIP. 196909011989032001

**LEMBAR PENGESAHAN**  
**SKRIPSI**  
**PENGARUH MEDIA VIDEO SENAM *DYSMENORRHEA* MELALUI**  
**APLIKASI TIKTOK TERHADAP PENGETAHUAN REMAJA PUTRI**  
**TENTANG PENATALAKSANAAN *DYSMENORRHEA***  
**DI SMP N 4 KOTA BENGKULU**

Disusun Oleh:

**PINGKAN FRISTIWI**

**NIM : P05170018074**

Telah Diseminarkan dengan Tim Penguji Program Studi Promosi Kesehatan

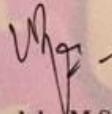
Program Sarjana Terapan Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Pada Tanggal 28 juni 2022

Dinyatakan Telah Memenuhi Syarat Untuk Diterima

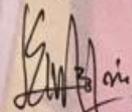
**Tim Penguji**

Ketua Penguji



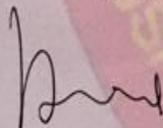
**Wisuda Andeka M, SST., M.Kes**  
**NIP. 198103122002122002**

Penguji I



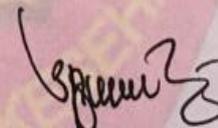
**Lissa Ervina S, Kep., MKM**  
**NIP. 1986062120090320006**

Penguji II



**Dino Sumarvono, SKM., MPH**  
**NIP. 197303051997021002**

Penguji III



**Linda, SST., M.Kes**  
**NIP. 196909011989032001**

Mengetahui:

Ketua Program Studi Diploma IV Promosi Kesehatan

Poltekkes Kemenkes Bengkulu



**Retno Legera Marsafely, SST., M.Kes**  
**NIP. 198203202002122001**

## PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Pingkan Fristiwi

NIM : P05170018074

Judul Penelitian : Pengaruh Media Video Senam *Dysmenorrhea* Melalui Aplikasi Tiktok Terhadap Pengetahuan Remaja Putri Tentang Penatalaksanaan *Dysmenorrhea* di SMP N 4 Kota Bengkulu.

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa Skripsi ini adalah betul-betul hasil karya saya dan bukan penjiplakan orang lain.

Demikian pernyataan ini saya buat dan apabila kelak dikemudian hari terbukti dalam Skripsi ini ada unsur penjiplakan, maka saya bersedia mempertanggungjawabkan sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Bengkulu, Juni 2022

Yang Menyatakan



Pingkan Fristiwi

## ABSTRAK

Ciri masa pubertas pada remaja putri salah satunya adalah terjadinya menstruasi. Saat menstruasi biasanya sering disertai dengan *Dysmenorrhea*, berdasarkan jenisnya *Dysmenorrhea* dibagi menjadi 2 yaitu *Dysmenorrhea* primer dan *Dysmenorrhea* sekunder. Dampak yang terjadi jika *Dysmenorrhea* tidak ditangani adalah terganggunya aktifitas sehari-hari mereka bahkan sulit untuk berkonsentrasi saat belajar sehingga dapat menurunkan prestasi belajar mereka. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh media video senam *Dysmenorrhea* melalui aplikasi tiktok terhadap pengetahuan remaja putri tentang penatalaksanaan *Dysmenorrhea* di SMP N 4 Kota Bengkulu. Dan diketahui rerata pengetahuan remaja putri tentang *Dysmenorrhea* sebelum dan sesudah dilakukannya intervensi.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan suatu rancangan penelitian yaitu *pre-experimental designs pretest dan posttest*. Sample dalam penelitian ini adalah remaja putri kelas VII SMP N 4 Kota Bengkulu yang berjumlah 38 orang. Pengambilan sample dalam penelitian ini menggunakan teknik *simple random sampling*. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji *wilcoxon*.

Hasil penelitian ini didapatkan rerata pengetahuan remaja putri sebelum diberikan media video senam *Dysmenorrhea* melalui aplikasi tiktok adalah 7,21 dan setelah diberikan intervensi sebesar 9,61. Berdasarkan uji *wilcoxon* diperoleh nilai  $P \text{ Value} = 0,000 < 0,05$  yang menunjukkan ada pengaruh setelah diberikan media video senam *Dysmenorrhea* melalui aplikasi tiktok terhadap pengetahuan remaja putri tentang penatalaksanaan *Dysmenorrhea* di SMP N 4 Kota Bengkulu. Saran penelitian ini, diharapkan media video senam *Dysmenorrhea* melalui aplikasi tiktok ini dapat menjadi media pembelajaran untuk memberikan informasi tentang kesehatan dan media ini dapat dikembangkan lagi.

Kata Kunci : ***Dysmenorrhea*, Aplikasi tiktok, Pengetahuan, Remaja.**

## ABSTRACT

One of the characteristics of puberty in adolescent girls is the occurrence of menstruation. When menstruation is usually accompanied by dysmenorrhea, based on the type, *Dysmenorrhea* is divided into 2, namely primary *Dysmenorrhea* and secondary *Dysmenorrhea*. The impact that occurs if Dysmenorrhea is not treated as the disruption of their daily activities and it is even difficult to concentrate while studying so that it can reduce their learning achievement. This study aimed to determine the effect of the Dysmenorrhea exercise video media through the tiktok application on the knowledge of young women about the management of dysmenorrhea at SMP N 4 Bengkulu City. And it is known that the average knowledge of adolescent girl about *Dysmenorrhea* before and after the intervention.

This research was a quantitative research using a research design, namely pre-experimental designs pretest and posttest. The sample in this study was a class of VII students of SMP N 4 Bengkulu City, in a total of 38 people. Sampling in this study used a simple random sampling technique. Data analysis in this study used the Wilcoxon test.

The results of this study showed that the average knowledge of young women before being given the Dysmenorrhea exercise video media through the tiktok application was 7.21 and after being given the intervention was 9.61. Based on the Wilcoxon test, it was obtained that  $P \text{ Value} = 0.000 < 0.05$  which showed that there was an effect after being given the Dysmenorrhea exercise video media through the tiktok application on the knowledge of adolescent girls about the management of Dysmenorrhea at SMP N 4 Bengkulu City. The suggestion of this research, it is hoped that the Dysmenorrhea exercise video media through this tiktok application can be a learning medium to provide information about health and this media can be developed again.

**Keywords: *Dysmenorrhea*, Tiktok App, Knowledge, Teenager.**

## BIODATA



Nama : Pingkan Fristiwi

Tempat, Tanggal Lahir : Peraduan Binjai, 31-07-2000

Agama : Islam

Jenis Kelamin : Perempuan

Riwayat Pendidikan : 1. TK MUAMALAH Kab. Kepahiang  
2. SD N 04 Kab. Kepahiang  
3. SMP N 01 Kab. Kepahiang  
4. SMA N 01 Kab. Kepahiang

Alamat : DS. Peraduan Binjai, Kec. Tebat Karai, Kab. Kepahiang

Email : Pingkan012@gmail.com

Nama Orang Tua : 1. Ayah : Rukman  
2. Ibu : Susyanti

Pengalaman Organisasi : 1. Putri Kampus Poltekes Kemenkes Bengkulu Tahun 2019  
2. Putri Kampus Sosial Media Provinsi Bengkulu Tahun 2019

## MOTTO

- \* “ Bekerjalah 2/3 kali lebih banyak dari orang lain, karena usaha tidak akan pernah mengkhianati hasil”
- \* “ Saat aku melibatkan allah dalam semua impianku, aku percaya tidak ada yang tidak mungkin untuk diraih”
- \* “ Allah selalu memberikan apa yang kita butuhkan bukan apa yang kita inginkan, Allah selalu memberi yang terbaik untuk hamba-nya dan aku percaya itu.”
- \* “ Tidak perlu menjelaskan dirimu pada siapapun, karena yang mencintaimu tidak butuh itu dan yang membencimu tidak percaya itu.”

(Ali bin Abi Thalib)

## PERSEMBAHAN

*Alhamdulillah ..... Alhamdulillah ..... Alhamdulillahirobbil'alamin..*

Yang paling utama dari segalanya, sembah sujud syukur kepada Allah SWT. Terimakasih atas taburan cinta dan kasih sayang mu telah memberikan aku kekuatan lahir dan batin untuk menyelesaikan ini, atas takdirmu juga yaallah telah kau jadikan aku manusia yang berpikir, berilmu, beriman, dan bersabar dalam menjalani kehidupan ini. Shalawat dan salam selalu terlimpahkan kehariban Rasulullah Muhammad SAW. Semoga keberhasilan ini menjadi satu langkah awal bagiku untuk meraih cita-cita besarku.

Kupersembahkan karya sederhana yang kubuat ini kepada semua orang yang sangat aku sayangi dan cintai.

### • **Kedua Orang Tua Tercinta**

Ibu (Susyanti) Ayah (Rukman). Sebagai tanda bakti, hormat, dan rasa terimakasih kasih yang tiada terhingga aku persembahkan karya kecil ini untuk ibuk dan bapak, yang telah memberikan semangat, motivasi, dukungan materi, do'a dan kasih sayang yang luar biasa, serta cinta kasih yang tak terhingga yang tidak akan mungkin terbalas dengan selembar kata cinta dan persembahan ini, tetes air mata dan keringat selama mengerjakan ini aku ikhlas sebagai tanda terimakasih kecil yang aku beri untuk membuat ibuk bapak bangga bahwa aku bisa tamat kuliah. Ketikan persembahan ini adalah hal yang sangat aku tunggu-tunggu untuk membuktikan bahwa aku telah menyelesaikan langkah awal untuk membuat ibuk bapak bangga, entah doa mana yang melangit dari ibuk dan bapak sehingga aku bisa berhasil sampai ketahap ini. Semoga karya kecil dari anakmu ini bisa membuat ibuk bapak tersenyum dihari wisuda ku nanti anak gadis kecil yang dulu tidak tahu apa-apa sekarang sudah besar dan menjadi sarjana buk pak seperti janji ku dulu kepada ibuk bapak sebelum aku masuk kuliah apapun yang terjadi didepan nanti anakmu harus berakhir memakai toga dan gelar sarjana.

### • **Kakak dan Adikku Tersayang**

Untuk kakakku tersayang (Bd. Pinky Cindi Cindora,S.Tr.Keb), terimakasih untuk semua dukungan, motivasi, materi, serta kasih dan sayang yang selama ini diberikan terimakasih telah menggantikan peran orang tua selama kita sama-sama ngekost dan melanjutkan kuliah, terimakasih telah menjadi contoh yang baik untuk kami adik-adikmu, banyak pertengkaran, tangisan, serta haru bahagia yang kita lewati tapi yakinlah itu adalah bumbu untuk kita meraih kesuksesan bersama, terimakasih untuk terus saling menjaga satu sama lain. Untuk adik-adikku tersayang (Tia dan Dion), tiada hari yang paling

menyenangkan dek saat kumpul akur dan tertawa bahagia bersama, walaupun sering bertengkar, walaupun ayuk yang sering merintah dan buat kamu kesal maafkan. Terimakasih telah membantu ayuk sampai bisa ditahap ini tanpa kalian ayuk bukan apa-apa, pertengkaran yang selalu berakhir ceria yang menjadi motivasi ayuk untuk selalu memberikan yang terbaik dan menjadi contoh yang baik untuk adek, semoga kita bisa membanggakan ibuk bapak, semangat sekolah yaa semoga adek ya dan adek yon bisa sampai ditahap ayuk wi dan ayuk ki sekarang.

- **Sahabat Seperti Keluarga**

Terimakasih anak-anak Mbs (Atika,Diana,Putri) terimakasih telah sama-sama berjuang selama 4 tahun ini, terimakasih telah menjadi sahabat seperti keluarga bagiku, terimakasih untuk terus meyayangiku seperti layaknya saudara melindungi layaknya keluarga. Banyak tangis dan haru bahagia yang sudah kita lewati bersama tiada kalian kuliahku tidak akan terasa menyenangkan, kalianlah yang membuat kuliahku hidup, 24 jam berada bersama kalian membuat aku senang, maaf jika aku pernah menyinggung dan menyakiti perasaan kalian tapi yakinlah bahwa aku menyayangi kalian. Dan untuk anak-anak Nyenyeny (Bella,Atika,Divi) yang aku sayangi terimakasih untuk semua dukungan dan motivasi yang kalian berikan, tiada kalian kuliahku juga tidak akan terasa menyenangkan, kalianlah yang membuat kuliahku terasa hidup, terimakasih telah menjadi sahabat seperti keluarga untukku banyak hal susah senang yang kita lewati bersama yakinlah tidak ada pertemuan yang kebetulan, makasih ka, bek, div selalu mendorong aku menjadi lebih baik selalu memotivasi ketika aku mager mengerjakan skripsi, selalu kasih semangat dikala aku nangis putus asa karna skripsi, akhirnya kita semua sampai dititik ini, setelah ini akan ada hidup yang sebenarnya kita temui tetaplah seperti ini ya anak-anak Mbs dan Nyenyeny aku sangat menyayangi kalian.

- **Arif Afrian Cholis,Amd.Kes**

Untuk peran seperti kakak, teman, sekaligus orang special yang selalu memberikan motivasi dan support selama ini yang setia menemani, membantu dengan sepenuh hati, terimakasih atas perhatian yang diberikan dibeberapa tahun ini walaupun sekarang dengan LDR, akhirnya pingkan bisa menyelesaikan karya kecil ini meskipun banyak tangis nya banyak magernya yang memicu emosi sehingga skripsi ini selesai, tapi dengan tujuan yang baik akhirnya skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik, makasih kukuh semoga allah selalu melindungi kita dimanapun kita berada, amin ya rabbal alamin.

- **Keluarga Asuh**

Terimakasih saudara tak sedarah, banyak pengalaman hidup baru yang saya temukan bersama kalian. Untuk adik-adik asuh ku ( Shella Fatrilia, Aisyah Wahyuni, Aisyah Fadilah) semangat kuliahnya jangan pernah berhenti untuk terus berprestasi menangis wajar tapi tidak untuk berlarut yaa, semua orang yang hebat harus melewati arus yang deras, SEMANGATT !!

- **Poltekes Kemenkes Bengkulu**

Terimakasih kampus tempat menuntut ilmu terimakasih para ibu bapak dosen yang selalu membantu dan sabar dalam menghadapi kami sebagai mahasiswa, semoga dengan bekal yang kami dapat, kami bisa membuat jalan kedepan lebih cerah dan bisa membuat bangga orang tua kami. Terimakasih seikhlas-ikhlasnya untuk teman-teman sekelas D4 Promosi Kesehatan atas bantuan yang diberikan sehingga sampai ketitik ini kita terbaik kita hebat.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Allah Subhanahu wa ta'ala yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi penelitian ini dengan judul “Pengaruh media video senam *Dysmenorrhea* melalui aplikasi tiktok terhadap pengetahuan remaja putri tentang penatalaksanaan *Dysmenorrhea* di SMP N 4 Kota Bengkulu”. Tujuan penulisan skripsi penelitian ini adalah untuk memenuhi syarat memperoleh gelar S.Tr.Kes. Penyelesaian skripsi ini tentunya melibatkan banyak pihak, untuk itulah peneliti ingin mengucapkan terimakasih kepada:

1. Ibu Eliana, SKM., MPH, selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bengkulu.
2. Ibu Reka Lagora Marsofely, SST., M.Kes, selaku Ketua Jurusan Promosi Kesehatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu
3. Bapak Dino Sumaryono,SKM.MPH, selaku pembimbing I yang banyak memberikan masukan,arahan,saran, serta motivasi untuk terus semangat mengerjakan skripsi ini hingga dapat diselesaikan.
4. Ibu Linda, SST., M.Kes, selaku dosen pembimbing II yang banyak memberikan masukan, arahan, saran, serta motivasi untuk terus semangat mengerjakan skripsi ini hingga dapat diselesaikan.
5. Ibu Wisuda Andeka M,SST.,M.Kes, selaku Ketua Dewan Penguji yang banyak memberikan masukan, arahan, saran, serta motivasi untuk terus semangat mengerjakan skripsi ini hingga dapat diselesaikan.
6. Ibu Lissa Ervina,S.Kep.,MKM, selaku penguji 1 yang banyak memberikan masukan, arahan, saran, serta motivasi untuk terus semangat mengerjakan skripsi ini hingga dapat diselesaikan. Serta seluruh dosen dan staf jurusan Promosi Kesehatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu.
7. Orang tua, keluarga tercinta yang selalu mendoakan dan memberikan motivasi dan semangat yang luar biasa kepada penulis.

Saya menyadari skripsi ini tentunya masih banyak kekurangan dan kesalahan baik dalam penulisan maupun penyusunan. Maka dari itu, saya berharap kritik dan saran yang membangun untuk menyempurnakan skripsi ini, semoga skripsi ini dapat membawa dampak yang positif baik untuk sasaran, lokasi penelitian, jurusan promosi kesehatan dan bagi diri saya sendiri.

Bengkulu, Juni 2022

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN.....</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN.....</b>	<b>iii</b>
<b>PERNYATAAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>v</b>
<b>ABSTRACK .....</b>	<b>vi</b>
<b>BIODATA .....</b>	<b>vii</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>viii</b>
<b>PERSEMBAHAN .....</b>	<b>ix</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xv</b>
<b>DAFTAR BAGAN .....</b>	<b>xvi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xvii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	3
C. Tujuan Penelitian .....	4
D. Manfaat Penelitian .....	4
E. Keaslian Penelitian .....	4
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Dysmenorrhea.....	6
B. Remaja .....	13
C. Pengetahuan .....	15
D. Media Promosi Kesehatan .....	19
E. Media Video Melalui Aplikasi TikTok.....	20
F. Kerangka Teori.....	27
G. Hipotesis .....	28
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian .....	29
B. Kerangka Konsep.....	29
C. Definisi Operasional .....	30
D. Populasi Dan Sampel.....	30
E. Tempat Dan Waktu Penelitian .....	32

F. Instrumen Penelitian.....	32
G. Pengumpulan Data.....	32
H. Pengolahan dan Analisis Data .....	33
I. Alur Penelitian.....	34
J. Etika Penelitian .....	35
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian .....	36
B. Pembahasan .....	39
C. Keterbatasan Penelitian .....	41
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	42
B. Saran .....	42
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>43</b>
<b>LAMPIRAN</b>	

## DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian .....	4
Tabel 2.1 Kelemahan dan Kelebihan Video Tiktok .....	22
Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	29
Tabel 3.2 Jumlah Sample.....	31
Tabel 4.1 Pengetahuan Sebelum Dan Sesudah Diberikan Intervensi Media Video Senam <i>Dysmenorrhea</i> Melalui Aplikasi Tiktok .....	37
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Remaja Putri Sebelum dan Sesudah Dilakukan Intervensi .....	38
Tabel 4.3 Pengetahuan Remaja Putri Sebelum Diberikan Intervensi .....	38
Tabel 4.4 Pengetahuan Remaja Putri Sesudah Diberikan Intervensi .....	38
Tabel 4.5 Pengaruh Media Video Senam <i>Dysmenorrhea</i> Melalui Aplikasi Tiktok Terhadap Pengetahuan Remaja Putri Tentang Penatalaksanaan <i>Dysmenorrhea</i> di SMP N 4 Kota Bengkulu .....	39

## DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 Kerangka Teori.....	26
Bagan 3.1 Desain Penelitian .....	28
Bagan 3.2 Kerangka Konsep .....	28

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Tubuh manusia akan mengalami banyak perubahan dari waktu ke waktu mulai dari pertumbuhan dan perkembangan, mereka akan mengalami banyak perubahan pada fisik, psikis, dan psikososial mereka, masa inilah yang disebut dengan masa pubertas atau masa remaja (Wulanda *et al.*, 2020). Masa remaja adalah masa dimana akan terjadi peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, yang biasanya terjadi pada umur 12-16 tahun dan di umur ini juga remaja akan mengalami perubahan yang drastis dalam hidupnya, hormon seksual progesteron dan esterogen mereka pun akan sangat meningkat (Suyamti *et al.*, 2018). Menurut WHO, rentang usia remaja adalah 10-19 tahun (BKKBN, 2018).

Ciri-ciri masa pubertas salah satunya adalah mulai terjadi menstruasi pada perempuan, menstruasi yaitu adanya perubahan didalam tubuh perempuan terkhusus di organ reproduksinya. Menstruasi ini terjadi saat lapisan dinding rahim (*endometrium*) yang awalnya menebal menjadi luruh dikarenakan tidak adanya sel sperma yang membuahi, siklus menstruasi setiap perempuan juga berbeda-beda biasanya terjadi diantara 23-35 hari, tetapi rata-rata siklus menstruasi perempuan adalah 28 hari (Wulanda *et al.*, 2018). Ketika memasuki masa menstruasi remaja putri kebanyakan mengalami masalah, masalah yang sering dialami remaja putri adalah *Dysmenorrhea*. *Dysmenorrhea* yaitu nyeri perut bagian bawah saat menjelang menstruasi yang disebabkan akibat kejang otot uterus dan peningkatan hormon prostaglandin yang membuat otot uterus berkontraksi lebih sehingga mengakibatkan aliran darah uterus menurun disertai dengan penurunan oksigen di otot uterus sehingga menimbulkan nyeri, dan nyeri pada menstruasi ini dapat berlangsung hingga 2-3 hari (Safitri *et al.*, n.d.).

Angka kejadian *Dysmenorrhea* di dunia sangat tinggi. Hasil dari penelitian yang dilakukan di Amerika Serikat didapatkan persentase kejadian *Dysmenorrhea* pada remaja putri sekitar 60%, di Swedia 72%. Dan di penelitian yang dilakukan di Amerika Serikat juga disebutkan bahwa *Dysmenorrhea* dialami oleh 30-50% perempuan usia reproduksi dan 10-15% dari mereka sampai kehilangan kesempatan bekerja, mengganggu kegiatan belajar mereka di sekolah bahkan mengganggu kehidupan bermasyarakat mereka (Marlina, 2019). Di Indonesia sendiri angka *Dysmenorrhea* yaitu 54,89% *Dysmenorrhea* primer dan 9,36% *Dysmenorrhea* sekunder (Kemenkes RI, 2016).

Data Dinas Pendidikan Nasional Kota Bengkulu (2021), didapatkan jumlah siswi terbanyak di SMPN Kota Bengkulu yaitu di SMPN 2 Kota Bengkulu sebanyak 497 siswi, SMPN 5 Kota Bengkulu sebanyak 474 siswi, SMPN 4 Kota Bengkulu sebanyak 412 siswi. Berdasarkan data dari Unit Kesehatan Sekolah tahun 2021 didapatkan data terbaru remaja putri yang mengalami *Dysmenorrhea* yaitu pada SMPN 2 Kota Bengkulu sebanyak 30 kasus, SMPN 5 Kota Bengkulu sebanyak 41 kasus, SMPN 4 Kota Bengkulu sebanyak 54 kasus. Survey awal yang dilakukan di SMPN 4 Kota Bengkulu dengan mewawancarai 5 orang siswi yang pernah mengalami *Dysmenorrhea*, dari 5 orang siswi 3 diantaranya menjawab bila mengalami *Dysmenorrhea* langsung ke UKS atau pulang kerumah dan tidak dapat mengikuti pembelajaran seperti biasanya di kelas dan 2 orang siswi lainnya menjawab bila mereka sedang menstruasi mereka meminum obat pereda nyeri untuk mengurangi nyeri haid mereka dan tetap mengikuti pelajaran seperti biasa di kelas.

Dampak yang akan terjadi jika nyeri menstruasi tidak ditangani adalah gangguan aktifitas sehari-hari mereka bahkan sampai sulit untuk berkonsentrasi saat belajar akibat ketidaknyamanan yang ditimbulkan dari nyeri menstruasi yang mereka alami sehingga dapat menurunkan prestasi belajar mereka. Penatalaksanaan *Dysmenorrhea* adalah salah satu bentuk perilaku kesehatan (Sartiwi, 2019). Menurut Notoadmodjo (2014) perilaku kesehatan merupakan semua kegiatan atau aktivitas seseorang baik yang dapat diamati maupun yang tidak dapat diamati terkait dengan pemeliharaan dan peningkatan kesehatan. Cara non farmakologis untuk mengurangi *Dysmenorrhea* antara lain dengan melakukan senam *Dysmenorrhea* yang merupakan salah satu teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk mengurangi rasa nyeri (Hapsari, 2020). Oleh karena itu penatalaksanaan senam *Dysmenorrhea* penting dilakukan karena pada saat melakukan senam ini tubuh akan menghasilkan hormon *endorphin*. *Endorphin* ini dihasilkan di otak dan susunan syaraf tulang belakang, hormon ini berfungsi sebagai obat penenang alami yang diproduksi otak sehingga menimbulkan rasa nyaman.

Faktor risiko *Dysmenorrhea* bukan hanya berkaitan dengan faktor fisiologis saja tetapi juga faktor psikologis seperti kecemasan yang mereka alami (Husnul, 2017). Hal ini salah satunya disebabkan karena ketidaktahuan remaja putri tentang penatalaksanaan *Dysmenorrhea*. Penelitian (Sartiwi, 2019), menunjukkan hasil bahwa dari 75 responden, 42 responden (56%) menunjukkan hasil bahwa penatalaksanaan *Dysmenorrhea* yang kurang baik, dan 33 responden (44%) menunjukkan hasil bahwa penatalaksanaan *Dysmenorrhea* nya baik. Hasil penelitian Ridawati (2019) menunjukkan hasil bahwa dari

50 responden, 66% memiliki pengetahuan yang kurang tentang *Dysmenorrhea*, 24% memiliki pengetahuan cukup tentang *Dysmenorrhea*, dan 10% memiliki pengetahuan baik tentang *Dysmenorrhea*.

Upaya untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang *Dysmenorrhea* saat ini tentunya dapat dilakukan dengan beragam cara baik secara *konvensional* ataupun digital yang sesuai dengan sasaran. Adapun cara digital yang bisa digunakan dan sedang trend di kalangan masyarakat saat ini salah satunya adalah aplikasi tiktok. Promosi melalui audiovisual saat ini dapat memberikan dampak yang sangat besar dalam terjadinya perubahan perilaku masyarakat terutama didalam aspek informasi (Marlina,C. & Setyono, 2020). Populernya aplikasi tiktok saat ini di Indonesia menjadi media yang ideal untuk mengkampanyekan tentang penatalaksanaan *Dysmenorrhea* karena pada aplikasi tiktok ini pengguna dapat membuat video yang berdurasi 60 detik hingga 3 menit dan dapat berinteraksi melalui kolom komentar dan chat pribadi, dengan memberikan *special effects* yang unik, beragam, dan menarik serta memiliki dukungan musik yang banyak sehingga para pengguna bisa melakukan *peforma* dengan beragam kreativitas mereka (Anisa, 2016).

Berdasarkan fenomena diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “ Pengaruh media video senam *Dysmenorrhea* melalui aplikasi Tiktok terhadap pengetahuan remaja putri tentang penatalaksanaan *Dysmenorrhea* di SMP Negeri 4 Kota Bengkulu”.

## **B. Rumusan Masalah**

Meningkatnya angka kejadian *Dysmenorrhea* pada remaja putri di SMPN 4 Kota Bengkulu disebabkan karena kurangnya pengetahuan remaja putri tentang penatalaksanaan *Dysmenorrhea*. Berdasarkan survey awal, didapatkan sebagian besar siswi SMPN 4 Kota Bengkulu masih banyak yang belum mengetahui tentang penatalaksanaan *Dysmenorrhea*, inilah yang menjadi penyebab mengapa kejadian *Dysmenorrhea* terus meningkat. Maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah. “Apakah ada pengaruh penggunaan media video senam *Dysmenorrhea* melalui aplikasi tiktok terhadap pengetahuan remaja putri tentang penatalaksanaan *Dysmenorrhea* di SMPN 4 Kota Bengkulu ?”.

### **C. Tujuan**

#### 1. Tujuan Umum

Diketahui pengaruh media video senam *Dysmenorrhea* melalui aplikasi Tiktok terhadap pengetahuan remaja putri tentang penatalaksanaan *Dysmenorrhea* di SMP Negeri 4 Kota Bengkulu.

#### 2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui karakteristik anak sekolah menengah pertama berupa umur.
- b. Diketahui rerata pengetahuan remaja putri tentang *Dysmenorrhea* sebelum diberikan media video senam *Dysmenorrhea* melalui aplikasi tiktok
- c. Diketahui rerata pengetahuan remaja putri tentang *Dysmenorrhea* sesudah diberikan media video senam *Dysmenorrhea* melalui aplikasi tiktok
- d. Diketahui pengaruh media video senam *Dysmenorrhea* melalui aplikasi tiktok terhadap pengetahuan siswi tentang penatalaksanaan *Dysmenorrhea*

### **D. Manfaat Penelitian**

#### 1. Institusi SMP N 4 Kota Bengkulu

Memberikan informasi kepada pihak sekolah bahwa salah satu alternatif dalam proses pembelajaran bisa menggunakan media video senam *Dysmenorrhea* melalui aplikasi tiktok agar siswi lebih mengetahui tentang *Dysmenorrhea*.

#### 2. Instansi DIV Promosi Kesehatan

Bagi instansi diharapkan dapat menjadi bahan pembelajaran dan referensi bagi kalangan yang akan melakukan penelitian lebih lanjut dengan topik yang berhubungan dengan penelitian diatas.

#### 3. Peneliti selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat memperluas pengetahuan dan sebagai sumber informasi mengenai pengaruh dari media video melalui aplikasi tiktok terhadap pengetahuan remaja putri tentang *Dysmenorrhea* sehingga dapat digunakan dalam penelitian yang lebih lanjut.

## E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1

NO	Nama dan Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Perbedaan
1.	Mamluatun Dkk,2016. “Pengaruh small group discussion terhadap pengetahuan <i>Dysmenorrhea</i> pada siswi di SMPN 2 Kepohbaru Kabupaten Bojonegoro”.	Metode dalam penelitian ini adalah <i>pra eksperimental</i> dengan rancangan penelitian yaitu <i>one group pra-post test design</i> tanpa kontrol yaitu mengungkapkan hubungan sebab akibat dengan cara melibatkan suatu kelompok subyek.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh <i>small group discussion</i> terhadap pengetahuan tentang <i>dismenore</i> pada siswi di SMPN 2 Kepohbaru Kabupaten Bojonegoro, terlihat bahwa $p=0,000$ dimana $p < 0,05$	Media yang digunakan dan perbedaan lain pada penelitian ini terletak pada waktu dan tempat penelitian.
2.	Zulfa Rusta Nur Fitriana,2018 “Pengaruh pendidikan kesehatan tentang <i>dismenore</i> terhadap tingkat pengetahuan remaja putri di SMAN 2 Sukoharjo”	Metode dalam penelitian ini adalah <i>Quasy Eksperiment</i> dengan rancangan penelitian yang digunakan adalah <i>pretest and post test one group</i> .	Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata sebelum mendapatkan pendidikan kesehatan tentang <i>dismenore</i> dan penanganannya secara farmakologi sebesar 64,93 dan tingkat pengetahuan sesudah mendapatkan pendidikan kesehatan tentang <i>dismenorea</i> dan penanganannya secara farmakologi sebesar 82,09, hal ini berarti terdapat pengaruh yang signifikan terhadap pendidikan kesehatan tentang <i>dismenore</i> dan penanganannya secara non farmakologi terhadap pengetahuan remaja putri	Media yang digunakan dan perbedaan yang lain pada penelitian ini terletak pada waktu dan tempat penelitian.
3.	Ramadhania Bella, 2019 “ Pengaruh aromaterapi lavender	Penelitian ini menggunakan metode <i>Quasy</i>	Hasil penelitian menunjuka $p \text{ value} < \alpha$ ( $0,000 < 0,05$ ) , hal ini	Media yang digunakan dan

---

terhadap penurunan nyeri <i>dismenore</i> pada mahasiswa kebidanan universitas Ngudi Waluyo”	<i>Eksperiment</i> dengan racangan penelitian yaitu <i>one group pre-post test design</i> , pengambilan sample dengan menggunakan <i>purposive sampling</i>	menunjukkan bahwa ada perbedaan secara signifikan skala nyeri <i>dismenore</i> mahasiswa sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi lavender pada mahasiswa kebidanan di universitas ngudi mulyo.	perbedaan yang lain pada penelitian ini terletak pada waktu dan tempat penelitian.
--	---	--	--

---

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. *Dysmenorrhea***

##### **1. Pengertian *Dysmenorrhea***

Istilah *Dysmenorrhea* dalam bahasa Yunani Kuno berasal dari kata “Greek” yaitu dys (sulit,nyeri,abnormal), Meno (bulan), dan rrhea yang artinya aliran atau arus. Jadi, *Dysmenorrhea* adalah nyeri yang terdapat menjelang dan selama haid yang disebabkan karena aliran menstruasi yang susah dan mengalami nyeri (Ningsih *et al.*, n.d.). *Dysmenorrhea* dalam bahasa Indonesia berarti nyeri pada saat menstruasi, nyeri haid ini juga mempunyai sifat,derajat,dan karakteristik yang beragam pada setiap masing-masing orang mulai dari yang ringan hingga yang berat. Ketidaknyamanan pada saat menstruasi dan nyeri yang ditimbulkan membuat penderita tidak dapat bekerja dengan baik dan terkadang membuat aktivitas mereka terhambat seperti harus meninggalkan pelajaran dikelas hingga beberapa jam atau beberapa hari sampai nyeri haid selesai sehingga produktivitas keseharian mereka juga berkurang. Perempuan yang mengalami *Dysmenorrhea* terkadang menjadi suatu masalah yang sangat menyiksa mereka sehingga mereka terpaksa untuk lebih banyak beristirahat dan meninggalkan pekerjaan mereka, biasanya perempuan merasakan keluhan berupa nyeri atau kram perut saat menjelang haid dan dapat berlangsung hingga 2-3 hari yang dimulai dari sehari sebelum haid (Misliani & Firdaus, 2019).

Penyebab *Dysmenorrhea* ini adalah adanya jumlah prostaglandin dari F2 $\alpha$  yang berlebih pada darah menstruasi, sehingga dapat merangsang hiperaktivitas uterus dan terjadi kejang otot uterus. *Dysmenorrhea* ini nyeri perut bagian bawah yang terjadi ketika menstruasi dan terkadang juga meluas hingga ke pinggang (Wulandari *et al.*, n.d.).

##### **2. Jenis-jenis *Dysmenorrhea***

Menurut (Fatma, 2017) berdasarkan jenisnya *Dysmenorrhea* terdiri dari :

###### 1) Dismenore primer

*Dysmenorrhea* primer adalah nyeri haid tanpa kelainan organ reproduksi dan lebih disebabkan dari ketidakseimbangan steroid seks dalam ovarium. *Dysmenorrhea* yang paling sering dialami oleh remaja adalah *Dysmenorrhea* primer. Adapun kriteria *Dysmenorrhea* primer yaitu :

- a) Nyeri sering timbul pada usia muda.
- b) Nyeri sering timbul segera setelah haid mulai teratur.

- c) Nyeri sering terasa sebagai kejang uterus dan biasanya disertai mual, muntah, diare, kelelahan, dan nyeri kepala.
- d) Nyeri timbul sebelum haid dan meningkat pada hari pertama atau kedua haid.

## 2) *Dysmenorrhea* sekunder

*Dysmenorrhea* sekunder adalah nyeri haid yang terjadi karena adanya kelainan ginekologi seperti salpingitis kronik, endometriosis, adenomiosis uteri, stenosis servik uteri dan kelainan ginekologi lainnya. Gambaran klinis *Dysmenorrhea* sekunder adalah sebagai berikut:

- a) *Dysmenorrhea* terjadi selama siklus pertama atau kedua setelah haid pertama.
- b) *Dysmenorrhea* terjadi setelah usia 25 tahun.
- c) Terdapat ketidaknormalan pelvis dengan pemeriksaan fisik, pertimbangan kemungkinan terjadinya endometriosis, pelvis inflammatory disease (penyakit radang panggul) dan pelvis adhesi (perlengketan pelvis).
- d) Sedikit atau tidak ada respons terhadap obat golongan NSAID (nonsreoidal anti-inflammatory drug) atau obat anti-inflamasi nonsteorid, kontrasepsi oral, atau keduanya.

## 3. Penyebab *Dysmenorrhea*

Menurut Susanti, 2017 faktor berikut memegang peranan penting sebagai penyebab *Dysmenorrhea* primer antara lain:

### 1) Faktor endokrin

Rendahnya kadar progesteron pada akhir corpus luteum. Hormon progesteron ini menghambat atau mencegah kontraktilitas uterus sedangkan hormon estrogen merangsang kontraktilitas uterus, disisi lain endometrium dalam fase sekresi memproduksi prostaglandin F<sub>2</sub> yang menyebabkan kontraksi otot.

### a) Kelainan organik

Kelainan organik ini seperti retrofleksia uterus (kelainan letak arah antomis rahim), hipoplasia uterus (perkembangan rahim yang tidak lengkap), obstruksi kanalis servikalis (sumbatan saluran jalan lahir), mioma submukosa bertangkai (tumor jinak yang terdiri dari jaringan otot).

### b) Faktor kejiwaan atau gangguan psikis

Gadis remaja yang secara emosional mereka tidak stabil mudah untuk mengalami *Dysmenorrhea* primer. Seperti rasa bersalah, ketakutan, seksual, takut hamil, hilangnya tempat berteduh, konflik dengan masalah lawan jenis, dan maturitas (belum mencapai kematangan).

c) Faktor konstitusi

Faktor ini juga erat kaitannya dengan faktor kejiwaan. Faktor ini seperti anemia, penyakit menahun, dan sebagainya.

d) Faktor alergi

Wanita yang memiliki alergi biasanya juga mengalami *Dysmenorrhea* karena saat menstruasi ada toksin tertentu yang menyebabkan alergi.

Dan penyebab *Dysmenorrhea* sekunder berhubungan dengan kelainan organik pelvis yang timbul terjadi pada masa remaja. Dan *Dysmenorrhea* sekunder juga bisa disebabkan oleh:

1) *Intrauterine contraceptive device* (alat kontrasepsi dalam rahim)

Adanya benda asing dapat meningkatkan aktivitas uterus yang dapat menimbulkan rasa nyeri di abdomen.

2) Penyakit radang panggul kronis

Peradangan atau infeksi pada organ-organ yang terdapat pada panggul wanita. Organ-organ panggul ini seperti uterus (rahim), tuba falopi (saluran telur), indung telur, dan leher rahim. Gejalanya seperti nyeri perut bagian bawah, nyeri dan perdarahan ketika melakukan hubungan.

3) *Uterine leiomyoma* (tumor jinak otot rahim)

Pertumbuhan yang terdiri dari sel-sel otot polos dan jaringan ikat fibrosa biasanya ditemukan dalam dinding rahim. Dan ada juga beberapa tumbuh dibawah lapisan rahim dan tumbuh diantara otot-otot rahim, gejalanya seperti nyeri di perut atau pinggul, nyeri haid, perdarahan haid yang tidak normal (lebih banyak atau lebih lama).

#### 4. Faktor resiko *Dysmenorrhea*

Menurut (Puspitasari, 2017) faktor-faktor resiko *Dysmenorrhea* antara lain:

1) Umur *menarche*

Faktor resiko terjadinya *Dysmenorrhea* salah satunya adalah pada orang *menarche* lebih awal. *Menarche* adalah haid yang pertama kali terjadi, yang merupakan ciri khas kedewasaan perempuan yang sehat dan tidak hamil. *Menarche* terjadi pada umur 11-13 tahun, bahkan pada beberapa anak terjadi lebih cepat (kemenkes RI, 2012).

2) Lama menstruasi

Menstruasi yang lama pada seorang wanita meningkatkan produksi hormon prostaglandin sehingga berlebih yang pada akhirnya menimbulkan nyeri ketika

menstruasi, berlebihnya produksi prostaglandin disebabkan kontraksi otot uterus yang berlebihan selama menstruasi. Lama waktu menstruasi normal adalah 4-7 hari dan siklus menstruasi yang setiap bulannya relatif tetap yaitu selama 28 hari.

### 3) Kebiasaan olahraga

Latihan-latihan olahraga justru sangat menguntungkan, karena bisa mengurangi rasa sakit dan juga dapat meringankan atau mencegah terjadinya *Dysmenorrhea* tersebut. Latihan-latihan olahraga yang sedang atau bahkan yang cukup berat baik sekali dan dianjurkan untuk mengurangi nyeri. Dari penelitian ternyata *Dysmenorrhea* lebih sedikit terjadi pada olahragawati dibandingkan dengan perempuan yang tidak pernah olahraga.

### 4) Status gizi

Pada masa menstruasi setiap bulannya seorang perempuan mengeluarkan darah menstruasi yang lumayan banyak, yakni sekitar 60 sampai 200 ml cairan darah dalam satu siklus. Ketika masa haid fase luteal akan terjadi peningkatan kebutuhan nutrisi. Gizi yang kurang atau terbatas selain akan mempengaruhi pertumbuhan, fungsi organ tubuh, dan juga akan menyebabkan terganggunya fungsi reproduksi. Hal ini akan berdampak pada gangguan haid tetapi akan membaik bila asupan nutrisinya baik.

Organ dengan indeks massa tubuh yang lebih dari normal menunjukkan terdapat peningkatan hormon *prostaglandin* yang berlebih, sehingga memicu terjadinya spasme miometrium yang dipicu oleh zat dalam darah haid, mirip lemak alamiah yang dapat ditemukan didalam otot uterus.

### 5) Riwayat keluarga

Perempuan yang memiliki riwayat *Dysmenorrhea* pada keluarganya memiliki prevalensi yang lebih besar untuk terjadinya *Dysmenorrhea*. Beberapa peneliti memperkirakan anak dari ibu yang memiliki masalah menstruasi juga mengalami menstruasi yang tidak menyenangkan, ini merupakan alasan yang dapat dihubungkan tingkah laku yang dipelajari dari ibu. Alasan riwayat keluarga merupakan faktor risiko *Dysmenorrhea* mungkin dihubungkan dengan kondisi seperti *endometriosis*.

## 5. Gejala-gejala *Dysmenorrhea*

Menurut(Lubis, 2018) gejala pada *Dysmenorrhea* sesuai dengan jenis *Dysmenorrhea* nya yaitu :

### 1) *Dysmenorrhea* primer

Gejala umum yang sering terjadi seperti rasa tidak enak badan, lelah, mual, muntah, diare, nyeri perut bagian bawah, nyeri punggung bagian bawah, sakit kepala, kadang-kadang dapat juga disertai vertigo atau seperti akan jatuh, perasaan cemas dan gelisah juga sering terjadi. Nyeri biasanya dimulai dari beberapa jam sebelum atau bersamaan dengan darah haid keluar dan berlangsung selama 48 sampai 72 jam. Nyeri ini terletak di area suprapubis berupa nyeri tajam, dalam, kram, tumpul, dan sakit. Beberapa wanita juga mengalami kram dan tegangan pada perut bagian bawah hingga ketidakstabilan emosi selama menstruasi.

### 2) *Dysmenorrhea* sekunder

Nyeri dengan pola yang berbeda didapatkan pada *Dysmenorrhea* sekunder yang terbatas pada onset haid. *Dysmenorrhea* ini terjadi selama siklus pertama atau kedua setelah haid pertama, *Dysmenorrhea* ini dimulai setelah usia 25 tahun. Ciri-ciri atau gejala *Dysmenorrhea* sekunder ini yaitu, darah keluar dalam jumlah banyak dan kadang tidak beraturan, nyeri saat berhubungan seksual, nyeri perut bagian bagian bawah yang muncul diluar waktu haid, nyeri pada bagian panggul, ditemukan adanya cairan yang keluar dari vagina, teraba adanya benjolan pada rahim atau rongga panggul.

## 6. Pencegahan *Dysmenorrhea*

Menurut Anurogo 2011 dalam (Lubis, 2018) langkah-langkah pencegahan *Dysmenorrhea* yaitu :

- 1) Lakukan olahraga secara teratur setidaknya 30 menit setiap hari
- 2) Hindari stres dan banyak pikiran
- 3) Hindari olahraga berat atau bekerja berlebihan sehingga menyebabkan kelelahan.
- 4) Hindari konsumsi alkohol, kopi, rokok, dan juga coklat karena dapat meningkatkan kadar estrogen yang nantinya dapat memicu lepasnya prostaglandin.
- 5) Hindari juga makanan bersuhu dingin misalnya es krim
- 6) Makan yang teratur dengan memperhatikan gizi seimbang
- 7) Hindari makanan yang cenderung asam dan pedas saat menjelang haid
- 8) Tidur yang cukup sesuai standar keperluan masing-masing 6-8 jam sehari
- 9) Perbanyak konsumsi sayuran dan buah-buahan serta makanan rendah lemak
- 10) Mandi air hangat, boleh juga menggunakan aroma terapi untuk menenangkan diri

- 11) Kompres handuk atau botol yang berisi air hangat serta minum minuman yang hangat. Pengaruhnya akan langsung meredakan nyeri
- 12) Minum susu dengan kalsium tinggi atau bisa diganti dengan makanan atau suplemen tinggi kalsium
- 13) Usahakan tidak mengonsumsi obat-obatan anti nyeri
- 14) Tanamkan dalam pikiran setiap haid akan datang yaitu haid tidak sakit dan tidak perlu mengganggu aktivitas
- 15) Mendengarkan musik, membaca buku atau menonton film juga dapat membantu mengurangi rasa sakit.

## **7. Penatalaksanaan *Dysmenorrhea***

### 1) Non Farmakologi

#### a) Kompres Hangat

Kompres pada bagian yang terasa kram bisa diperut atau pinggang bagian belakang (Proverawati, A. dan Siti, 2009). Menurut (Yuaningrum, 2018) kompres hangat adalah metode yang sangat efektif untuk mengurangi nyeri atau kejang otot. Kompres hangat ini bertujuan untuk pelunakan jaringan fibrosa, dan berfungsi untuk melebarkan pembuluh darah, menstimulasi sirkulasi darah, mengurangi kekakuan dan menghilangkan sensasi rasa sakit. Untuk mendapatkan hasil yang bagus terapi kompres hangat ini dilakukan selama 30 menit dengan 1 kali pemberian dan pengukuran intensitas nyeri dilakukan dari 15-20 menit selama tindakan.

#### b) Teknik Relaksasi

Teknik relaksasi dapat mengurangi tekanan dan gejala pada wanita yang mengalami masalah menstruasi. Aktivitas santai seperti yoga atau pijatan akan sangat membantu. Teknik relaksasi tertentu juga bisa dilakukan seperti latihan menaarik nafas dalam-dalam secara perlahan. Contoh relaksasi lainnya seperti ambil posisi menungging sehingga rahim tergantung kebawah (Proverawati, 2009).

#### c) Olahraga

Olahraga seperti senam, berjalan kaki, bersepeda, atau berenang. Olahraga atau latihan fisik dapat menghasilkan hormon endorfin. Hormon ini berfungsi sebagai obat penenang alami yang diproduksi oleh otak yang menghasilkan rasa nyaman dan untuk mengurangi rasa nyeri pada saat kontraksi. Olahraga terbukti dapat meningkatkan kadar *B-endorphin* 4-5 kali didalam darah. Semakin banyak

melakukan senam atau olahraga maka akan semakin tinggi pula kadar *B-endorphin*. Kadar endorfin beragam diantara individu seperti faktor-faktor kecemasan yang mempengaruhi kadar endorfin. Kebanyakan individu dengan endorfin yang banyak akan lebih sedikit merasakan nyeri. Olahraga membantu memproduksi bahan alami yang dapat memblok rasa sakit (Qomariyah,2016).

d) Kunyit

Tanaman herbal yaitu rebusan kunyit asam. Kunyit mengandung kurkuminoid yang termasuk salah satu jenis antioksidan dan berkhasiat antara lain sebagai bakteriostatik,spamolitik, antihepatotoksik dan anti inflamasi. Asam adalah buah yang kadar antioksidannya apabila dicampur dengan rempah lainnya. Pemberian minuman kunyit yang dicampur dengan asam dapat mengurangi skala yeri Dysmenorrhea selama rata-rata 15 menit setelah perlakuan diberikan (Umaiyah, 2020).

e) Jahe

Jahe dalam bahasa latinnya adalah *zingiber officinate* adalah tanaman rimpang yang terkenal sebagai bahan rempah-rempah dan kaya akan khasiatnya jahe merah (*zingiber officinale var rubium rhizoma*) adalah varian jahe yang sangat cocok untuk herbal dengan kandungan minyak atsiri yang lebih tinggi dibandingkan varian jahe lainnya. Oleh karena itu biasanya jahe merah yang digunakan untuk pengobatan tradisional dan yang paling banyak diberikan adalah dalam bentuk minuman jahe (Putri, *n.d.*). Jahe juga sama efektifnya dengan asam mefenamat dan ibu profen untuk mengurangi nyeri pada dismenore primer.

2) Farmakologi

a) Obat analgesik (peredam nyeri)

Obat-obatan yang sering digunakan untuk meredakan nyeri berat menstruasi seperti aspirin, fena, setin dan kafein. Obat-obatan yang beredar dimasyarakat dan sering dijumpai adalah novalgin, postan, aminophen dan asam mefenamat (Utari, 2015).

b) Terapi hormonal

Obat hormonal ditujukan untuk menekan ovulasi dan penggunaannya hanya atas sarsn dari dokter. Tindakan iini juga bersifat sementara hanya untuk membuktikan gangguan benar-benar *Dysmenorrhea* primer atau untuk memungkinkan penderita melaksanakan pekerjaan penting pada waktu haid tanpa gangguan. Tujuan

diberikan terapi dengan kontrasepsi hormonal (pil kombinasi) untuk menghambat ovulasi dan juga pertumbuhan jaringan *endometrium* (Fatma, 2017).

c) Obat nonsteroid anti prostaglandin

Pengobatan *Dysmenorrhea* dengan analgesik dan anti inflamasi nonsteroid (AINS) diberikan harus dengan petunjuk dokter. Ketika *endometrium* meluruh prostaglandin yang memasuki darah tidak dapat dicegah oleh karena itu, efektivitas obat akan maksimal jika diberikan 1-2 hari menjelang haid dan diteruskan sampai hari ke dua dan ke tiga siklus haid. Dengan pemakaian obat ini 70% penderita akan mengalami banyak perbaikan (Yuaningrum, 2018).

## B. Remaja

### 1. Pengertian Remaja

Remaja atau "*adolescence*" (inggris) berasal dari bahasa latin "*adolescere*" dapat diartikan sebagai tumbuh kearah kematangan yang memiliki arti sangat luas, mencakup kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik. Menurut *World Health Organization* (WHO), batasan usia remaja adalah 10-19 tahun (BKKBN, 2018). Masa remaja adalah masa dimana terjadinya peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa, karena pada masa tersebut terjadi proses pematangan baik itu fisik, biologis, maupun psikologis. Masa remaja adalah masa dimana mereka belum mencapai tahap kematangan mental dan sosial sehingga mereka harus menghadapi tekanan-tekanan emosi dan sosial yang saling bertentangan. Tanda keremajaan secara biologis salah satunya adalah remaja mulai mengalami menstruasi yang biasanya dimulai dari usia 10 sampai 16 tahun. Periode pertumbuhan fisik, emosional, dan intelektual terjadi dengan pesat, ini yang akan menjadikan individu sebagai remaja untuk menyesuaikan dan memperluas rasa keingintahuannya yang tinggi tentang dunia (Rohma, 2016).

### 2. Tahapan remaja

Menurut Dela Rosalina (2018) perkembangan remaja memiliki 3 tahap, yaitu :

a. Remaja awal (*early adolescence*)

Remaja ditahap ini adalah remaja yang usianya 10-12 tahun atau dikenal dengan remaja awal. Remaja awal adalah periode dimana masa anak-anak telah terlewati dan pubertaspun dimulai. Pada masa ini remaja masih merasa heran akan perubahan yang terjadi pada perubahan bentuk tubuh mereka dan mereka juga cepat tertarik pada lawan jenis dan mudah terangsang secara erotis, kepekaan yang berlebihan dan bersikap egois, sehingga terkadang sulit dimengerti oleh orang dewasa.

b. Remaja menengah (*middle adolescence*)

Masa remaja yang masuk tahap ini adalah remaja yang usianya 13-15 tahun. Remaja menengah ini bergumul dengan perasaan, pada tahap ini juga seorang remaja biasanya membutuhkan teman-teman. Ia sangat senang jika memiliki banyak yang menyukainya . mereka juga cenderung “narcistic’ yaitu mencintai diri sendiri , dengan menyukai teman-teman yang punya sifat-sifat yang sama dengan dirinya.

c. Remaja akhir (*late adolescence*)

Tahap remaja ini adalah remaja usia 16-19 tahun, ditahap ini remaja mampu memahami dirinya dengan lebih baik, hubungan dengan orang tua mulai stabil kearah tingkat interaksi yang lebih harmonis dan demokratis, hubungan dengan teman juga menjadi lebih santai, dan pergaulan mulai mengarah kepada membina kaintiman dengan lawan jenis. Ditahap ini masa konsolidasi menuju deawasa dan ditandai dengan pencapaian 5 hal dibawah ini :

- a) Minat yang makin mantap terhadap fungsi-fungsi intelek
- b) Egonya mencari kesempatan untuk bersatu dengan orang lain dan dalam pengalaman-pengalaman baru
- c) Terbentuk identitas seksual yang tidak akan berubah lagi
- d) *Egocentrisme* (terlalu memusatkan perhatian pada diri sendiri)
- e) Tumbuh “dinding” yang memisahkan diri pribadinya (*private self*) dan masyarakat umum (*the public*).

### 3. Tumbuh Kembang Remaja

Tumbuh kembang remaja putri ditandai dengan berbagai perubahan, diantaranya adalah sebagai berikut :

a. Ciri-ciri seks primer

Tanda-tanda seks primer adalah yang berhubungan langsung dengan organ seks atau reproduksi ciri-cirinya seperti :

Organ reproduksi mulai memproduksi hormon *estrogen* dan *progesteron*. Hormon ini mempengaruhi perkembangan organ reproduksi perempuan, dan juga mempengaruhi ovulasi, yaitu pematangan sel telur dari ovarium. Organ reproduksi yang telah aktif pada anak perempuan ditandai dengan terjadinya menstruasi pertama (*menarche*). Ketika perempuan memasuki masa pubertas, indung telur (*ovarium*) pada perempuan mulai aktif dan menghasilkan sel telur atau ovum (proverawati, 2009). *Menarche* adalah menstruasi pertama kali pada perempuan

yang sedang beranjak dewasa, haid yang pertama kali terjadi pada dinding rahim yang biasa dikenal dengan istilah darah haid sebagai tanda kesiapan biologis dan tanda siklus masa subur telah dimulai. Menstruasi adalah pelepasan dinding rahim yang disertai dengan perdarahan yang terjadi secara berulang setiap bulannya kecuali saat hamil. Menarche biasanya terjadi pada usia 11 sampai 14 tahun, kesiapan mental sangat diperlukan sebelum menghadapi menarche karena perasaan cemas dan takut pasti akan muncul (Wardhani, 2018).

b. Ciri-ciri seks sekunder

Menurut Proverawati (2009) karakteristik seksual sekunder remaja mencakup perubahan dalam bentuk tubuh seperti :

- 1) Payudara tumbuh membesar, puting susu membesar dan menonjol
- 2) Tumbuhnya rambut di area tertentu seperti ketiak dan sekitar alat kelamin
- 3) Panggul mejadi besar
- 4) Lengan dan tungkai kaki bertambah panjang, tangan dan kaki bertambah besar
- 5) Kulit menjadi lebih kasar, lubang pori-pori bertambah besar, kelenjar lemak dan kelenjar keringat menjadi lebih aktif
- 6) Suara menjadi lebih penuh dan semakin merdu

## C. Pengetahuan

### 1. Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan (*knowledge*) berasal dari kata "tahu" yang berarti memahami dan terjadi setelah melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu. Pengindraan terjadi melalui indra yang dimiliki manusia seperti indra penglihatan, pendengaran, perasa, dan peraba. Tetapi sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui indra penglihatan (mata) dan indra pendengaran (telinga). Pengetahuan adalah domain yang penting akan terbentuknya tindakan seseorang (Notoadmojo 2010 dalam Utari 2015).

### 2. Tingkat pengetahuan

Menurut Notoadmojo (2010) tingkat pengetahuan seseorang secara rinci terdiri dari enam tingkatan, yaitu:

a) Tahu (*know*)

Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya termasuk juga mengingat kembali sesuatu yang spesifik dari seluruh bahan yang sudah dipelajari. Tahu merupakan tingkatan pengetahuan yang paling rendah. Untuk mengukur bahwa orang tahu tentang apa yang dipelajari antara lain dengan

meyebutkan, menguraikan, mendefinisikan, menyatakan dan lainnya. Contohnya dengan menyebutkan pengertian *Dysmenorrhea*. Untuk mengetahui atau mengukur bahwa orang tau sesuatu dapat menggunakan pertanyaan-pertanyaan contohnya apa faktor penyebab dismenore sekunder.

b) Memahami (*comprehension*)

Memahami diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui dan dapat menginterpretasikan materi dengan benar. Orang yang telah paham dengan materi dapat menjelaskan, menyebutkan contoh, menyimpulkan dan lainnya. Contohnya siswi tidak hanya mengetahui jenis-jenis *Dysmenorrhea* tetapi juga harus bisa menjelaskan cara penatalaksanaan dan mengetahui penyebabnya dari setiap jenis *Dysmenorrhea*.

c) Aplikasi (*application*)

Aplikasi dapat diartikan apabila memahami objek atau materi yang dimaksud dapat menggunakan atau mengaplikasikan materi tersebut pada situasi yang lain atau sebenarnya. Misalnya seorang siswi yang telah memahami *Dysmenorrhea*, ia akan mudah untuk mengurangi rasa sakit akibat *Dysmenorrhea* yang mereka alami.

d) Analisis (*analysis*)

Analisis adalah kemampuan untuk menjabarkan materi. Kemampuan analisis seseorang dapat dilihat dari apabila mereka sudah sampai pada tingkat membedakan, memisahkan, mengelompokkan dan sebagainya. Misalnya dapat membedakan antara *Dysmenorrhea* primer dan *Dysmenorrhea* sekunder.

e) Sintesis (*synthesis*)

Sintesis adalah kemampuan untuk merangkum atau meletakkan dalam suatu hubungan yang logis dari pengetahuan yang dimiliki artinya kemampuan seseorang untuk menyusun suatu formulasi baru dari formulasi-formulasi yang sudah ada. Contohnya membuat kesimpulan tentang *Dysmenorrhea*.

f) Evaluasi (*evaluation*)

Evaluasi berkaitan dengan pengetahuan untuk melakukan penilaian terhadap suatu materi atau objek, penilaian-penilaiannya berdasarkan suatu kriteria yang ada. Misalnya seorang siswi dapat menilai atau menentukan ia menderita atau tidak saat mengalami *Dysmenorrhea*.

### 3. Cara-cara memperoleh pengetahuan

Menurut Notoadmojo (2010) dalam (Utari, 2015) cara memperoleh pengetahuan dengan 2 cara yaitu :

a) Cara tradisional

Cara kuno atau cara tradisional adalah cara yang dipakai orang pada zaman dahulu untuk mendapatkan kebenaran pengetahuan sebelum ditemukannya metode sistemik, ilmiah, dan logis, cara yang dipakai yaitu :

(1) Cara coba salah (*trial and error*)

Cara ini telah dipakai sebelum adanya kebudayaan, bahkan dari sebelum peradaban. Cara ini dilakukan dengan menggunakan kemungkinan tersebut tidak berhasil, maka akan dicoba dengan yang lain.

(2) Cara kekuasaan atau otoritas

Cara ini yaitu orang lain menerima pendapat yang dikemukakan orang lain tanpa terlebih dahulu menguji kebenaran, baik fakta empiris atau penalaran sendiri. Ini disebabkan karena yang menerima pendapat tersebut menganggap bahwa apa yang dikemukakan adalah benar.

(3) Berdasarkan pengalaman pribadi

Cara ini dilakukan dengan cara mengulang kembali pengalaman yang diperoleh dalam memecahkan permasalahan pada masa lalu. Perlu diperhatikan juga tidak semua pengalaman pribadi dapat menuntun seorang untuk menarik kesimpulan dari pengalaman dengan benar, diperlukan pikiran yang kritis dan logis. Sumber pengetahuan dengan cara ini didapat dari pemimpin, baik formal maupun informal dan diperoleh berdasarkan otoritas tradisi, pemerintah, pemimpin, agama, maupun ahli agama.

(4) Melalui jalan pikiran

Manusia menggunakan jalan pikirannya melalui induksi dan deduksi. Induksi proses pembuatan kesimpulan melalui pernyataan-pernyataan khusus pada umum. Deduksi kebalikan dari induksi.

b) Cara modern atau ilmiah

Cara modern atau lebih dikenal dengan istilah metode penelitian ilmiah atau sering disebut juga metodologi penelitian (*research methodologi*). Cara modern ini lebih sistemik, logis, dan ilmiah.

#### 4. Faktor yang mempengaruhi pengetahuan

Menurut Mubarak (2010), ada 7 faktor yang mempengaruhi pengetahuan yaitu :

a. Pendidikan

Pendidikan yaitu bimbingan yang diberikan kepada orang lain agar dapat memahami suatu hal. Semakin tinggi pendidikan seseorang semakin mudah pula mereka menerima informasi dan pada akhirnya pengetahuan yang mereka miliki semakin banyak.

b. Pekerjaan

Lingkungan pekerjaan dapat membuat seseorang memperoleh pengalaman baik secara langsung maupun tidak langsung.

c. Umur

Dengan bertambahnya umur seseorang akan mengalami perubahan aspek fisik dan psikologi. Pada aspek psikologi atau mental, taraf berpikir seseorang menjadi matang dan dewasa.

d. Minat

Minat adalah suatu kecenderungan atau keinginan terhadap sesuatu. Minat menjadikan seseorang untuk mencoba dan menekuni suatu hal, sehingga seseorang memperoleh pengetahuan yang lebih mendalam.

e. Pengalaman

Pengalaman adalah suatu kejadian yang pernah dialami seseorang dalam berinteraksi dengan lingkungannya. Orang cenderung melupakan pengalaman yang kurang baik ketimbang pengalaman yang baik. Pengalaman baik ini akhirnya membentuk sikap positif dalam hidupnya.

f. Kebudayaan lingkungan sekitar

Kebudayaan lingkungan tempat kita hidup atau dibesarkan mempunyai pengaruh yang sangat besar dalam pembentukan sikap pribadi atau sikap seseorang.

g. Informasi

Kemudahan memperoleh informasi dapat mempercepat seseorang memperoleh pengetahuan yang baru.

## **5. Pengukuran pengetahuan**

Pengukuran pengetahuan dilakukan dengan angket (kuisisioner) atau wawancara yang menanyakan tentang isi materi yang akan diukur dari responden. Kedalaman pengetahuan yang ingin kita ketahui dapat disesuaikan dengan tingkatan di atas (Notoadmojo, 2010). Cara mengukur pengetahuan dengan memberikan pertanyaan dan dilakukan penilaian nilai 1 untuk jawaban benar sedangkan nilai 0 untuk jawaban yang salah.

## 6. Pengetahuan tentang *Dysmenorrhea*

Pengetahuan *Dysmenorrhea* adalah hasil dari tahu tentang nyeri menstruasi dibagian perut bawah yang terasa sebelum, sesudah, dan selama menstruasi terjadi secara terus-menerus. Dan faktor yang mempengaruhi pengetahuan *Dysmenorrhea* adalah faktor eksternal dan internal. Faktor internal yaitu pendidikan, umur, dan pekerjaan sedangkan faktor eksternalnya adalah lingkungan dan sosial budaya. Remaja yang pengetahuannya kurang tentang *Dysmenorrhea* akan sering merasa cemas, takut, dan stress yang berlebihan ketika menghadapi gejala *Dysmenorrhea* (Lubis, 2018). Menurut penelitian (C. Marlina & Setyono, 2020) tentang promosi kesehatan melalui media video terhadap tingkat pengetahuan tentang *premenstrual syndrom* (PMS) dan *Dysmenorrhea* pada remaja putri, menunjukkan bahwa saat *pretest* dari 30 responden, terjadi peningkatan pengetahuan yang signifikan baik pada kelompok intervensi dan kontrol. Dengan hasil uji statistik didapatkan nilai  $P=0,012$  dimana nilai  $P<0,05$  sehingga ada perbedaan yang signifikan antara pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan promosi kesehatan melalui video terhadap tingkat pengetahuan tentang *premenstrual syndrom* (PMS) dan *Dysmenorrhea* pada remaja putri.

Menurut penelitian Arisanti dkk (2016) tentang pengaruh pendidikan kesehatan melalui media audiovisual terhadap pengetahuan dan sikap remaja putri dalam penanganan *Dysmenorrhea* di madrasah aliyah negeri (MAN) 2 Palembang, menunjukkan bahwa *pretest* dari 131 responden terjadi peningkatan pengetahuan yang signifikan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rerata pengetahuan sebelum diberikan pendidikan kesehatan melalui media audiovisual (*pretest*) 9,00 dan rerata pengetahuan setelah diberikannya pendidikan kesehatan melalui media audiovisual (*posttest*) 14,00 yang artinya ada pengaruh pendidikan kesehatan melalui audiovisual terhadap pengetahuan dan sikap remaja putri dalam penanganan *Dysmenorrhea* di madrasah aliyah negeri (MAN) 2 Palembang.

## 4. Media Promosi Kesehatan

### a. Pengertian

Menurut (Notoadmojo, 2010) media promosi kesehatan adalah semua sarana atau upaya untuk menampilkan pesan atau informasi yang ingin disampaikan oleh komunikator, baik itu melalui media cetak, elektronika (televisi, radio, komputer, dan sebagai) dan media luar ruang, sehingga sasaran dapat berubah perilakunya kearah positif terhadap kesehatan . Promosi kesehatan tidak dapat lepas dari media karena

melalui media, pesan-pesan yang disampaikan dapat lebih menarik dan dipahami, sehingga sasaran dapat mempelajari pesan tersebut sampai memutuskan untuk mengadopsi perilaku yang positif.

Media dapat berupa media cetak (leaflet, brosur, lembar balik, booklet, poster, dan lainnya), media elektronik (televisi, dan radio, komputer, dan sebagainya) dan media luar ruangan (papan reklame, spanduk, pameran, banner). Seiring dengan berkembangnya zaman teknologi semakin canggih, media dapat dikombinasikan antara media yang satu dengan yang lainnya (*multimedia*). Media dapat dibuat melalui software komputer dan kemudian dicetak atau dapat ditampilkan dalam bentuk gambar dan video (Notoadmojo, 2010).

#### **b. Tujuan media promosi kesehatan**

Tujuan atau alasan mengapa media sangat diperlukan dalam pelaksanaan promosi kesehatan yaitu (Notoadmojo, 2010) :

- a) Media dapat mempermudah penyampaian informasi
- b) Media dapat menghindari kesalahan persepsi
- c) Dapat memperjelas informasi
- d) Media dapat mempermudah pengertian
- e) Mengurangi komunikasi yang verbalistik
- f) Dapat menampilkan objek yang tidak bisa ditangkap
- g) Memperlancar komunikasi

### **5. Media video melalui aplikasi tiktok**

#### **a. Video**

Kata video berasal dari bahasa latin yaitu *vidi* atau *visum* yang artinya melihat. Video merupakan salah satu cara penyaluran informasi yang sangat menarik dan langsung (*live*) pada saat ini, video merupakan media yang sangat efektif untuk mendukung proses pembelajaran baik pembelajaran massal maupun pembelajaran individu dan kelompok dalam pembelajaran massal (*mass instruction*), video juga adalah bahan ajar non cetak yang banyak mengandung informasi dan tuntas karena bisa sampai ke hadapan siswa langsung. Media video merupakan sesuatu yang memungkinkan kombinasi dari audio dan gambar bergerak secara sekuensial, program video juga dapat dimanfaatkan dalam program pembelajaran karena bisa memberikan pengalaman kepada siswa melalui informasi-informasi yang diberikan dari dalam video (Pratika, 2021).

Video bisa merekam gambar dan suara secara bersamaan dengan bagus. Video bisa menggambarkan suatu objek yang bergerak bersama dengan suara asli atau yang sesuai. Media video biasanya digunakan untuk tujuan-tujuan seperti hiburan, dokumentasi, pendidikan dan lainnya. Video dapat menampilkan informasi, memaparkan proses, menjelaskan konsep-konsep yang rumit, mengajarkan ketrampilan, mempersingkat atau memperpanjang waktu dan mempengaruhi sikap (Veranita, 2020).

#### **b. Tiktok**

Aplikasi tiktok atau jaringan media sosial yang digunakan oleh penggunanya untuk membuat video pendek dengan durasi maksimal 60 detik, dengan aplikasi pengguna dapat melakukan berbagai ekspresi, gaya, gerakan, maupun tarian (Susilowati, 2018). Dengan *background* musik yang sudah tersedia di tiktok atau membuatnya sendiri sesuai dengan kreativitas pengguna. Aplikasi tiktok diluncurkan di bulan september 2016 yang dikembangkan oleh developer asal Tiongkok. ByteDance inc, melebarkan bisnisnya ke Indonesia dengan meluncurkan aplikasi video musik dan jejaring sosial bernama tiktok. Sepanjang kuartal pertama (Q1) 2018, tiktok mengukuhkan diri sebagai aplikasi paling banyak diunduh yakni 45,8 juta. Aplikasi ini pernah diblokir pada 3 juli 2018. Kemenkominfo telah melakukan pemantauan mengenai aplikasi ini selama sebulan dan banyak mendapat laporan yang mengeluh tentang aplikasi ini terhitung hingga 3 juli 2018 laporan yang masuk mencapai 2.853 laporan dan sekarang sudah banyak diperbaiki. Aplikasi tiktok juga merupakan aplikasi yang dapat melihat berbagai video-video pendek dengan bermacam-macam ekspresi dari para pembuatnya. Selain itu aplikasi ini dapat membuat orang yang melihatnya terhibur dan membuat sipengguna dikenal atau terkenal (Marini, 2019).

Media sosial tiktok di dalamnya terdapat banyak berbagai macam konten video yang ingin mereka buat dengan mudah. Bukan hanya melihat dan menirukan, mereka juga bisa membuat video dengan cara mereka sendiri. Mereka bisa menuangkan bermacam video-video yang kreatif sesuai dengan ide-ide mereka. Bukan hanya tentang video-video menarik seperti joget, lipsync, tutorial dan lainnya, tetapi mereka juga dapat ikut tantangan-tantangan yang dibuat oleh pengguna lain. Menurut Fatimah pada tahun 2018 jumlah tersebut mengalahkan aplikasi populer lain seperti *youtube*, *Whatsapp*, *Facebook Messenger*, dan *instagram*. Kebanyakan dari pengguna tiktok di

Indonesia adalah anak-anak milenial, usia sekolah, atau yang sering disebut generasi Z (Prakoso, 2020).

Menurut penelitian Dewi (2021) aplikasi tiktok merupakan aplikasi yang efektif dan dapat digunakan sebagai media pembelajaran dalam proses pembelajaran, dan telah diterima dengan baik oleh siswa dalam hal penggunaannya sebagai media pembelajaran. Karena pembelajaran yang menarik akan mampu menciptakan suasana yang membuat siswa mudah untuk diajak berdiskusi, berinteraksi serta berdialog mengenai materi pembelajaran.

Kelebihan dan Kekurangan Video Tiktok Menurut Dewi (2021) adalah sebagai berikut :

a) Kelebihan video tiktok

- Dapat menggambarkan suatu proses secara tepat yang bisa dilihat secara berulang- ulang.
- Populer dikalangan remaja saat ini.
- Dapat meningkatkan motivasi dalam menambah pengetahuan siswi

b) Kekurangan video tiktok

- Memerlukan biaya yang mahal dan waktu yang banyak.
- Perlu terampil dalam pengoperasian.
- Memerlukan alat canggih untuk produksinya.

## 6. Senam Dysmenorrhea

### 1. Definisi Senam *Dysmenorrhea*

Senam *Dysmenorrhea* merupakan aktivitas fisik yang dapat digunakan untuk meredakan nyeri. Ketika melakukan senam, tubuh anda menghasilkan hormon endorphin. Semakin tinggi hormon endorphin, semakin sedikit atau berkurang rasa sakit yang dirasakan seseorang, semakin nyaman dan bahagia seseorang maka akan semakin banyak oksigen yang mulai disuplai oleh otot (Hapsari,2020). Senam *Dysmenorrhea* adalah salah satu cara untuk mengurangi nyeri akibat menstruasi tanpa menggunakan obat-obatan penghilang rasa nyeri atau analgesik. Menurut Harry dalam (Yuyun, 2017), senam *Dysmenorrhea* dapat menghasilkan endorphin. Endorphin berfungsi sebagai obat penenang alami dan dapat membuat rasa nyaman. Menurut Jhamb dalam (Yuyun, 2017), latihan fisik memiliki hubungan yang signifikan dengan penurunan tingkat kelelahan otot. Remaja yang *Dysmenorrhea* akan mengalami kram pada abdomen bawah karena kontraksi yang kuat dan lama pada dinding uterus, sehingga terjadi kelelahan otot, maka diperlukan senam

*Dysmenorrhea* untuk menghilangkan kram tersebut. Senam *Dysmenorrhea* merupakan latihan peregangan otot terutama pada bagian perut yang dilakukan selama kurang lebih 10 menit. Latihan ini dirancang untuk meningkatkan kekuatan otot, daya tahan dan fleksibilitas otot sehingga dapat menurunkan *Dysmenorrhea*. Senam *Dysmenorrhea* ini lebih efektif dilakukan 3 kali dalam seminggu pada sore hari (Wulanda,2020).

## 2. Keuntungan Senam *Dysmenorrhea*

Menurut sugani dalam (Hapsari 2020) keuntungan melakukan senam *Dysmenorrhea* adalah sebagai berikut :

- a. Melakukan Senam *Dysmenorrhea* mampu meningkatkan produksi endorfin (pembunuh rasa sakit alami dalam tubuh).
- b. Senam *Dysmenorrhea* ini tidak membutuhkan biaya yang mahal
- c. Mudah dilakukan
- d. Tidak menimbulkan efek samping yang berbahaya bagi tubuh

## 3. Penelitian sebelumnya

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Rinawati dalam (Hapsari, 2020) tentang efektivitas senam *Dysmenorrhea* dalam mengurangi *Dysmenorrhea* pada siswi kelas XI MA-MU Kedung panji Magetan, senam *Dysmenorrhea* yang dilakukan minimal 3 hari sebelum menstruasi, hasilnya menyatakan bahwa senam *Dysmenorrhea* sangat efektif untuk mengurangi *Dysmenorrhea* pada remaja. Perempuan yang olahraga sekurang-kurangnya satu kali dalam satu minggu dapat menurunkan intensitas rasa nyeri dan ketidaknyamanan pada bagian bawah abdominal. Pada wanita yang aktif secara fisik dilaporkan mampu mengurangi terjadinya *Dysmenorrhea*. Hal ini dikarenakan oleh hormon *endorphin* yang berfungsi sebagai obat penenang alami, sehingga menimbulkan rasa nyaman. *Beta-endorphin* memicu proses lebih lanjut, diantaranya memperkuat kekebalan tubuh serta menambah daya ingat dan stamina, bahkan memiliki efek *analgesic* (penghilang rasa sakit) (Haruyama dalam Hastari, 2020).

Berdasarkan hasil penelitian berikut yang berhubungan dengan pengaruh senam terhadap *Dysmenorrhea* yaitu penelitian yang dilakukan oleh Susanti (2017). Penelitian ini berjudul Pengaruh Senam *Dysmenorrhea* Terhadap Penurunan *Dysmenorrhea* Pada Mahasiswi Tingkat II Keperawatan Di Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun. Hasil penelitian didapatkan rerata skala nyeri sebelum intervensi pada kelompok perlakuan adalah 5,89 (nyeri sedang) sedangkan pada kelompok kontrol

adalah 5,33 (nyeri sedang) setelah dilakukan senam *Dysmenorrhea* rerata skala nyeri pada kelompok intervensi adalah 2,33 (nyeri ringan) dan pada kelompok kontrol adalah 5,0 (nyeri sedang) dan hasil analisa uji statistik dengan *independen T-test* didapatkan nilai *p-value* sebesar  $0,006 < \alpha=0,05$  meunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan senam *Dysmenorrhea* terhadap penurunan *Dysmenorrhea* pada mahaiswi tingkat II keperawatan di stikes bhakti husada mulia madiun.

Penelitian yang ada juga hubungannya dengan pengaruh penurunan *Dysmenorrhea* dilakukan oleh Chrisdayanti (2016). Penelitian yang berjudul Perbedaan Tingkat Nyeri Haid Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Senam *Dysmenorrhea* Primer Pada Siswi Kelas X Di SMK Negeri Singkawang. Hasil penelitian ini dengan menggunakan uji hipotesis wilcoxon diperoleh  $p=0,00$  ( $p < 0,05$ ) menunjukkan ada perbedaan yang signifikan terhadap tingkat nyeri haid sebelum dan sesudah dilakukan senam *Dysmenorrhea* primer pada siswi kelas X di SMK Negeri 5 Singkawang. Menurut penelitian Dake (2018), yang berjudul Pengaruh Senam Menstruasi Terhadap Nyeri Haid Pada Remaja Putri Kelas VIII Dan IX Di SMP Pancasila Canggü ,penelitian yang menggunakan metode kuantitatif ,dengan sample 42 orang menunjukkan bahwa hasil analisa uji statistik *Mann- Whitney* didapatkan hasil *p-value* 0,00 (*p value*  $< \alpha$  0,05) yang artinya  $H_a$  diterima sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh senam menstruasi terhadap nyeri haid pada remaja putri kelas VIII dan IX di SMP Pancasila Canggü.

#### 4. Teknik Senam *Dysmenorrhea*

7 gerakan senam penurunan *Dysmenorrhea* modifikasi dari Triangto (2010) :

##### a. *Cobra Stretching*



- Posisi awal telungkup
- Kemudian angkat dada secara perlahan
- Jadikan kedua tangan sebagai tumpuan untuk mengangkat tubuh bagian depan hingga kedua tegak lurus.
- Lakukan tiga set, setiap set nya delapan reposisi tahan sampai 8 hitungan untuk setiap gerakan

b. *Double Jeg On The Chest*



- Pertama badan dengan posisi tidur
- Kedua kaki ditekuk dan diletakkan sejajar dengan dada.
- Posisi tangan seperti memeluk atau menjepit kaki
- Lakukan tiga set, setiap setnya delapan reposisi tahan 8 hitungan setiap gerakan.

c. *Single Jet On The Chest*



- Pertama posisi badan tidur terlentang
- Kaki kiri ditekuk sejajar dengan dada
- Kaki kanan berada dalam keadaan lurus kebawah
- Kemudian kedua tangan memegang kaki kiri
- Lakukan bergantian dan lakukan tiga set, setiap setnya delapan reposisi tahan 8 hitungan setiap gerakan.

d. *Nip Back Streching*



- Pertama posisi badan tidur terlentang
- Kaki kanan perlahan ditekuk diletakkan diatas dada
- Kaki kirinya ditekuk diletakkan diatas kaki kanan
- Posisi tangan kiri diletakkan dibawah kaki kiri
- Dilakukan bergantian kanan dan kiri
- Lakukan tiga set, setiap setnya delapan reposisi, tahan 8 hitungan untuk setiap gerakan

e. *Torso Rotsal*



- Pertama posisi badan tidur terlentang
- Posisi tangan berada dibawah lurus kesamping badan
- Kaki kiri perlahan diputar kesamping kanan kemudian dilakukan secara bergantian
- Lakukan tiga set, setiap satu setnya delapan reposisi, tahan 8 hitungan setiap gerakan.

f. *Torso Pelvia Rostal*



- Pertama posisi badan duduk
- Kaki kiri ditekuk berada di samping kanan kemudian perlahan-lahan diputar ke kiri
- Lakukan bergantian kanan dan kiri
- Lakukan tiga set, setiap satu setnya delapan reposisi, tahan 8 hitungan untuk setiap gerakan.

g. *Stretching Punggung*



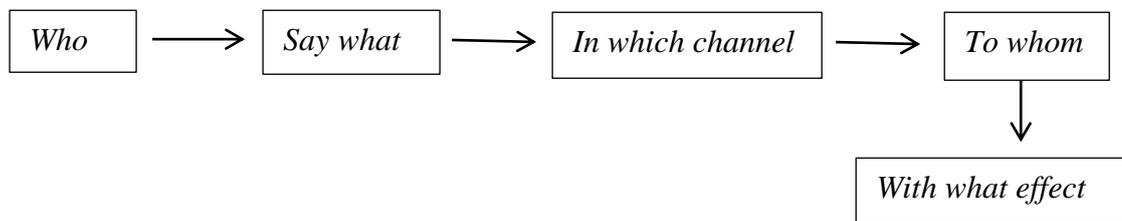
- Pertama posisi badan berdiri
- Perlahan-lahan kedua tangan ditarik kebelakang bersamaan
- Lakukan tiga set, satu setnya delapan reposisi, tahan 8 hitungan untuk setiap gerakan.

## 7. Kerangka Teori

### 1. Teori *Laswell Model*

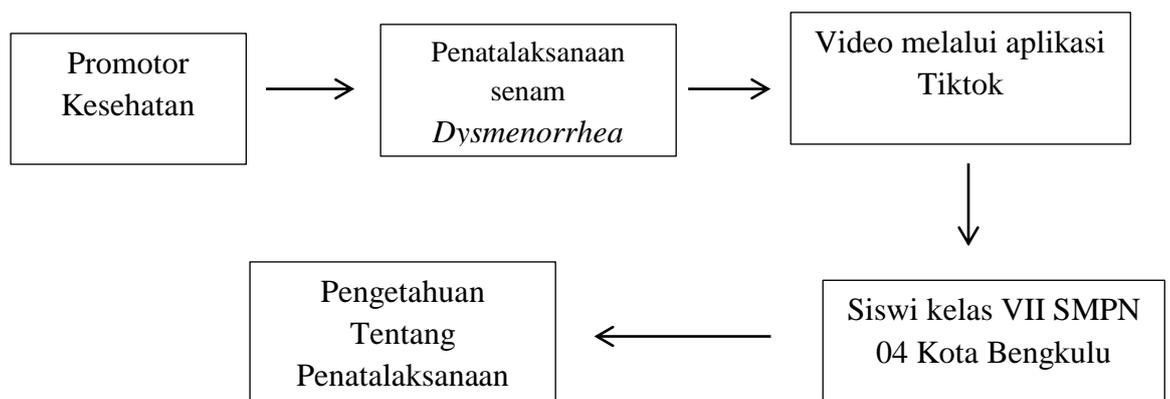
Komunikasi adalah penyampaian suatu pernyataan oleh seseorang kepada orang lain (Effendy,2005). Komunikasi memiliki peran penting dalam promosi kesehatan. Menurut Laswell komunikasi akan berjalan dengan baik jika melalui lima tahap. Kelima tahapan itu adalah :

- a. *Who*: Siapa orang yang menyampaikan komunikasi (*komunikator*).
- b. *Say what*: Apa pesan yang disampaikan.
- c. *In which channel*: Saluran atau media apa yang digunakan.
- d. *To whom*: Siapa penerima pesan (komunikasi).
- e. *With what effect*: Perubahan apa yang terjadi ketika komunikasi.



**Bagan 2.1** : Kerangka teori *Laswell Model*

Lima unsur itu merupakan elemen pokok komunikasi yang tidak boleh ditinggalkan dalam melakukan komunikasi dengan siapa saja termasuk komunikasi dalam promosi kesehatan. Komunikasi dapat bekerja secara sistematis sehingga hasilnya tepat sasaran.



**Bagan 2.2** : Kerangka Teori ( Sumber : Modifikasi kerangka Teori *Laswell*)

## BAB III METODE PENELITIAN

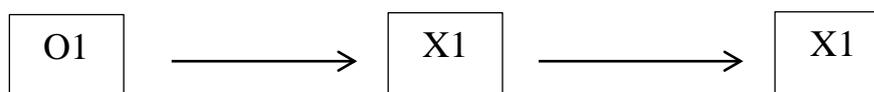
### A. Jenis Penelitian dan Rancangan Penelitian

#### 1. Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, yang bertujuan untuk mengetahui diperolehnya hasil penelitian yang berupa data-data numerikal yang diperhitungkan kemudian hasil perhitungan dijelaskan dengan keadaan berdasarkan data yang diperoleh.

#### 2. Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan suatu rancangan penelitian yaitu *Pre-experimental designs pretest dan posttest*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh media video senam *Dysmenorrhea* melalui aplikasi tiktok terhadap pengetahuan remaja putri SMPN 4 tentang penatalaksanaan *Dysmenorrhea* sebelum dan sesudah diberikan intervensi.



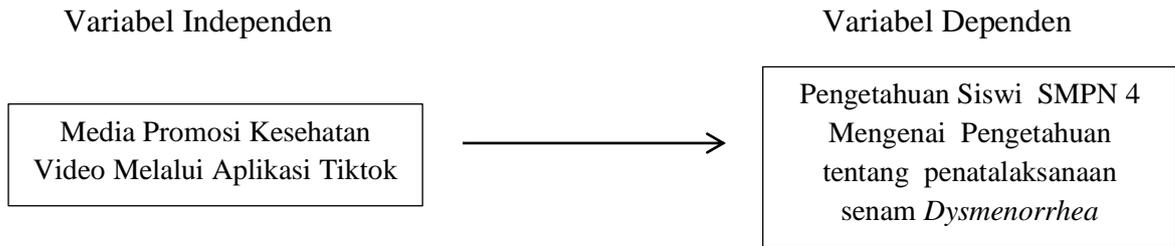
**Bagan 3.1 : Desain Penelitian**

#### Keterangan :

1. O1 : Nilai pretest pada kelompok intervensi sebelum dilakukan intervensi dengan media video senam *Dysmenorrhea* melalui aplikasi tiktok
2. X1 : memberikan intervensi menggunakan media video senam *Dysmenorrhea* melalui aplikasi tiktok
3. O2 : Nilai posttest pada kelompok intervensi sesudah diberikan intervensi dengan media video senam *Dysmenorrhea* melalui aplikasi tiktok

### B. Kerangka Konsep

Variabel *independen* yang diteliti pada penelitian ini adalah pemberian promosi kesehatan menggunakan media video senam *Dysmenorrhea* melalui aplikasi tiktok. Sedangkan variabel *dependen* pada penelitian ini adalah perubahan pengetahuan pada siswi SMPN 4 Kota Bengkulu tentang penatalaksanaan *Dysmenorrhea*.



**Bagan 3.2 Kerangka Konsep**

### C. Definisi Operasional

Definisi Operasional adalah ruang lingkup atau pengertian dari variabel-variabel yang diamati atau diteliti, sehingga variabel tersebut memiliki batasan. Definisi Operasional juga bermanfaat untuk mengarahkan kepada pengukuran atau pengamatan terhadap variabel-variabel yang bersangkutan serta pengembangan instrumen (Notoatmodjo,2012).

**Tabel 3.1 Definisi Operasional**

No	Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Cara Ukur	Hasil Ukur	Skala
1.	Pengetahuan tentang penatalaksanaan Dysmenorrhea	Pengetahuan responden tentang penatalaksanaan <i>Dysmenorrhea</i> , meliputi pengertian, manfaat senam Dysmenorrhea, waktu pelaksanaan dan gerakan-gerakan senam <i>Dysmenorrhea</i> .	Kuesioner	Mengisi Kuesioner	Jumlah skor pengetahuan yang diharapkan dari 0-10	Rasio
2.	Media Video Tiktok tentang penatalaksanaan Dysmenorrhea.	Penyampaian informasi kesehatan tentang penatalaksanaan Dysmenorrhea melalui gerak dan musik.	Media video tiktok	Responden menonton video melalui aplikasi tiktok	1. Pre-test 2. Post- test	Ordinal

## D. Populasi dan Sample

### 1. Populasi

Menurut (Notoatmojo,2010) populasi adalah keseluruhan objek penelitian yang akan diteliti. Populasi pada penelitian ini adalah siswi kelas VII SMPN 04 Kota Bengkulu berjumlah 164 siswi.

### 2. Sample

Sampel adalah bagian dari jumlah karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2018). Teknik penarikan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik *simple random sampling* dengan pengambilan sample menggunakan rumus Lameshow (1997):

$$n = \frac{Z^2 - \frac{\alpha}{2} \cdot P(1 - P)N}{d^2(N - 1) + Z^2 - \frac{\alpha}{2} \cdot P(1 - P)}$$

Keterangan :

N = Besar sampel

$Z^2 - \frac{\alpha}{2}$  = Nilai pada distribusi normal standar yang sama pada tingkat kepercayaan 95% adalah 1,96

P value = Proporsi dalam populasi 0,5

N = Besar populasi siswa 164 orang

d = Tingkat kepercayaan/ketepatan yang diinginkan (0,1)

Perhitungan rumus :

$$n = \frac{Z^2 - \frac{\alpha}{2} \cdot P(1 - P)N}{d^2(N - 1) + Z^2 - \frac{\alpha}{2} \cdot P(1 - P)}$$

$$n = \frac{(1,96) \cdot 0,5(1 - 0,5) \cdot 164}{(0,1)^2(164 - 1) + 1,96 \cdot 0,5(1 - 0,5)}$$

$$n = \frac{(1,96) \cdot (0,25) \cdot (164)}{0,01(163) + 1,96(0,25)}$$

$$n = \frac{80,36}{1,63 + 0,49}$$

$$n = \frac{80,36}{2,12}$$

$$n = 37,9$$

$$n = 38 \text{ Orang}$$

Jadi, pengambilan sampel pada setiap kelas ditentukan berdasarkan rumus:

$$n = \frac{\text{jumlah siswa – siswi dikelas}}{\text{jumlah populasi}} \times \text{jumlah sampel perhitungan rumus}$$

**Tabel 3.2 Jumlah sampel tiap kelas**

No	Kelas	Jumlah siswi	Jumlah sampel secara proporsi	Jumlah sampel akhir
1	VI 1	21	21/164x38	5
2	VI 2	24	24/164x38	5
3	VI 3	23	23/164x38	5
4	VI 4	16	16/164x38	4
5	VI 5	19	19/164x38	4
6	VI 6	16	16/164x38	4
7	VI 7	16	16/164x38	4
8	VI 8	12	12/164x38	3
9	VI 9	17	17/164x38	4
Jumlah				38

### **E. Tempat dan Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di SMPN 04 Kota Bengkulu tahun 2022. Adapun waktu pelaksanaan ini pada bulan Januari sampai juli 2022.

## F. Instrumen Penelitian

Instrumen dan bahan penelitian adalah kuesioner berupa pertanyaan-pertanyaan mengenai pengetahuan tentang penatalaksanaan *Dysmenorrhea* serta data diri responden. Selain kuesioner penelitian ini menggunakan promosi kesehatan menggunakan media video senam *Dysmenorrhea* melalui aplikasi tiktok.

## G. Pengumpulan Data

### 1. Data Primer

Data primer didapatkan langsung pada saat penelitian dengan cara melihat dan menilai kuesioner yang nanti dibagikan dari jawaban siswi SMPN 04 Kota Bengkulu

### 2. Data Sekunder

Data sekunder diperoleh secara tidak langsung seperti dari data penunjang berupa dokumen-dokumen yang terkait dengan data *Dysmenorrhea* yang didapatkan dari data UKS SMP N 04 Kota Bengkulu tahun 2019.

### 3. Alat Pengumpulan Data

Alat yang digunakan dalam pengumpulan data adalah :

- a. Formulir kuesioner pengetahuan tentang penatalaksanaan *Dysmenorrhea*
- b. Media promosi kesehatan video senam *Dysmenorrhea* melalui aplikasi tiktok

## 4. Teknik Pengolahan Data

Data yang dikumpulkan akan dilakukan proses pengolahan. Langkah-langkah yang digunakan dalam pengolahan data, yaitu :

### 1. *Editing Data* (Pemeriksaan Data)

Merupakan tahap pemilihan dan pemeriksaan kembali kelengkapan data-data yang diperoleh untuk pengelompokan dan penyusunan data. Pengelompokan data bertujuan untuk memudahkan pengolahan data.

### 2. *Coding Data* (Pengkodean Data)

Coding data yaitu memberikan kode terhadap hasil yang diperoleh dari data yang ada yaitu menurut jenisnya, kemudian dimasukkan ke dalam lembar tabel kerja guna mempermudah melakukan analisis terhadap data yang diperoleh.

### 3. *Tabulating* (Tabulasi Data)

Tabulating adalah memasukkan data-data hasil penelitian kedalam tabel sesuai kriteria data yang telah ditentukan.

### 4. *Entry* (Memasukkan Data)

Data yang telah ditabulasi secara manual atau computer agar dapat dianalisis.

### 5. *Cleaning*

*Cleaning* yaitu melakukan pengecekan kembali data yang sudah dimasukkan ke computer ada kesalahamn atau tidak. Dalam pengolahan ini tidak ditemukan kesalahan atau kekeliruannya.

## 6. Analisis Data

Analisis data yang dilakukan adalah mengelola data dalam bentuk yang mudah dibaca serta dapat diuji statistic, kebenaran hipotesa yang telah ditetapkan. Analisa data dilakukan secara bertahap yaitu analisa data *Univariat* dan *Bivariat*

### 1. Analisa *Univariat*

Analisis univariat merupakan analisis yang dilakukan terhadap tiap variabel dalam hasil penelitian. Analisis mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian. Pada umumnya dalam analisis ini hanya menghasilkan distribusi frekuensi dari setiap variabel (Notoatmodjo, 2010). Analisis univariat yang digunakan adalah untuk melihat karakteristik responden dan distribusi skor pengetahuan siswi SMPN 04 Kota Bengkulu tentang penatalaksanaan *Dysmenorrhea*, meliputi Mean atau Rata-Rata, Nilai, Max, dan Min.

### 2. Analisa *Bivariat*

Analisa bivariat digunakan untuk menguji pengaruh media video senam *Dysmenorrhea* melalui aplikasi tiktok terhadap pengetahuan remaja putri tentang penatalaksanaan *Dysmenorrhea* di SMP N 4 Kota Bengkulu. Sebelum melakukan uji bivariat dilakukan terlebih dahulu uji kenormalan data menggunakan uji *kolmogorof smirnof* terhadap hasil *pre-test* dan *post- test*. Didapatkan hasil data tidak normal sehingga mennggunakan uji *wilcoxon*

## 3. Alur Penelitian

### 1. Tahap Awal (*Pretest*)

Kelompok intervensi yang berjumlah 38 responden yang akan diberikan pretest dengan menggunakan kuesioner sebelum diberikan media video senam *Dysmenorrhea* melalui aplikasi tiktok. Setelah diberikan *pretest*, maka penelitian akan menghitung hasil dari *pretest* tersebut.

### 2. Tahap Pengukuran

1 minggu setelah *pretest*, maka siswi tersebut diberikan intervensi promosi kesehatan video senam *Dysmenorrhea* melalui aplikasi tiktok.

### 3. Tahap Akhir

Pada minggu ke 3 setelah dilakukan intervensi promosi kesehatan media video senam *Dysmenorrhea* melalui aplikasi tiktok ,siswi tersebut akan diberikan tes akhir (*posttest*) dengan menggunakan kuesioner yang sama pada saat *pretest*.Tujuannya untuk mengetahui nilai rata-rata siswi dengan pengaruh promosi kesehatan dengan media video senam *Dysmenorrhea* melalui aplikasi tiktok setelah diberikan perlakuan pada siswi kelas VII.

### 4. Etika Penelitian

Peneliti sebaiknya mengerti tentang etika-etika yang harus dilakukan dalam jalannya penelitian yaitu :

#### 1. Lembar Persetujuan

Lembar persetujuan dibuat untuk menyatakan ketersediaan responden. Dalam lembar tersebut berisi judul penelitian dan manfaat penelitian. Responden akan memberikan tanda tangan pada lembar tersebut jika bersedia dan peneliti tidak akan memaksa responden jika responden tidak bersedia.

#### 2. Tanpa Nama (*anonymity*)

Peneliti akan menjaga privasi dan kerahasiaan responden untuk melindungi hak-haknya. Peneliti hanya memberikan kode pada responden tanpa mencantumkan nama.

#### 3. Kerahasiaan (*confidentially*)

Dalam melakukan penelitian, data dan informasi yang dipelajari dari responden akan dirahasiakan kecuali pada angka tertentu yang digunakan sebagai laporan hasil penelitian.

## BAB IV

### HASIL DAN PEMBAHASAN

#### A. Hasil Penelitian

##### 1. Jalannya Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMPN Kota Bengkulu, yaitu SMPN 4 Kota Bengkulu dimulai dari 23 Mei sampai dengan 31 Mei tahun 2022. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh media video senam *Dysmenorrhea* melalui aplikasi tiktok terhadap pengetahuan remaja putri tentang penatalaksanaan *Dysmenorrhea* di SMP N 4 Kota Bengkulu. Pelaksanaan penelitian ini dibagi menjadi 2 tahap yang meliputi tahap persiapan dan tahap pelaksanaan, yaitu sebagai berikut :

##### a. Persiapan penelitian

Pada tahap persiapan penelitian ini meliputi beberapa proses antara lain penetapan judul, perumusan masalah penelitian, persiapan instrumen penelitian, ujian proposal skripsi, pembuatan media video senam *Dysmenorrhea* melalui aplikasi tiktok, mengurus surat ethnical clearans, dan mengurus surat izin penelitian (Institusi Pendidikan Poltekes Kemenkes Bengkulu, Kesbangpol Kota Bengkulu, Dinas Kesehatan Kota Bengkulu, Dinas Pendidikan Kota Bengkulu, dan SMP N 4 Kota Bengkulu).

Media yang digunakan adalah video senam *Dysmenorrhea* melalui aplikasi tiktok yang berisi edukasi tentang penatalaksanaan *Dysmenorrhea*. Peneliti juga melakukan uji validasi media kepada ahli media ( Wiro Irawan, S.Kom ) dengan skor 77 dan hasil kesimpulan layak untuk diujicobakan. Selain itu juga dilakukan uji materi kepada ahli materi ( Desi Widiyanti, SST, M. Keb ) dengan hasil layak untuk uji coba lapangan dengan revisian sesuai saran dan arahan.

##### b. Pelaksanaan penelitian

Penelitian ini dilakukan pada 23 Mei sampai dengan 31 Mei tahun 2022 di SMP N 4 Kota Bengkulu. Penelitian ini telah mendapat izin dari tim Komite Etik Poltekes Kemenkes Bengkulu dengan No.KEPK/214/06/2022, Sample dalam penelitian ini berjumlah 38 responden dan teknik penarikan sample dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik *simple random sampling*.

Tahap pertama penelitian ini diawali dengan memberikan surat persetujuan kepada siswi yang bersedia untuk menjadi responden dalam penelitian ini pada tanggal 23 Mei 2022. Selanjutnya siswi diberikan lembar kuesioner untuk menilai

skor *pre-test* siswi tentang pengetahuan penatalaksanaan *Dysmenorrhea*. Setelah siswi selesai mengisi kuesioner, peneliti memberikan arahan kepada responden tentang jalannya penelitian yang akan dilakukan peneliti.

Tahap kedua yang dilakukan pada 27 Mei 2022, dilakukan intervensi dengan cara menampilkan video senam *Dysmenorrhea* melalui aplikasi tiktok yang sudah dilakukan uji media kepada ahli IT dan diperbaiki sesuai saran dan arahan, serta mengajarkan siswi langkah-langkah senam *Dysmenorrhea* agar siswi bisa paham dan mengikuti gerakan senam *Dysmenorrhea* yang ada di video.

Tahap ketiga dilaksanakan pada 31 Mei 2022. setelah diberikan intervensi kemudian peneliti memberikan kuesioner *post-test*, untuk menilai pengetahuan siswi tentang penatalaksanaan *Dysmenorrhea* dengan video senam *Dysmenorrhea* melalui aplikasi tiktok.

c. Tahap Akhir Penelitian

Setelah didapatkan data penelitian pengetahuan baik sebelum maupun sesudah diberikan intervensi video senam *Dysmenorrhea* melalui aplikasi tiktok, maka data yang telah didapatkan dikelompokkan sesuai dengan variabel yang akan diukur di definisi operasional yaitu pengetahuan. Kemudian data diolah menggunakan tabel distribusi frekuensi, uji normalitas data menggunakan metode nilai *kolmogorof smirnof*. Hasil uji normalitas semua baik *pre-test* maupun *post-test* pada penelitian ini berdistribusi tidak normal, maka menggunakan uji *wilcoxon* dengan aplikasi SPSS pada sistem komputerisasi untuk menguji signifikansi pengaruh media video senam *Dysmenorrhea* melalui aplikasi tiktok terhadap pengetahuan remaja putri tentang penatalaksanaan *Dysmenorrhea* di SMP N 4 Kota Bengkulu.

## 2. Hasil Penelitian

a. Analisis *Univariat*

Analisis univariat digunakan untuk mengetahui distribusi frekuensi variabel penelitian, yaitu rerata hasil pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan intervensi di SMP N 4 Kota Bengkulu sebagai berikut :

## 1) Karakteristik Responden

Tabel 4.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia.

Karakteristik	F	%
Usia		
13	29	76,3
14	8	21,1
15	1	2,6
Jumlah	38	100

Tabel 4.1 didapatkan hasil bahwa hampir seluruh umur anak sekolah menengah pertama kelas VII berusia 13 tahun dengan jumlah persentase (76,3%).

## 2) Distribusi Frekuensi Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Intervensi

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Remaja Putri Sebelum dan Sesudah Dilakukan Intervensi

NO	Item Pertanyaan	Sebelum %	Sesudah %
1	<i>Dysmenorrhea</i> adalah ?	92%	100%
2	Nyeri haid cenderung mengalami gejala seperti dibawah ini kecuali ?	94%	100%
3	Pertama kali menstruasi disebut ?	55%	89%
4	Tanda gejala <i>Dysmenorrhea</i> yaitu ?	94%	97%
5	Penatalaksanaan <i>Dysmenorrhea</i> dapat dilakukan dengan 2 cara,yaitu ?	71%	94%
6	Penanganan pada nyeri haid dapat dilakukan dengan cara ?	92%	100%
7	Kompres air hangat termasuk penatalaksanaan <i>Dysmenorrhea</i> ?	19%	97%
8	Manfaat penatalaksanaan senam <i>Dysmenorrhea</i> ,kecuali ?	33%	97%
9	Langkah-langkah senam <i>Dysmenorrhea</i> yang dapat dilakukan yaitu ?	15%	84%
10	Ada berapakah gerakan senam <i>Dysmenorrhea</i> ?	44%	100%

Berdasarkan tabel 4.2 diperoleh dari 10 pertanyaan pengetahuan setelah diberikan intervensi jawaban yang benar terkecil adalah nomor 3, 5 dan 9.

b. Analisis *Bivariat*1) Pengetahuan remaja putri sebelum diberikan media video senam *Dysmenorrhea* melalui aplikasi tiktok

Tabel 4.3 Pengetahuan Remaja Putri Sebelum Diberikan Intervensi

Variabel	N	Mean	Min-Max
Pengetahuan			
Sebelum	38	7,21	4-10
Sesudah	38	9,61	8-10

Berdasarkan tabel 4.3 diatas menunjukkan bahwa rerata skor pengetahuan sebelum diberikan intervensi yaitu 7,21 dengan nilai minimal sebesar 4 dan nilai maksimal 10 dan rerata skor pengetahuan sesudah diberikan intervensi yaitu 9,61 dengan nilai minimal sebesar 8 dan nilai maksimal 10.

- 2) Pengaruh media video senam *Dysmenorrhea* melalui aplikasi tiktok terhadap pengetahuan siswi tentang penatalaksanaan *Dysmenorrhea*.

Sebelum melakukan uji bivariat dilakukan uji normalitas data terlebih dahulu menggunakan uji *kolmogorof smirnof* didapatkan bahwa data pengetahuan berdistribusi tidak normal, sehingga analisis bivariat pada penelitian ini menggunakan uji *wilcoxon* yang bertujuan untuk menguji pengaruh media video senam *Dysmenorrhea* melalui aplikasi tiktok terhadap pengetahuan remaja putri di SMP N 4 Kota Bengkulu. Hasil pengolahan data disajikan sebagai berikut :

Tabel 4.4 Pengaruh Media Video Senam *Dysmenorrhea* Melalui Aplikasi Tiktok Terhadap Pengetahuan Remaja Putri tentang penatalaksanaan *Dysmenorrhea* di SMP N 4 Kota Bengkulu.

Variabel	Mean	P-value
<b>Pengetahuan</b>		
<b>Sebelum</b>	7,21	
<b>Sesudah</b>	9,61	0,000

Tabel 4.4 diatas menunjukkan terjadi peningkatan skor pengetahuan dengan mean sebelum diberikan intervensi yaitu 7,21 dan didapatkan hasil mean setelah diberikan intervensi adalah 9,61. Hasil uji *non parametic wilcoxon signed rank* menunjukkan nilai *P-Value*= 0,000 < 0,05 sehingga dapat disimpulkan ada perbedaan rata-rata pengetahuan pada remaja putri sebelum dan sesudah diberikan video senam *Dysmenorrhea* melalui aplikasi tiktok.

## B. Pembahasan

Penelitian ini dilakukan di SMP N Kota Bengkulu yaitu SMP N 4 Kota Bengkulu dengan jumlah responden 38 orang. Proses penelitian ini dilakukan langsung di lingkungan SMP N 4 Kota Bengkulu pada tanggal 23 sampai dengan 31 mei 2022 dengan

memberikan media video senam *Dysmenorrhea* melalui aplikasi tiktok, kemudian diberikan kuesioner sebagai alat ukur untuk melihat pengaruh media video senam *Dysmenorrhea* melalui aplikasi tiktok ini.

#### 1. Pengetahuan Remaja Putri Sebelum dan Sesudah Diberikan Intervensi

Dalam tabel 4.5 didapatkan rerata skor pengetahuan sebelum diberikan Intervensi didapatkan hasil 7,21 dan rerata sesudah dilakukan intervensi menjadi 9,61 yang artinya terjadi peningkatan pengetahuan remaja putri tentang penatalaksanaan *Dysmenorrhea*.

Hasil penelitian ini juga ditunjang oleh penelitian Pratiwi (2021) hasil penelitian pengetahuan responden sebelum intervensi 47% memiliki pengetahuan kurang dan setelah dilakukan intervensi didapatkan hasil 73% memiliki pengetahuan baik dan sikap sebelum intervensi berada pada kategori negatif 70% dan setelah intervensi berada dalam kategori positif 83%. Hasil uji statistik wilcoxon didapatkan nilai  $P\text{-Value} = 0,000$  ( $P\text{-Value} \leq 0,05$ ). Dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukan pendidikan kesehatan melalui media audiovisual.

Hal ini juga sejalan dengan penelitian Utari (2015) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan pengetahuan yang signifikan tentang *Dysmenorrhea* pada remaja putri sebelum dan sesudah dilakukan pendidikan kesehatan yaitu, didapatkan ada perbedaan tingkat pengetahuan dengan nilai kelompok intervensi  $P\text{-Value} 0,000$  ( $<0,05$ ). Dan didapatkan ada perbedaan tingkat pengetahuan dengan nilai kelompok kontrol  $P\text{-Value} 0,44$  ( $<0,05$ ). Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa ada pengaruh pendidikan kesehatan tentang *Dysmenorrhea* terhadap pengetahuan remaja putri.

Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terjadinya pengaruh yang signifikan pada pengetahuan remaja putri tentang penatalaksanaan *Dysmenorrhea* setelah diberikan media video senam *Dysmenorrhea* melalui aplikasi tiktok. Hal ini ditunjukkan dengan terjadinya peningkatan rerata pengetahuan dari pre-test (7,21) dan post-test (9,61) yang sudah dilakukan, dimana instrumen penelitian ini terdapat 10 item pertanyaan tentang penatalaksanaan *Dysmenorrhea*. Tetapi setelah diberikan intervensi terdapat beberapa jawaban yang masih banyak yang mengisi kurang tepat pada pertanyaan pengetahuan item nomor 3,5 dan 9.

Di pertanyaan item nomor 3 adalah “pertama kali menstruasi disebut ?” yang mana persentase sebelum diberikan intervensi adalah 55% dan setelah dilakukan intervensi meningkat sebesar 89% tetapi tidak maksimal seperti yang

diharapkan karena siswi tidak teliti dalam membaca jawaban dan pilihan jawaban pun menggunakan bahasa asing. Selanjutnya adalah item pertanyaan nomor 5 yaitu “ Penatalaksanaan *Dysmenorrhea* dapat dilakukan dengan 2 cara,yaitu ?” yang mana persentase yang didapatkan sebelum diberikan intervensi adalah 71% dan setelah dilakukannya intervensi meningkat sebesar 94% tetapi tidak maksimal seperti yang diharapkan karena siswi kurang teliti dalam membaca jawaban pertanyaan dan jawaban pertanyaan yang juga menggunakan bahasa asing.

Item pertanyaan selanjutnya adalah nomor 9 yaitu “ langkah-langkah senam *Dysmenorrhea* yang dapat dilakukan yaitu ?” dengan persentase sebelum dilakukannya intervensi adalah 15% dan setelah dilakukannya intervensi meningkat sebesar 84% tetapi tidak maksimal seperti yang diharapkan hal ini karena siswi tidak teliti membaca jawaban pertanyaan dan sulit memahami jawaban dikarenakan menggunakan bahasa asing.

## 2. Pengaruh Media Video Senam *Dysmenorrhea* Melalui Aplikasi Tiktok Terhadap Pengetahuan Remaja Putri Tentang Penatalaksanaan *Dysmenorrhea*

Perhitungan data statistik dengan menggunakan uji wilcoxon untuk mengetahui pengaruh media video senam *Dysmenorrhea* melalui aplikasi tiktok terhadap pengetahuan remaja putri tentang penatalaksanaan *Dysmenorrhea* diperoleh nilai *P-Value* 0,00. Berdasarkan penjelasan tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa ada perbedaan pengetahuan responden sebelum dan sesudah menggunakan media video senam *Dysmenorrhea* melalui aplikasi tiktok.

Pendidikan kesehatan sangat diperlukan untuk meningkatkan pengetahuan dan kemampuan seseorang melalui teknik praktik belajar atau instruksi secara individu untuk meningkatkan kesadaran kesehatan sehingga dengan sadar mau mengubah perilakunya menjadi sehat, langkah penting dalam pendidikan kesehatan adalah dengan membuat pesan yang disesuaikan dengan materi yang diangkat dan pemilihan media yang tepat saat ini, disini peneliti menggunakan media video melalui aplikasi tiktok untuk menyampaikan informasi yang dapat memberikan efek yang signifikan terhadap peningkatan pengetahuan.

Hasil penelitian ini juga sesuai dengan hasil penelitian Marlina (2020) bahwa kurangnya pengetahuan tentang kesehatan reproduksi khususnya menstruasi pada remaja putri berdampak pada kesiapan remaja putri itu sendiri dalam menghadapi menarche yang dapat menimbulkan reaksi positif dan reaksi negatif juga pada saat menstruasi dengan hal ini dilakukan penelitian untuk mengetahui efektifitas

media video terhadap tingkat pengetahuan tentang PMS dan *Dysmenorrhea* dengan sample 30 responden dan hasil penelitian uji statistik didapatkan nilai  $p= 0,012$  dimana nilai  $p < 0,05$  sehingga ada perbedaan yang signifikan antara pengetahuan sebelum dan sesudah diberikannya intervensi, sehingga kesimpulan dari penelitian marlina adalah terjadinya peningkatan pengetahuan tentang *Dysmenorrhea* dan pre menstrual syndrome yang signifikan baik pada kelompok intervensi maupun kelompok kontrol.

Hal ini juga sejalan dengan penelitian Susanti (2017) menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari senam *Dysmenorrhea* terhadap penurunan *Dysmenorrhea* pada mahasiswi tingkat II prodi S1 Keperawatan di Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun yang mana didapatkan hasil dari penelitian ini rerata skala nyeri sebelum diberikan intervensi pada kelompok perlakuan sebesar 5,89 (nyeri sedang), pada kelompok kontrol sebesar 5,33 (nyeri sedang), sedangkan rerata skala nyeri setelah dilakukan intervensi senam *Dysmenorrhea* pada kelompok perlakuan sebesar 2,33 (nyeri ringan) dan pada kelompok kontrol sebesar 5,0 (nyeri sedang). Analisa uji statistik dengan *independent T-test* didapatkan nilai *p-value* sebesar  $0,006 < 0,05$  yang menunjukkan ada pengaruh yang signifikan.

Salah satu faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang yaitu media, media berfungsi untuk memudahkan seseorang memahami informasi yang dianggap rumit. Peningkatan pengetahuan ini menunjukkan keberhasilan dalam memberikan promosi kesehatan melalui sosial media, selain itu peningkatan pengetahuan juga dapat mempengaruhi perubahan sikap. Peningkatan pengetahuan juga diperoleh dari proses belajar dengan memanfaatkan semua alat panca indera, dimana 13% dari pengetahuan diperoleh melalui indera pendengaran dan 35-55% melalui indera penglihatan dan pendengaran. Hal ini sesuai dengan tujuan pemberian media video senam *Dysmenorrhea* melalui aplikasi tiktok yaitu menghasilkan peningkatan pengetahuan remaja putri tentang pelaksanaan *Dysmenorrhea*. (Pratiwi,2021)

Di era teknologi saat ini dibutuhkan pembelajaran yang unik dan juga inovatif terutama yang dapat menarik perhatian dan minat siswi, maka dari itu harus ada perubahan meliputi sasaran, struktur, dan program pendidikan serta media pembelajaran yang lebih menarik, tepat, dan sesuai dengan sasaran (Dewi, 2021). Media promosi kesehatan pada penelitian ini adalah video senam *Dysmenorrhea* melalui aplikasi tiktok, selaras dengan pendapat (Aji dan Setriyadi, 2020) bahwa pengguna aplikasi ini sebagian besar adalah anak sekolah atau peserta didik. Dimana

pemanfaatan aplikasi tiktok sebagai media pembelajaran mendapatkan respon yang positif dari peserta didik sebagai media pembelajaran sehingga dapat meningkatkan pengetahuan siswi.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Penelitian tentang pengaruh media video senam *Dysmenorrhea* melalui aplikasi tiktok terhadap pengetahuan remaja putri tentang penatalaksanaan *Dysmenorrhea* di SMP N 4 Kota Bengkulu masih memiliki keterbatasan diantaranya :

1. Penelitian ini hanya menggunakan satu kelompok intervensi tanpa adanya kelompok pembanding dan hanya dilakukan sebanyak satu kali karena keterbatasan waktu
2. Peneliti mengalami kesulitan dalam memantau siswi karena masih adanya kesibukan mereka untuk masuk mata pelajaran yang tertinggal.
3. Dalam video yang dibuat peneliti masih kurang petunjuk tentang gerakan senam yang dilakukan sebaiknya ditambahkan petunjuk yang jelas dalam video agar responden lebih jelas dan lebih memahami.

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang pengaruh media video senam *Dysmenorrhea* melalui aplikasi tiktok terhadap pengetahuan remaja putri tentang penatalaksanaan *Dysmenorrhea* di SMP N 4 Kota Bengkulu, maka dapat dibuat kesimpulan sebagai berikut :

1. Karakteristik anak sekolah menengah pertama kelas VII hampir seluruh dari responden berusia 13 tahun.
2. Ada peningkatan nilai pengetahuan remaja putri sebelum dan sesudah diberikan media video senam *Dysmenorrhea* melalui aplikasi tiktok terhadap pengetahuan remaja putri tentang penatalaksanaan *Dysmenorrhea*.
3. Ada pengaruh penggunaan media video senam *Dysmenorrhea* melalui aplikasi tiktok terhadap pengetahuan remaja putri tentang penatalaksanaan *Dysmenorrhea*.

#### B. Saran

1. Institusi SMP N 4 Kota Bengkulu

Bagi sekolah diharapkan dengan adanya media video senam *Dysmenorrhea* melalui aplikasi tiktok ini dapat menjadi referensi pembelajaran khususnya tentang *Dysmenorrhea* disekolah dan menjadi sarana untuk menambah pengetahuan tentang penatalaksanaan *Dysmenorrhea* pada remaja putri di SMP N 4 Kota Bengkulu.

2. Instansi DIV Promosi Kesehatan

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menambah wawasan mahasiswa program sarjana terapan promosi kesehatan Poltekes Kemenkes Bengkulu khususnya tentang *Dysmenorrhea*. Setelah dilakukannya penelitian ini, promosi kesehatan selanjutnya tidak hanya dilakukan dengan metode yang biasa, tapi dengan inovasi yang baru dan sesuai dengan perkembangannya.

3. Peneliti Selanjutnya

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi sumber informasi dan dijadikan sebagai salah satu acuan dalam penelitian selanjutnya. Untuk peneliti selanjutnya juga diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan menambah variabel sikap sampai ke perilaku serta membuat inovasi terbaru lagi untuk penatalaksanaan *Dysmenorrhea* dibidang promosi kesehatan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anisa, N. (2019). Pemanfaatan Media Sosial Tiktok Terhadap Promosi Kesehatan Di Lingkup Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Palu. Palu: Universitas Muhammadiyah Palu. <https://www.academia.edu/42348552/NURANISA> Diakses 03 September 2021.
- Aji W. Setriyadi N (2020) Aplikasi Tiktok Sebagai Media Pembelajaran Keterampilan Bersastra. Universitas Widya Dharma Klaten, Jawa Tengah.
- Apriyanto, D. (2021). Pembelajaran Bahasa Inggris Sebagai Bahasa Asing Bagi Anak-Anak Usia Pelajar. Nusa Tenggara Barat : Mataram, Universitas Bumigora.  
<http://journal.rekarta.co.id/index.php/jpmb/article/view/168>
- Bkkbn, 2018. (2018). Survey Kinerja Dan Akuntabilitas Program Kkbpk (Skap) Remaja.
- Dewi.S. (2021). Pemanfaatan Aplikasi Tiktok Sebagai Media Pembelajaran Mendemonstrasikan Teks Drama. (*Jurnal*)  
<http://jjoehm.rcipublisher.org/index.php/jjoehm/article/download/19/17/52> diakses 20 September 2021
- Fatma, I. (2017). Pengaruh Peer Education Terhadap Sikap Remaja Putri Di Pondok Pesantren Islamic Center Binbaz.(Skripsi Thesis) Yogyakarta: Poltekkes Kemenkes Yogyakarta. <http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/1659/> Diakses 25 Desember 2021.
- Hapsari, P. 2020. Efektivitas Senam *Dysmenorrhea* dan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan *Dysmenorrhea Systematic Literature Review* (Skripsi). Kalimantan Timur: poltekkes Kalimantan Timur. <http://repository.poltekkes-kaltim.ac.id/1036/2/IMA%20PALUPI%20%28SKRIPSI%29.pdf> Diakses 22 Oktober 2021.
- Husnul, N. (2017). Artikel Penelitian. Nurul Husnul, Hubungan Status Gizi ,Usia Manarche Dengan Dismenorea Pada Remaja Putri Di Smk K Tahun 2017 88–95. Jakarta: Universitas Nasional. <https://journals.stikim.ac.id/index.php/jiki/article/view/225> Diakses 15 September 2021.
- Kemenkes RI, 2016. Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2016. In Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.
- \_\_\_\_\_ (2019). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019. In Kementrian Kesehatan Republik Indonesia (Vol. 42, Issue 4).
- Kholid, A. 2014. Promosi Kesehatan Dengan Pendekatan Teori Perilaku, Media Dan Aplikasinya. Jakarta: Raja Grafindo.
- Lestari, O. (2019). Efektifitas Senam Dismenorea Dan *Abdominal Stretching* Terhadap *Dismenore* Di Sma N 1 Dukun Kabupaten Magelang Tahun 2019. Magelang: Universitas Muhammadiyah Magelang <http://eprintslib.ummgl.ac.id/1240/> Diakses 13 September 2021.

- Lubis, P. Y. (2018). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian *Dismenore Primer* Pada Remaja Siswi Sma Dharma Sakti Medan Tahun 2018. <http://ecampus.poltekkes-medan.ac.id/jspui/handle/123456789/848> Diakses 10 Oktober 2021.
- Mamluatun, A. (2019) Pengaruh Small Group Discussion Terhadap Pengetahuan Dism enore Pada Siswi Di SMP N 2 Kepohbaru Kabupaten Bojonegoro. Lamongan: Jawa Timur: STIKES Muhammadiyah Lamongan. <https://docplayer.info/128556833-Pengaruh-small-group-discussion-terhadap-pengetahuan-dismenore-pada-siswi-di-smpn-2-kepohbaru-kabupaten-bojonegoro.html> Diakses September 2021.
- Marini, R.(2019). Pengaruh Media Sosial Tik Tok Terhadap Prestasi Belajar Peserta Didik di SMPN 1 Gunung Sugih Kabupaten Lampung Tengah.(Skripsi) Lampung: Universitas Islam Negeri Lampung. <http://repository.radenintan.ac.id/8430/1/SKRIPSI.pdf> Diakses 17 September 2021.
- Marlina, C., & Setyono, B. (2020). Promosi Kesehatan Melalui Media Video Terhadap Tingkat Pengetahuan Tentang *Premenstrual Syndrome* ( Pms ) Dan *Dismenorhoe* Pada Remaja Putri. 15 (April). Bandung: Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung. <http://ejournal.stikesjayc.id/index.php/litkartika/article/view/116> Diakses 10 Oktober 2021
- Marlina, T. (2019). Hubungan Antara Usia Dan Tingkat Pengetahuan Dengan Penanganan Dismenore Pada Remaja Putri Di Smk Widya Utama Indramayu Tahun 2019 *Relationship Between Age And Knowledge With Handling Of Dysmenorrhea In Young Women In Smk Widya Utama Indramayu 2019* Tutin. 5 (1), 41–50. <https://afiasi.unwir.ac.id/index.php/afiasi/article/view/92> Diakses 11 September 2021.
- Misliani, A., & Firdaus, S. (2019). Jurnal Citra Keperawatan Poltekkes Kemenkes Banjarmasin. 7 (1), 2332. Banjarmasin: Poltekes Kemenkes Banjarmasin <http://www.ejurnalcitrakeperawatan.com/index.php/JCK/article/view/100> Diakses 12 September
- Ningsih, S., Dillah, U., Bohari, N. H., Nur, N. A., Kamaruddin, M., Kebidanan, P. S., Kebidanan, A., Al, T., Selatan, S., Pengetahuan, G., Tentang, R., Di, D., Benjara, K., & Bontobahari, K. (N.D.). Deskripsi Pengetahuan Remaja Putri Tentang Dismenore KabupatenBulukumba.2(2),197–206. <http://ejurnalmalahayati.ac.id/index.php/kebidanan/article/view/3582> Diakses 24 Oktober 2021
- Notoatmojo, S. 2014. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- \_\_\_\_\_ Promosi Kesehatan Dan Ilmu Perilaku. Jakarta: Rineka Cipta.
- \_\_\_\_\_ Ilmu Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Prakoso, A. D. (2020).Penggunaan Aplikasi Tik Tok Dan Efeknya Terhadap Perilaku Keagamaan Remaja Islam Di Kelurahan Waidadi Baru Kecamatan Sukarame. Lampung: Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.<http://repository.radenintan.ac.id/15053/> Diakses 9 Desember 2021.

- Pratika, D. V. S. (2021). Pengaruh Penggunaan Media Video Pembelajaran Dalam Meningkatkan Motivasi Dan Hasil Belajar Siswa Kelas V Mata Pelajaran Fiqih Di Min 3 Ponorogo Tahun 2020/2021. Ponorogo: UIN Ponorogo <http://etheses.iainponorogo.ac.id/15067/> Diakses 20 September 2021.
- Proverawati, A. Dan Siti, M. 2009. Menarche, Menstruasi Pertama Penuh Makna. (*book*)  
Yogyakarta: Muha Medika.
- Puspitasari, A. (2017). Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenorea Pada Siswi SMK Swasta Istiqlal Deli Tua Kabupaten Deli Serdang. Sumatera Utara: Universitas Sumatera Utara. <https://repositori.usu.ac.id/handle/123456789/1392> Diakses 05 Desember 2021.
- Putri, A. (N.D.). Aprilia Putri. Pdf. Efektifitas Air Jahe Dan Kombinasi Senam Dismenore Terhadap Nyeri Dismenore Primer Pada Siswi Sma Negeri 5 Samarinda. Kalimantan Timur: Poltekes Kemenkes Kalimantan Timur. <http://repository.poltekkes-kaltim.ac.id/202/> Diakses 10 September 2021.
- Pratiwi, N. A (2021) Pengaruh Pendidikan Kesehatan Melalui Audiovisual Terhadap Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Penanganan Dysmenorrhea Pada Remaja Di SMP N 1 Baleendah.
- Rohma, K. (2016). Hubungan Antara Faktor Sosiodemografi Dan Sikap Dalam Menghadapi Kejadian Dysmenorrhea Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 1 Suboh Situbondo. Surabaya: Universitas Airlangga <https://repository.unair.ac.id/54390/> Diakses 13 September 2021.
- Rahmawati, Tatik. 2019. Hubungan Tingkat Pengetahuan Dismenorea Mahasiswi Pendidikan Biologi Uin Walisongo Semarang Terhadap Sikap Mengatasi Dismenorea Primer (Skripsi). Semarang: Uin Walisongo Semarang.
- Ramadhania.B.N (2019). Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Mahasiswa Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo. Jawa Tengah: Universitas Ngudi Waluyo. <http://repository2.unw.ac.id/475/1/ARTIKEL.pdf>
- Ridawati,S. 2019. Pengetahuan Remaja Putri Tentang Kompres Hangat Mengurangi Nyeri Dismenore. Mataram: Nusa Tenggara Barat: Poltekes Mataram. <Http://jkt.poltekkes-mataram.ac.id/index.php/home/index> Diakses 25 April 2022
- Riset Kesehatan Dasar. 2018. Jakarta: Kementerian Kesehatan Ri.
- Safitri, N., Sofiyanti, I., Apriliani, N., Mumpuni, G. A., & Oksa, T. (N.D.). Penatalaksanaan Non Farmakologi Untuk Mengatasi Nyeri Haid Dengan Akupresure Pada Remaja. 51–57.
- Sugiyono. (2018). Metode Penelitian Kuantitatif. Bandung: Cv. Alfabeta.
- Susanti, L. (2017). Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Dismenore Pada Mahasiswi Tingkat Ii Keperawatan Di Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun Tahun 2017. Jawa Timur: Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun. <http://repository.stikes-bhm.ac.id/211/> Diakses 14 Desember 2021.

- Susilowati. (2018). Pemanfaatan Aplikasi Tiktok Sebagai Personal Branding Di Instagram (Studi Deskriptif Kualitatif). *Jurnal Komunikasi*,9(2), 176-185.
- Suyamti, E., Hastuti, W., & Kunci, K. (2018). Gambaran Tingkat Kecemasan Remaja Putri Kelas Vii Dan Viii Yang Mengalami Pubertas Description Of Anxiety Levels For Young Women Class Vii And Viii Who Experience Puberty. 16(1), 68–73. [https://www.researchgate.net/publication/333109577\\_Gambaran\\_Tingkat\\_Kecemasan\\_Remaja\\_Putri\\_Kelas\\_VII\\_dan\\_VIII\\_Yang\\_Mengalami\\_Pubertas](https://www.researchgate.net/publication/333109577_Gambaran_Tingkat_Kecemasan_Remaja_Putri_Kelas_VII_dan_VIII_Yang_Mengalami_Pubertas) Diakses 07 Oktober 2021.
- Tambunsaribu, G, (2021) Masalah Yang Dihadapi Pelajar Bahasa Inggris Dalam Memahami Pelajaran Bahasa Inggris. Universitas Kristen Indonesia. <http://ejournal.uki.ac.id/index.php/dia/article/view/3110>
- Triangto, Michael, 2010. 7 Gerakan Streching Untuk Mengurangi Nyeri Haid. Jakarta Pos.
- Umaiyah, F. (2020). Penanganan Nyeri Haid (Dismenore) Pada Mahasiswi di Fakultas Keperawatan Universitas Sumatera Utara. Sumatera Utara: Universitas Sumatera Utara. <https://repositori.usu.ac.id/handle/123456789/28870> Diakses 20 Oktober 2021.
- Utari, A. D. (2018). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Dismenore Terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri Dalam Menangani Dismenore di SMP Negeri 1 Pleret Bantul Yogyakarta. [repositori.unjaya.ac.id/689/](http://repositori.unjaya.ac.id/689/) Diakses 17 September 2021.
- Veranita, P. A. (2020). Pengaruh Penggunaan Media Video Terhadap Hasil Belajar Peserta Didik Pada Mata Pelajaran Pendidikan Agama Islam Di Sma Negeri 8 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2019/2020. <http://repositori.radenintan.ac.id/9454/1/pusat%201-2.pdf> Diakses 08 Oktober 2021.
- Wardhani, A. K. (2018). Hubungan Tingkat Pengetahuan Nyeri Haid Dengan Kesiapan Remaja Putri Menghadapi Menarche Pada Siswi Kelas Iv Dan V Sdn 1 Purworejo Madiun. <http://repositori.stikes-bhm.ac.id/139/> Diakses 08 Desember 2021.
- Weni Sartiwi, A. H. (2019). Analisis Pengetahuan Siswi Terhadap Penatalaksanaan Dismenorea Di Smp Negeri 12 Padang. Sumatera Barat: STIKES Syedza Saintika Padang. 2(1), 47–53. <https://backup.politasumbar.ac.id/index.php/jl/article/view/30> Diakses 25 Desember 2021.
- Wulanda, C., Luthfi, A., & Hidayat, R. (2020). Efektifitas senam Dismenore pada pagi dan sore hari Terhadap Penanganan Nyeri Haid Pada Remaja Putri Saat Haid Di Smpn 2. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jkt/article/view/1062> Diakses 08 Desember 2021.
- Wulandari, A., Sari, R. D. P., Dan, K., Kandungan, P., Kedokteran, F., & Lampung, U. (N.D.). Pengaruh Pemberian Ekstrak Kunyit ( Curcuma Longa Linn ) Dalam Mengatasi Dysmenorrhea Effect Of Tumeric Extract ( Curcuma Longa Linn ) For Overcoming Dysmenorrhoea.7,193–197. <https://joke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/viewFile/1874/1842> Diakses 09 September 2021.

- Wati, L. 2017. Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Dengan Penanganan Dismenorea Di Sman 10 Kendar (Skripsi). Sulawesi Tenggara: Poltekkes Kendari.
- Yuaningrum, E. (2018). Pengaruh Kompres Hangat dan Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri di Pondok Pesantren As Salafiyah dan Pondok Pesantren Ash-Sholihah Sleman. Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.  
<http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/1702/1/SKRIPSI%20ESTI%20YUNIANINGRUM.pdf> Diakses 17 September 2021.
- Yuyun Setyorini. (2019). Efektifitas Senam Dengan Modul Dalam Mengurangi Dismenore Pada Remaja SMA di Kota Surakarta: Surakarta: Jawa Tengah: Ilmu Keperawatan.  
[https://scholar.google.co.id/citations?view\\_op=view\\_citation&hl=en&user=WtU5UOkAAAAJ&citation\\_for\\_view=WtU5UOkAAAAJ:d1gkVwhDpl0C](https://scholar.google.co.id/citations?view_op=view_citation&hl=en&user=WtU5UOkAAAAJ&citation_for_view=WtU5UOkAAAAJ:d1gkVwhDpl0C) Diakses Oktober 2021
- Zalni, Dkk. 2017. Usia Menarche Berhubungan Dengan Status Gizi, Konsumsi Makanan Dan Aktivitas Fisik. Sumatera Barat: STIKES Syedza Saintika Padang.
- Zulfa.R.N (2018). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Dismenore Terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Putri di SMA N 2 Sukoharjo. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.

**L**

**A**

**M**

**P**

**I**

**R**

**A**

**N**

## Story Board Video Senam *Dysmenorrhea* melalui aplikasi Tiktok

Judul : Penatalaksanaan Senam *Dysmenorrhea*  
 Durasi : 00.02.46

Scene	Squence	Durasi	Board	Narasi
1	1	00.00.00 - 00.00.12		Opening
2	2	00.00.13 - 00.00.20		Ciri-ciri perempuan telah mengalami pubertas puncaknya adalah dengan datangnya haid pertama kali yang disebut Menarache.
3	3	00.00.21 - 00.00.30		Nyeri yang datang menjelang dan selama haid yang disebabkan karena aliran menstruasi yang susah dan mengalami nyeri disebut dengan <i>Dysmenorrhea</i> .

4	4	00.00.31 - 00.00.40		<p>Adapun gejala <i>Dysmenorrhea</i> adalah :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Badan lelah</li> <li>- Mual dan perut kembung</li> <li>- Nyeri perut bagian bawah</li> <li>- Nyeri punggung bagian bawah</li> <li>- Sakit kepala</li> </ul>
5	5	00.00.41 - 00.00.50		<p>Model menggunakan efek “Nangis” di aplikasi tiktok sehingga model diberikan pilihan penatalaksanaan <i>Dysmenorrhea</i> ( <b>Non Farmakologi</b> dan Farmakologi ) dan model memilih yang <b>Non Farmakologi</b></p>
6	6	00.00.51 - 00.00.58		<p>Model masih menggunakan efek “Nangis” di tiktok, Model diberikan pilihan lagi tentang penatalaksanaan <i>Dysmenorrhea</i> Non Farmakologi ( kompres hangat, teknik relaksasi, <b>senam Dysmenorrhea</b>, meminum air kunyit dan air jahe ) dan memilih yang <b>Senam Dysmenorrhea</b></p>
7	7	00.00.59 - 00.01.05		<p>Apa itu senam <i>Dysmenorrhea</i> ?</p>

8	8	00.01.06 - 00.01.23		<p>Senam <i>Dysmenorrhea</i> merupakan aktivitas fisik yang dapat digunakan untuk meredakan nyeri. (Hapsari,2020).Senam ini termasuk latihan peregangan otot terutama pada bagian perut yang dilakukan selama kurang lebih 10 menit. Senam <i>Dysmenorrhea</i> lebih efektif dilakukan 3 kali dalam seminggu pada sore hari.</p>
9	9	00.01.24 - 00.01.49		<p>Manfaat senam <i>Dysmenorrhea</i> :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mampu meningkatkan produksi endorpin (pembunuh rasa sakit alami dalam tubuh).</li> <li>2. Tidak membutuhkan biaya yang mahal dan mudah untuk dilakukan</li> <li>3 Tidak menimbulkan efek samping yang berbahaya bagi tubuh</li> </ol> <p>Yuk guys kita senam <i>Dysmenorrhea</i> !!</p>
10	10	00.01.50 - 00.01.56		<p>Gerakan 1 : Cobra Streching</p>

11	11	00.01.57 - 00.02.06		Gerakan 2 : Double Jeg On The Chest
12	12	00.02.07 - 00.02.14		Gerakan 3 : Single Jet On The Chest
13	13	00.02.15 - 00.02.20		Gerakan 4 : Nip Back Streching

14	14	00.02.21 - 00.02.27		Gerakan 5 : Torso Rotsal
15	15	00.02.28 - 00.02.36		Gerakan 6 : Torso Pelvia Rotsal
16	16	00.02.37 - 00.02.42		Gerakan 7 : Streching Punggung

17	17	00.02.43 - 00.02.46		Logo Penutup
----	----	---------------------------	---	--------------

(Sumber : Modifikasi dari Triangto,2010)

**LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN**

**(INFORMED CONSENT)**

Dengan ini,saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : .....

Usia : .....

Alamat : .....

Menyatakan kesediaan untuk turut berpartisipasi untuk menjadi responden penelitian yang dilakukan oleh Pingkan Fristiwi mahasiswa Program Studi DIV Promosi Kesehatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu dengan judul penelitian “Pengaruh Media Video senam *Dysmenorrhea* Melalui Aplikasi Tiktok Terhadap Pengetahuan Remaja Putri Tentang Penatalaksanaan *Dysmenorrhea* di SMP N 4 Kota Bengkulu”

Persetujuan ini saya buat secara sukarela,tanpa paksaan dan tekanan dari pihak manapun,semoga dapat dipergunakan dengan sebaik-baiknya.

Bengkulu,.....2022

Responden

(.....)

## ORGANISASI PENELITIAN

### A. Pembimbing

Nama : Dino Sumaryono, SKM. MPH

NIP : 1973030551997021002

Pekerjaan : Dosen Jurusan Promosi Kesehatan Poltekes Kemenkes Bengkulu

Jabatan : Pembimbing I

Nama : Linda, SST.M. Kes

NIP : 196909011989032001

Pekerjaan : Dosen Jurusan Promosi Kesehatan Poltekes Kemenkes Bengkulu

Jabatan : Pembimbing II

### B. Peneliti

Nama : Pingkan Fristiwi

NIM : P05170018074

Pekerjaan : Mahasiswa

Alamat : Perumahan Pepabri, Lingkar Barat

## JADWAL PENELITIAN

No	Pendahuluan	Semester Pertama				Semester Kedua						
		Agust	Okt	Nov	Des	Jan	Feb	Mar	April	Mei	Juni	Juli
I.	Pendahuluan											
	Mengidentifikasi Masalah											
	Pengambilan Judul											
	Pembuatan Proposal											
	Ujian Proposal											
	Perbaikan Proposal											
	Pengurusan Surat Izin											
II.	Pelaksanaan Penelitian											
	Pengolahan Data											
III	Penyusunan Laporan											
	Seminar Hasil											
	Perbaikan Seminar Hasil											

## KUESIONER PENELITIAN

### PENGARUH MEDIA VIDEO SENAM *DYSMENORRHEA* MELALUI APLIKASI TIKTOK TERHADAP PENGETAHUAN REMAJA PUTRI TENTANG PENATALAKSANAAN *DYSMENORRHEA* DI SMP N 4 KOTA BENGKULU

#### Identitas

Inisial : .....

Umur : .....

Usia Manarche : .....

#### Petunjuk :

Pilihlah jawaban dibawah ini dengan memberi tanda silang (X) pada jawaban yang paling benar menurut saudara.

1. *Dysmenorrhea* adalah ?
  - a. **Nyeri menjelang haid**
  - b. Nyeri dibagian tangan
  - c. Nyeri dibagian kaki
  - d. Nyeri kepala
2. Nyeri haid cenderung mengalami gejala seperti dibawah ini kecuali ?
  - a. Nyeri punggung bagian bawah
  - b. Nyeri perut bagian bawah
  - c. Perut kembung
  - d. **Sakit gigi**
3. Pertama kali menstruasi disebut ?
  - a. **Manarche**
  - b. Haid
  - c. Lansia
  - d. Remaja
4. Tanda gejala *Dysmenorrhea* yaitu ?
  - a. **Nyeri perut bagian bawah**
  - b. Nyeri kepala
  - c. Nyeri kaki

- d. Nyeri dibagian lengan
- 5. Penatalaksanaan *Dysmenorrhea* dapat dilakukan dengan 2 cara,yaitu ?
  - a. Makan dan minum
  - b. Farmakologi dan non farmakologi**
  - c. Farmakologi dan makan
  - d. Bermain dan belajar
- 6. Penanganan pada nyeri haid dapat dilakukan dengan cara ?
  - a. Senam *Dysmenorrhea***
  - b. Bermain
  - c. Makan
  - d. Minum
- 7. Kompres air hangat termasuk penatalaksanaan *Dysmenorrhea* ?
  - a. Farmakologi
  - b. Non farmakologi**
  - c. Obat-obatan
  - d. Minuman
- 8. Manfaat penatalaksanaan senam *Dysmenorrhea*, kecuali ?
  - a. Mampu meningkatkan produksi *endorphin*
  - b. Tidak membutuhkan biaya mahal
  - c. Mudah dilakukan
  - d. Dapat membuat sakit**
- 9. Langkah-langkah senam *Dysmenorrhea* yang dapat dilakukan yaitu ?
  - a. Cobra Streching**
  - b. Crawl
  - c. Played
  - d. Dancing
- 10. Ada berapakah gerakan senam *Dysmenorrhea* ?
  - a. 6
  - b. 7**
  - c. 8
  - d. 9

## DOKUMENTASI

### *Pre-Test*



## Intervensi



## Post-Test





**KEMENTERIAN KESEHATAN RI**  
**BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN**  
**POLITEKNIK KESEHATAN BENGKULU**

Jalan Indragiri No. 03 Padang Harapan Kota Bengkulu 38225  
Telepon: (0736) 341212 Faximile (0736) 21514, 25343  
website: www.poltekkes-kemenkes-bengkulu.ac.id, email: poltekkes26bengkulu@gmail.com



12 Mei 2022

Nomor : : DM. 01.04/...~~1074~~.../2/2022  
Lampiran : -  
Hal : : **Izin Penelitian**

Yang Terhormat,  
**Kepala Dinas Kesehatan Kota Bengkulu**  
di  
**Tempat**

Sehubungan dengan penyusunan tugas akhir mahasiswa dalam bentuk Skripsi bagi Mahasiswa Prodi Promosi Kesehatan Program Sarjana Terapan Jurusan Promosi Kesehatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu Tahun Akademik 2021/2022 , maka bersama ini kami mohon Bapak/Ibu dapat memberikan izin pengambilan data untuk penelitian kepada:

Nama : Pingkan Fristiwi  
NIM : P05170018074  
Jurusan : Promosi Kesehatan  
Program Studi : Promosi Kesehatan Program Sarjana Terapan  
No Handphone : 083801564943  
Tempat Penelitian : Kota Bengkulu  
Waktu Penelitian : 1 mei - 31 juli  
Judul : Pengaruh Media Video Senam Dysmenorrhea Melalui Aplikasi Tiktok Terhadap Pengetahuan Remaja Putri Tentang Penatalaksanaan Dysmenorrhea Di SMPN 4 Kota Bengkulu

Demikianlah, atas perhatian dan bantuan Bapak/Ibu diucapkan terimakasih.

an. Direktur Poltekkes Kemenkes Bengkulu  
Wakil Direktur Bidang Akademik



**Ns. Agung Riyadi, S.Kep, M.Kes**  
NIP.196810071988031005

Tembusan disampaikan kepada:



KEMENTERIAN  
KESEHATAN  
REPUBLIK  
INDONESIA

**KEMENTERIAN KESEHATAN RI**  
**BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN**  
**POLITEKNIK KESEHATAN BENGKULU**

Jalan Indragiri No. 03 Padang Harapan Kota Bengkulu 38225  
Telepon: (0736) 341212 Faximile (0736) 21514, 25343  
website: www.poltekkes-kemenkes-bengkulu.ac.id, email: poltekkes26bengkulu@gmail.com



Quality  
ISO 9001:2015  
SAI GLOBAL  
QE C30130

12 Mei 2022

Nomor : : DM. 01.04/1075.../2022  
Lampiran : -  
Hal : Izin Penelitian

Yang Terhormat,  
**Kepala Dinas Pendidikan Dan Kebudayaan Kota Bengkulu**  
di  
**Tempat**

Sehubungan dengan penyusunan tugas akhir mahasiswa dalam bentuk bagi Mahasiswa Prodi Promosi Kesehatan Program Sarjana Terapan Jurusan Promosi Kesehatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu Tahun Akademik 2021/2022, maka bersama ini kami mohon Bapak/Ibu dapat memberikan izin pengambilan data untuk penelitian kepada:

Nama : Pingkan Fristiwi  
NIM : P05170018074  
Jurusan : Promosi Kesehatan  
Program Studi : Promosi Kesehatan Program Sarjana Terapan  
No Handphone : 083801564943  
Tempat Penelitian : Kota Bengkulu  
Waktu Penelitian : 1 mei - 31 juli  
Judul : Pengaruh Media Video Senam Dysmenorrhea Melalui Aplikasi Tiktok Terhadap Pengetahuan Remaja Putri Tentang Penatalaksanaan Dysmenorrhea Di SMPN 4 Kota Bengkulu

Demikianlah, atas perhatian dan bantuan Bapak/Ibu diucapkan terimakasih.

an. Direktur Poltekkes Kemenkes Bengkulu  
Wakil Direktur Bidang Akademik



Ns. Agung Riyadi, S.Kep, M.Kes  
NIP. 196810051988031005

Tembusan disampaikan kepada:



KEMENTERIAN  
KESEHATAN  
REPUBLIK  
INDONESIA

**KEMENTERIAN KESEHATAN RI**  
**BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN**  
**POLITEKNIK KESEHATAN BENGKULU**

Jalan Indragiri No. 03 Padang Harapan Kota Bengkulu 38225  
Telepon: (0736) 341212 Faximile (0736) 21514, 25343  
website: www.poltekkes-kemenkes-bengkulu.ac.id, email: poltekkes26bengkulu@gmail.com



12 Mei 2022

Nomor : : DM. 01.04/1977.../2022  
Lampiran : -  
Hal : **Izin Penelitian**

Yang Terhormat,  
**Kepala SMP N 4 Kota Bengkulu**  
di  
**Tempat**

Sehubungan dengan penyusunan tugas akhir mahasiswa dalam bentuk Skripsi bagi Mahasiswa Prodi Promosi Kesehatan Program Sarjana Terapan Jurusan Promosi Kesehatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu Tahun Akademik 2021/2022, maka bersama ini kami mohon Bapak/Ibu dapat memberikan izin pengambilan data untuk penelitian kepada:

Nama : Pingkan Fristiwi  
NIM : P05170018074  
Jurusan : Promosi Kesehatan  
Program Studi : Promosi Kesehatan Program Sarjana Terapan  
No Handphone : 083801564943  
Tempat Penelitian : kota bengkulu  
Waktu Penelitian : 1 mei - 31 juli  
Judul : Pengaruh Media Video Senam Dysmenrhea Melalui Aplikasi Tiktok Terhadap Pengetahuan Remaja Putri Tentang Penatalaksanaan Dysmenorrhea Di SMP N 4 Kota Bengkulu

Demikianlah, atas perhatian dan bantuan Bapak/Ibu diucapkan terimakasih.

an. Direktur Poltekkes Kemenkes Bengkulu  
Wakil Direktur Bidang Akademik



**Ns. Agung Riyadi, S.Kep, M.Kes**  
NIP.196810071988031005

Tembusan disampaikan kepada:



# PEMERINTAH KOTA BENGKULU DINAS KESEHATAN

Jl. Letjen Basuki Rahmat No. 08 Bengkulu Telp (0736) 21072 Kode Pos 34223

## REKOMENDASI

Nomor : 070/ 717 /D.Kes/2022

### Tentang IZIN PENELITIAN

**Dasar Surat** : 1. Wakil Direktur Bidang Akademik Poltekkes Kemenkes Bengkulu  
Nomor : DM.01.04/1076/V/2022 Tanggal 12 Mei 2022  
2. Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kota Bengkulu Nomor :  
070/497/B.Kesbangpol/2022 Tanggal 18 Mei 2022, Perihal : Izin  
Penelitian dalam bentuk Karya Tulis Ilmiah (KTI)/Skripsi atas nama :

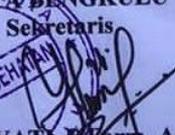
**Nama** : Pingkan Fristiwi  
**N I M** : P05170018074  
**Program Studi** : Promosi Kesehatan Prtogram Sarjana Terapan  
**Judul Penelitian** : Pengaruh Media Video Senam Dysmenorrhea Melalui Aplikasi Tiktok  
Terhadap Pengetahuan Remaja Putri Tentang Penatalaksanaan  
Dysmenorrhea di SMPN 4 Kota Bengkulu  
**Daerah Penelitian** : SMPN 4 Kota Bengkulu  
**Lama Kegiatan** : 18 Mei 2022 s.d 31 Juli 2022  
**No.HP / Email** : 083801564943 / pingkan012@Gmail.Com

Pada prinsipnya Dinas Kesehatan Kota Bengkulu tidak berkeberatan diadakan penelitian/kegiatan yang dimaksud dengan catatan ketentuan :

- Tidak dibenarkan mengadakan kegiatan yang tidak sesuai dengan penelitian yang dimaksud.
- Harap mentaati semua ketentuan yang berlaku serta mengindahkan adat istiadat setempat.
- Apabila masa berlaku Rekomendasi Penelitian ini sudah berakhir, sedangkan pelaksanaan belum selesai maka yang bersangkutan harus mengajukan surat perpanjangan Rekomendasi Penelitian.
- Setelah selesai mengadakan kegiatan diatas agar melapor kepada Kepala Dinas Kesehatan Kota Bengkulu (tembusan).
- Surat Rekomendasi Penelitian ini akan dicabut kembali dan dinyatakan tidak berlaku apabila ternyata pemegang surat ini tidak menaati ketentuan seperti tersebut diatas.

Demikianlah Rekomendasi ini dikeluarkan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

**DIKELUARKAN DI : B E N G K U L U**  
**PADA TANGGAL : 3 JUNI 2022**  
**An. KEPALA DINAS KESEHATAN**

**PEMERINTAH KOTA BENGKULU**  
**DINAS KESEHATAN**  
**Secretaris**  
  
**NURHIDAYAH, Farm, Apt, ME**  
**Pembina, IV/a**  
**Nip. 198002122005022004**

Tembusan :  
3. Ka. SMPN 4 Kota Bengkulu  
4. Yang Bersangkutan



**PEMERINTAH KOTA BENGKULU**  
**DINAS PENDIDIKAN**

I. Mahoni Nomor 57 Kota Bengkulu 38227, Telp (0736) 21429, Fax (0736) 345444  
Website: [dinaspendidikan.bengkulukota.go.id](http://dinaspendidikan.bengkulukota.go.id)

**SURAT IZIN PENELITIAN**

**Nomor : 421.2/05128/II.D.DIK/2022**

Dasar : Surat Kementerian Kesehatan RI Badan Pengembangan Dan Pemberdayaan Sumber Daya Manusia Kesehatan Politeknik Kesehatan Bengkulu Nomor :DM.01.04/1075/2/2022 Tanggal 12 Mei 2022 Tentang Izin Penelitian

Mengingat untuk kepentingan penulisan Ilmiah dan Pengembangan Pendidikan dalam wilayah Kota Bengkulu, maka dapat memberikan izin Penelitian kepada:

Nama : **Pingan Fristiwi**  
NIM : **P05170018074**  
Jurusan : **Promosi Kesehatan**  
Prodi : **Promosi Kesehatan Program Sarjana Terapan**  
Judul Penelitian : **"Pengaruh Media Video Senam Dysmenorrhea Melalui Aplikasi Tiktok Terhadap Pengetahuan Remaja Putri Tentang Penatalaksanaan Dysmenorrhea Di SMPN 4 Kota Bengkulu "**

Dengan ketentuan sebagai berikut :

- a. Tempat Penelitian : SMPN 4 Kota Bengkulu  
b. Waktu Penelitian : 1 Mei-31 Juli
- Penelitian tersebut khusus dan terbatas untuk kepentingan studi ilmiah tidak untuk dipublikasikan.
- Setelah selesai penelitian untuk menyampaikan laporan ke Dinas Pendidikan Kota Bengkulu.

Demikian surat izin ini diberikan untuk dapat dipergunakan seperlunya.

Bengkulu, 20 Mei 2022

An. Kepala Dinas Pendidikan  
Kota Bengkulu  
Kabid Dikdas



**Beni Rasdiwansyah, S.Pd, MT**  
NIP.19691007 200701 1 040

Tembusan :

- Walikota Bengkulu
- Wakil Direktur Poltekkes Kemenkes Bengkulu
- Kepala Sekolah SMPN 4 Kota Bengkulu
- Arsip



PEMERINTAH KOTA BENGKULU  
**DINAS PENDIDIKAN**  
**SMP NEGERI 4 KOTA BENGKULU**

SEKOLAH STANDAR NASIONAL (SSN)/SEKOLAH ADIWiyATA TINGKAT NASIONAL  
NSS : 201266001004 NPSN : 10702488 Email : smp4\_bkl@yahoo.co.id  
Alamat : Jalan Cimanuk Km. 6,5 Telp/Fax ( 0736 ) 22985 Kot Bengkulu

Nomor : 070 / 151 /SMPN 4 Kepada  
Lamp : - Yth. Ka. Dinas Pendidikan Kota Bengkulu  
Perihal : Izin Penelitian up. Ka. Bidang DIKDAS  
Di-  
Bengkulu.

Menindaklanjuti surat Wakil Direktur Bidang Akademik Poltekkes Kemenkes Bengkulu, Nomor: DM.01.04/1077/2/2022, tanggal 12 Mei 2022, perihal seperti tersebut di atas pada prinsipnya pihak sekolah dapat memberi izin setelah ada rekomendasi dari Kepala Bidang Dikdas Dinas Pendidikan Kota Bengkulu atas nama:

Nama : Pingsan Fristiwi  
NPM : P05170018074  
Jurusan : Promosi Kesehatan  
Prodi : Promosi Kesehatan Program Sarjana Terapan  
Judul Penelitian : "*Pengaruh Media Video Senam Dysmenorrhea Melalui Aplikasi Tiktok Terhadap Pengetahuan Remaja Putri Tentang Penatalaksanaan Dhysmenorrhea di SMP N 4 Kota Bengkulu*"  
Waktu Penelitian : 1 Mei – 31 Juli 2022

Demikian surat ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya, terima kasih.

Dikeluarkan : Di Bengkulu  
Pada Tanggal : 18 Mei 2022

Kepala SMP Negeri 4  
Kota Bengkulu



**Fatmawati, M.Pd**

Pembina Tk.I

NIP 19720907 199801 2 002



PEMERINTAH KOTA BENGKULU  
**DINAS PENDIDIKAN**  
**SMP NEGERI 4 KOTA BENGKULU**

SEKOLAH STANDAR NASIONAL (SSN)/SEKOLAH ADIWIYATA TINGKAT NASIONAL  
NSS : 201266001004 NPSN : 10702488 Email : smp4\_bkl@yahoo.co.id  
Alamat : Jalan Cimanuk Km. 6,5 Telp/Fax ( 0736 ) 22985 Kot Bengkulu

**SURAT KETERANGAN SELESAI PENELITIAN**

Nomor : 070 / 179 / SMPN 4

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Fatmawati, M.Pd.  
Nip : 19720907 199801 2 002  
Pangkat / Golongan : Pembina Tk. 1 / IVb  
Jabatan : Kepala Sekolah

Menerangkan bahwa :

Nama : Pingkan Fristiwi  
NPM : P05170018074  
Jurusan : Promosi Kesehatan  
Prodi : Promosi Kesehatan Program Sarjana Terapan  
Judul Penelitian : **“Pengaruh Kesehatan Video Senam Dysmenorrhea Melalui Aplikasi Tiktok Terhadap Pengetahuan Remaja Putri Tentang Penatalaksanaan Dysmenorrhea Di SMPN 4 Kota Bengkulu”**

Telah melaksanakan penelitian di SMPN 4 Kota Bengkulu pada tanggal 23 Mei s.d 31 Mei 2022.

Demikian surat ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya, terima kasih

Dikeluarkan : Di Bengkulu  
Tanggal : 10 Juni 2022

Kepala SMP Negeri 4  
Kota Bengkulu  
  
Fatmawati, M.Pd.  
Pembina Tk,1

NIP. 19720907 199801 2 002



KEMENTERIAN  
KESEHATAN  
REPUBLIK  
INDONESIA

**KEMENTERIAN KESEHATAN RI**  
**BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN**  
**POLITEKNIK KESEHATAN BENGKULU**

Jalan Indragiri No. 03 Padang Harapan Kota Bengkulu 38225  
Telepon: (0736) 341212 Faximile (0736) 21514, 25343  
website: www.poltekkes-kemenkes-bengkulu.ac.id, email: poltekkes26bengkulu@gmail.com



12 Mei 2022

Nomor : : DM. 01.04/...1076.../2022  
Lampiran : -  
Hal : **Izin Penelitian**

Yang Terhormat,  
**Kepala Badan Kesatuan Bangsa Dan Politik Provinsi Bengkulu**  
di  
**Tempat**

Sehubungan dengan penyusunan tugas akhir mahasiswa dalam bentuk Skripsi bagi Mahasiswa Prodi Promosi Kesehatan Program Sarjana Terapan Jurusan Promosi Kesehatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu Tahun Akademik 2021/2022 , maka bersama ini kami mohon Bapak/Ibu dapat memberikan izin pengambilan data untuk penelitian kepada:

Nama : Pingkan Fristiwi  
NIM : P05170018074  
Jurusan : Promosi Kesehatan  
Program Studi : Promosi Kesehatan Program Sarjana Terapan  
No Handphone : 083801564943  
Tempat Penelitian : Kota Bengkulu  
Waktu Penelitian : 1 mei - 31 juli  
Judul : Pengaruh Media Video Senam Dysmenorrhea Melalui Aplikasi Tiktok Terhadap Pengetahuan Remaja Putri Tentang Penatalaksanaan Dysmenorrhea Di SMPN 4 Kota Bengkulu

Demikianlah, atas perhatian dan bantuan Bapak/Ibu diucapkan terimakasih.

an. Direktur Poltekkes Kemenkes Bengkulu  
Wakil Direktur Bidang Akademik



**Ng. Agung Riyadi, S.Kep, M.Kes**  
NIP.196810071988031005

Tembusan disampaikan kepada:



**PEMERINTAH KOTA BENGKULU**  
**DINAS KESEHATAN**

Jl. Letjen Basuki Rahmat No. 08 Bengkulu Telp (0736) 21072 Kode Pos 34223

**REKOMENDASI**

Nomor : 070/ 777/D.Kes/2022

Tentang  
**IZIN PENELITIAN**

**Dasar Surat** : 1. Wakil Direktur Bidang Akademik Poltekkes Kemenkes Bengkulu Nomor : DM.01.04/1076/V/2022 Tanggal 12 Mei 2022  
2. Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kota Bengkulu Nomor : 070/497/B.Kesbangpol/2022 Tanggal 18 Mei 2022, Perihal : Izin Penelitian dalam bentuk Karya Tulis Ilmiah (KTI)/Skripsi atas nama :

**Nama** : Pingkan Fristiwi  
**N I M** : P05170018074  
**Program Studi** : Promosi Kesehatan Prtogram Sarjana Terapan  
**Judul Penelitian** : Pengaruh Media Video Senam Dysmenorrhea Melalui Aplikasi Tiktok Terhadap Pengetahuan Remaja Putri Tentang Penatalaksanaan Dysmenorrhea di SMPN 4 Kota Bengkulu

**Daerah Penelitian** : SMPN 4 Kota Bengkulu  
**Lama Kegiatan** : 18 Mei 2022 s.d 31 Juli 2022  
**No.HP / Email** : 083801564943 / pingkan012@Gmail.Com

Pada prinsipnya Dinas Kesehatan Kota Bengkulu tidak berkeberatan diadakan penelitian/kegiatan yang dimaksud dengan catatan ketentuan :

- Tidak dibenarkan mengadakan kegiatan yang tidak sesuai dengan penelitian yang dimaksud.
- Harap mentaati semua ketentuan yang berlaku serta mengindahkan adat istiadat setempat.
- Apabila masa berlaku Rekomendasi Penelitian ini sudah berakhir, sedangkan pelaksanaan belum selesai maka yang bersangkutan harus mengajukan surat perpanjangan Rekomendasi Penelitian.
- Setelah selesai mengadakan kegiatan diatas agar melapor kepada Kepala Dinas Kesehatan Kota Bengkulu (tembusan).
- Surat Rekomendasi Penelitian ini akan dicabut kembali dan dinyatakan tidak berlaku apabila ternyata pemegang surat ini tidak menaati ketentuan seperti tersebut diatas.

Demikianlah Rekomendasi ini dikeluarkan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

**DIKELUARKAN DI : B E N G K U L U**  
**PADA TANGGAL : 3 JUNI 2022**

An. KEPALA DINAS KESEHATAN  
KOTA BENGKULU



**NERHIDAYA H, S.Farm, Apt, ME**  
Pembina, IV/a

Nip. 198002122005022004

Tembusan :  
3. Ka. SMPN 4 Kota Bengkulu  
4. Yang Bersangkutan

### LEMBAR VALIDASI UNTUK AHLI MATERI

Judul Penelitian : Pengaruh media video senam *Dysmenorrhea* melalui aplikasi tiktok terhadap pengetahuan remaja putri tentang penatalaksanaan *Dysmenorrhea* di SMP N 04 Kota Bengkulu.

Sasaran Penelitian : Siswi kelas VII SMP N 04 Kota Bengkulu

Peneliti : Pingkan Fristiwi

Validator : Desi Widianty, SST, M. Keb.

Petunjuk:

1. Lembar ini diisi oleh validator
2. Lembar ini dimaksudkan untuk validasi pengumpulan data, serta mengungkapkan komentar atau saran dari validator jika ada
3. Pemberian penilaian dengan memberikan tanda *check list* (✓) pada kolom yang sesuai
4. Apabila ada komentar atau saran, mohon dituliskan pada lembar yang telah tersedia
5. Pedoman penilaian sebagai berikut:

#### Instrumen Pengumpulan Data

No	Aspek yang dinilai	Layak	Tidak Layak
1	Kebenaran konsep dalam menjelaskan materi	✓	
2	Kebenaran istilah dalam menjelaskan materi	✓	
3	Kebenaran contoh dalam menjelaskan materi	✓	
4	Penyusunan materi sesuai perkembangan zaman	✓	
5	Penyusunan materi sesuai dengan perkembangan keilmuan	✓	
6	Materi disusun secara sistematis	✓	
7	Materi disusun secara logis	✓	
8	Relevansi materi <i>Dysmenorrhea</i>	✓	
9	Relevansi materi senam <i>Dysmenorrhea</i>	✓	
10	Materi yang disajikan dapat meningkatkan kemampuan pemahaman anak SMP	✓	
11	Materi yang disajikan dapat merangsang kemampuan anak SMP untuk berpikir lebih runtut	✓	
12	Kontribusi materi dalam meningkatkan pengetahuan anak SMP	✓	
13	Materi yang disajikan dapat meningkatkan keterampilan berpikir	✓	

	kritis siswi		
14	Materi yang disajikan dapat meningkatkan kepekaan sosial siswi	✓	
15	Materi yang disajikan sesuai dengan taraf berpikir siswi	✓	
16	Penyusunan materi sesuai dengan karakteristik psikologis siswi	✓	
17	Materi yang disajikan dapat menimbulkan keingintahuan siswi lebih lanjut	✓	
18	Materi yang disajikan menimbulkan dorongan lebih tinggi untuk memahami	✓	
19	Kontribusi materi dalam memberikan motivasi pengetahuan bagi siswi	✓	
20	Kontribusi materi dalam pengetahuan yang menyenangkan	✓	

Sumber: Rudi Susilana dan Cipi Riyana (2008)

**Tabel Kesalahan dan Saran Perbaikan**

No	Jenis Kesalahan	Saran Perbaikan

Komentar/ Saran:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Kesimpulan:

Materi sudah sesuai dan siap untuk dilanjutkan ke pembuatan media.

1. Layak untuk uji coba lapangan tanpa revisi
2. Layak untuk uji coba lapangan dengan revisi sesuai saran  
*(Mohon diliingkari nomor sesuai dengan kesimpulan Bapak/Ibu)*

Bengkulu, April 2022  
Ahli Materi



Desi Widyaningrum, SST, M.Keb  
NIP. 198612172001122001

### LEMBAR VALIDASI UNTUK AHLI MEDIA

Judul Penelitian : Pengaruh media video senam *Dysmenorrhea* melalui aplikasi tiktok terhadap pengetahuan remaja putri tentang penatalaksanaan *Dysmenorrhea* di SMP N 04 Kota Bengkulu.

Sasaran Penelitian : Siswi kela VII SMP N 04 Kota Bengkulu

Peneliti : Pingkan Fristiwi

Validator : Wiro Kawan, S.Kom

Petunjuk:

1. Lembar ini diisi oleh validator
2. Lembar ini dimaksudkan untuk validasi pengumpulan data, serta mengungkapkan komentar atau saran dari validator jika ada
3. Pemberian penilaian dengan memberikan tanda *check list* (✓) pada kolom yang sesuai
4. Apabila ada komentar atau saran, mohon dituliskan pada lembar yang telah tersedia
5. Pedoman penilaian sebagai berikut:

#### Instrumen Pengumpulan Data

No	Aspek yang dinilai	Layak	Tidak Layak
1	Kesederhanaan tata letak dengan menonjolkan unsur tertentu	✓	
2	Penempatan penjelasan diposisikan secara sederhana	✓	
3	Penulisan materi menggunakan kalimat yang ringkas	✓	
4	Ketepatan penggunaan istilah sehingga mudah dipahami	✓	
5	Kesederhanaan pemilihan kata	✓	
6	Terdapat hubungan erat antara berbagai unsur visual secara keseluruhan	✓	
7	Pemilihan gambar mendukung materi yang disampaikan	✓	
8	Desain keseluruhan sesuai dengan tema	✓	
9	Sampul mencerminkan isi buku	✓	
10	Judul mencerminkan isi materi	✓	
11	Terdapat penekanan pada materi yang disampaikan	✓	
12	Kontribusi media dalam menarik perhatian siswi SMP	✓	
13	Kontribusi media dalam mendorong minat siswi SMP	✓	
14	Keseimbangan antara gambar dengan teks	✓	
15	Harmonisasi penatan komposisi unsur-unsur visual	✓	
16	Garis mampu membantu anak SMP	✓	

	mengetahui batasan-batasan tiap gambar maupun teks		
17	Garis luar pada desain mampu mengarahkan siswi untuk mempelajari materi dalam urutan-urutan khusus	✓	
18	Bentuk gambar dapat divisualisasikan menyerupai realita dalam kehidupan	✓	
19	Bentuk gambar dapat divisualisasikan secara jelas	✓	
20	Tidak ada ruang kosong yang berlebihan sehingga terkesan mubadzir	✓	
21	Kelayakan gambar cerita begambar yang digerakkan	✓	
22	Kualitas ilustrasi warna mendukung desain	✓	
23	Ketepatan pemilihan warna dalam teks	✓	

Sumber: Nana Sudjana dan Ahmad Rivai (2010)

**Tabel Kesalahan dan Saran Perbaikan**

No	Jenis Kesalahan	Saran Perbaikan

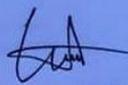
Komentar/ Saran:

Video sudah bagus, bagian langkah-langkah seram di zoom lagi agar orang lebih fokus melihat gerakannya.

Kesimpulan:

1. Layak untuk uji coba lapangan tanpa revisi
- ② Layak untuk uji coba lapangan dengan revisi sesuai saran  
*(Mohon dilingkari nomor sesuai dengan kesimpulan Bapak/Ibu)*

Bengkulu, Mei 2022  
Ahli Media

  
Wimo Inawan, S.Kom  
NIP.

## ABOUT ME

gampang dan mudah beradaptasi dengan lingkungan baru, suka mempelajari hal-hal baru, mampu bekerja dalam team dan terbiasa dengan deadline.

## CONTACT

☎ 085758844719

✉ wiro.irawan@students.amikom.ac.id

📍 Desa talang kering kec air napal bengkulu utara

## SOCIAL MEDIA

📷 Wiro.irawan

📘 fb.com

🐦 irawanwiro

## ACHIEVEMENT

- Nominasi Amicta Kategori Film Kartun 2019 - Nasional



Scan QR untuk melihat CV online kandidat



## Wiro Irawan

S1 Sistem Informasi

## EDUCATION

Universitas Amikom Yogyakarta  
2016 - 2021

Departement  
S1 Sistem Informasi

SMKN 03 KOTA BENGKULU  
2013 - 2016

## SKILL

Animasi 2D  
★★★★

2D vfx compositing art

Motion Graphic  
★★★★★

Motion graphic, rigging karakter

Video Editing  
★★★★

Vidio editing, film editing, iklan

## WORK EXPERIENCE

ruang guru  
2021 - 2022

Job / Division  
animator

MSV Studio  
2019 - 2021

Job / Division  
2d VFX Compositing

himove indonesia  
2019 - 2021

Job / Division  
rotoscoping art ( freelance)

## STRENGHTS & WEAKNESS

### My Strenghts

Inovatif, Creatif,dan Mampu Bekerja Dibawah Tekanan

### My Weakness

-