

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Dismenore adalah salah satu masalah paling umum yang dihadapi wanita muda di seluruh dunia dan merupakan penyebab utama ketidaknyamanan menstruasi. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO, 2023), sekitar 90% wanita usia reproduktif menderita dismenore, dengan 10–15% mengalami bentuk yang parah yang memengaruhi aktivitas sehari-hari mereka. Temuan ini konsisten dengan penelitian oleh Bruni dkk. (2022), yang menegaskan bahwa dismenore merupakan penyebab utama penurunan produktivitas dan kualitas hidup wanita. Secara global, penelitian menunjukkan variasi prevalensi, di mana 59,7% remaja di Amerika Serikat, 71% di India, dan 68% di Malaysia mengalami dismenore dengan tingkat nyeri yang bervariasi (Lee et al., 2019; Wijayanti et al., 2020). Data lintas negara ini memperlihatkan bahwa dismenore merupakan kondisi fisiologis yang kompleks dan tidak terbatas pada faktor biologis semata, melainkan dipengaruhi pula oleh gaya hidup, stres, nutrisi, dan lingkungan sosial.

Di Indonesia, prevalensi dismenore juga tinggi dan merupakan masalah signifikan dalam kesehatan reproduksi remaja. Menurut laporan Kementerian Kesehatan Indonesia tahun 2022, sekitar 64,25% remaja putri menderita dismenore, dengan 54,89% mengalami dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder. Angka-angka ini menunjukkan bahwa lebih dari setengah remaja putri Indonesia mengalami gejala setiap bulan, yang dapat berdampak negatif pada aktivitas akademik dan sosial mereka. Sebuah studi nasional juga menemukan bahwa perempuan Indonesia mengalami kondisi yang dapat menghambat aktivitas belajar dan sosial mereka setiap bulannya. Penelitian nasional juga menemukan bahwa dismenore menjadi salah satu alasan utama remaja putri mengonsumsi obat analgesik tanpa pengawasan medis, sehingga berpotensi menyebabkan mismanagement dalam penanganan nyeri menstruasi. Kemenkes menegaskan bahwa gangguan menstruasi seperti dismenore perlu

ditangani melalui pendekatan promotif, preventif, dan edukatif yang berkelanjutan, terutama pada usia sekolah.

Secara regional, provinsi di Indonesia menunjukkan variasi angka kejadian dismenore, dengan wilayah Sumatera Utara melaporkan prevalensi nyeri menstruasi pada kisaran 30–45% berdasarkan Riskesdas (2022). Tingginya angka ini mencerminkan bahwa dismenore masih menjadi masalah kesehatan reproduksi yang belum tertangani optimal. Remaja di wilayah Sumatera Utara juga masih menghadapi keterbatasan akses mengenai layanan kesehatan reproduksi yang ramah remaja, metode pereda nyeri melalui teknik relaksasi hampir tidak diperkenalkan. Ini adalah salah satu alasan utama ketidakhadiran di sekolah di kalangan siswi SMA. Fenomena ini menunjukkan bahwa efek dismenore tidak hanya bersifat fisiologis, tetapi juga memiliki efek langsung pada performa akademik dan partisipasi pendidikan. Kondisi ini mengindikasikan adanya kebutuhan intervensi kesehatan reproduksi yang dapat diterapkan pada level sekolah, sehingga remaja dapat mengelola nyeri menstruasi tanpa mengganggu aktivitas pendidikan mereka.

Pemerintah telah melakukan berbagai upaya promotif dan preventif melalui program UKS, penyuluhan kesehatan reproduksi, serta kampanye Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Namun, implementasinya belum sepenuhnya menjangkau remaja dalam konteks pengelolaan nyeri menstruasi, terutama pada Metode Pengobatan Gratis. Penanganan yang tersedia di sekolah cenderung terbatas pada pemberian obat atau istirahat sementara, sehingga belum menjawab kebutuhan jangka panjang remaja terhadap manajemen nyeri yang efektif dan berkelanjutan.

Penanganan dismenore umumnya Hal ini dicapai melalui dua pendekatan: farmakologis dan non-farmakologis. Pendekatan non-farmakologis meliputi kompres hangat, pijatan lembut, aktivitas fisik, tidur yang cukup, dan berbagai teknik relaksasi seperti yoga dan latihan pernapasan. Salah satu metode relaksasi yang digunakan adalah hipnoterapi, sebuah teknik yang melibatkan penyampaian sugesti atau keyakinan positif yang membantu mengubah persepsi nyeri dengan memengaruhi pola pikir individu. Hipnoterapi bekerja dengan memengaruhi aktivitas cerebral cortex sehingga

menghasilkan respons yang lebih rileks dan positif. Proses ini mendukung keseimbangan homeostasis, merangsang pelepasan *Corticotropin Releasing Factor* (CRF), Hal ini meningkatkan produksi endorfin dan menurunkan kadar kortisol serta hormon stres lainnya. Kombinasi mekanisme ini berkontribusi pada pengurangan rasa sakit dan meningkatkan perasaan relaksasi dalam tubuh (Insani & Susan, 2020).

Dengan demikian *Hypnotherapy* berbasis QR-Card dapat menjadi Upaya pencegahan Dismenore pada remaja putri yang tentunya mudah di akses kapan pun dan dimanapun. Hal ini, Sejalan dengan target pemerintah dalam penanggulangan Dismenore yang menjadi focus utama yaitu mencegah ketergantungan terhadap analgetic dengan mengutamakan pilihan nonfarmakologis yang aman dan berkelanjutan, Memperluas akses terhadap intervensi Kesehatan terutama yang berbasis teknologi dan sesuai dengan karakteristik remaja digital dan Mendorong kemandirian remaja dalam menangani nyeri menstruasi agar tetap dapat mengikuti kegiatan sekolah tanpa hambatan.

Penelitian terkait penggunaan *Hypnotherapy* dalam mengatasi nyeri menstruasi menunjukkan hasil yang cukup kuat seperti penelitian Lestari & Puspitasari (2023) membuktikan adanya penurunan nyeri yang signifikan melalui penggunaan audio sugestif, sementara Rahmawati & Sari (2022) menyoroti manfaat *Hypnotherapy* dalam memperbaiki kontrol emosi dan kenyamanan psikologis. Meskipun demikian, penelitian dari Lestari & Puspitasari (2023), Rahmawati & Sari (2022), serta Wijayanti et al. (2020) belum mengkaji bagaimana pengalaman pengguna dan tingkat keterlibatan peserta memengaruhi keberhasilan teknik *Hypnotherapy*, padahal kedua aspek tersebut menjadi faktor penting dalam intervensi berbasis perilaku. Bahkan studi Suhartini & Pratama (2022), yang mulai memanfaatkan media digital, masih sebatas menyediakan modul online tanpa memadukannya dengan teknologi akses cepat seperti QR-Code. Kondisi ini menunjukkan bahwa inovasi dalam penyampaian intervensi masih sangat terbatas, terutama bagi remaja yang membutuhkan metode yang praktis, fleksibel, dan mudah

dijangkau kapan pun dan dimanapun tanpa mengganggu proses pembelajaran remaja putri.

Dari hasil Survei awal yang dilakukan di MTs Bintang Sembilan Sibabangun dari data UKS sekolah banyak siswi kelas IX yang izin tidak mengikuti kegiatan belajar karena mengalami keluhan nyeri saat menstruasi data tersebut di tegaskan dari hasil pengisian kuesioner Survei awal yang diberikan pada 15 siswi kelas IX, ditemukan bahwa 11 di antaranya mengalami dismenore dengan kategori ringan, sedang hingga berat. Data ini memberikan gambaran bahwa kasus dismenore masih cukup dominan dan mempengaruhi proses pembelajaran di lingkungan sekolah

Dengan latar belakang diatas, penululis merasa pentingnya intervensi berbasis teknhonogi untuk mengurangi rasa nyeri dengan Teknik relaksasi *Hypnotherapy* yang dapat diakses pengguna dengan mudah dimanapun dan kapanpun sehingga penulis tertarik untuk mengambil pannelitian dengan judul “Pengaruh Intervensi *Hypnotherapy* Berbasis QR-Card Terhadap Penurunan Intensitas Dismenore Pada Remaja Putri Di MTs Bintang Sembilan Sibabangun kabupaten Tapanuli Tengah Tahun 2025”

## **B. Rumusan Masalah**

Pertanyaan penelitian studi ini adalah Bagaimana *hypnotherapy* berbasis kartu QR memengaruhi pengurangan dismenore pada remaja putri di MTs Bintang Sembilang Sibababangun?

## **C. Tujuan**

### **1. Tujuan Umum**

Untuk mengetahui pengaruh pengaruh *Hypnotherapy* berbasis qr-card terhadap penurunan dismenore pada remaja putri di MTs bintang sembilang sibababangun?

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Mengetahui Tingkat nyeri dismenore sebelum dilakukan *Hypnotherapy* berbasi Qr-Card
- b. Mengetahui Tingkat nyeri dismenore setelah dilakukan *Hypnotherapy* berbasi Qr-Card

- c. Menganalisis apakah ada pengaruh *Hypnotherapy* berbasis QR-Card terhadap penurunan dismenorea

## **D. Manfaat**

### **1. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini berkontribusi pada kemajuan kedokteran reproduksi dan intervensi non-farmakologis dengan menyajikan pendekatan baru yang menggabungkan hipnoterapi dan teknologi kode QR digital. Temuan ini memperkaya literatur tentang manajemen nyeri menstruasi dan meningkatkan pemahaman tentang penggunaan media digital dalam intervensi kesehatan remaja. Lebih lanjut, studi ini memberikan landasan teoritis untuk pengembangan model intervensi berbasis teknologi yang...

### **2. Manfaat Praktis**

#### **a. Bagi Peneliti**

Penelitian ini diharapkan menjadi dasar untuk penelitian lanjutan dengan metode digital interaktif

#### **b. Bagi Sekolah**

Penelitian ini dapat digunakan sebagai panduan dan inovasi untuk alternatif pengendalian nyeri menstruasi yang mudah dan aman. Sekolah juga dapat mengintegrasikannya ke dalam program UKS (Unit Kesehatan Sekolah) atau program pembentukan karakter untuk remaja putri.

#### **c. Bagi Remaja Putri**

Memberikan alternatif intervensi yang aman, mudah digunakan dan dapat diakses kapan saja untuk mengurangi dismenore

#### **d. Bagi Jurusan Kebidanan Medan**

Diharapkan studi ini dapat menjadi insentif dan sumber inovasi untuk pendekatan pembelajaran baru, sehingga dapat digunakan sebagai tolok ukur kualitas pendidikan dan sebagai sumber pengetahuan bagi mahasiswa program kebidanan di Poltekkes Kemenkes Medan.

## E. Keaslian Skripsi

**Tabel 1.1 Keaslian Skripsi**

| No | Nama Peneliti & Tahun   | Judul Penelitian                                                                        | Metodologi                                                   | Hasil Utama                                                                                       | Perbedaan                                                                                            |
|----|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | Sari & Lestari (2020)   | Pengaruh Relaksasi Napas Dalam terhadap Penurunan Nyeri Dismenore pada Remaja Putri     | Pre-eksperimental (one group pretest-posttest), 40 responden | Ada penurunan signifikan intensitas nyeri menstruasi setelah relaksasi napas dalam ( $p=0,001$ ). | Menggunakan relaksasi napas dalam, belum memanfaatkan metode <i>Hypnotherapy</i> atau media digital. |
| 2  | Handayani et al. (2021) | Efektivitas Hipnoterapi terhadap Dismenore Primer pada Mahasiswi                        | Quasi-eksperimental, 60 responden                            | Terapi hipnoterapi menurunkan nyeri dismenore secara signifikan ( $p<0,05$ ).                     | Menggunakan hipnoterapi langsung, tanpa media berbasis QR-code.                                      |
| 3  | Rahmadani (2022)        | Pengaruh <i>Hypnotherapy</i> terhadap Penurunan Intensitas Dismenore Primer pada Remaja | Pre-eksperimental, 35 responden remaja putri                 | <i>Hypnotherapy</i> efektif menurunkan intensitas nyeri haid ( $p=0,002$ ).                       | Tidak menggunakan pendekatan interaktif maupun media digital.                                        |
| 4  | Putri & Wahyuni (2023)  | Pengaruh Edukasi Audio Visual terhadap Pengetahuan dan Penanganan Dismenore             | Quasi-eksperimental, 50 responden                            | Edukasi audio visual meningkatkan pengetahuan manajemen nyeri menstruasi ( $p<0,05$ ).            | Menggunakan video edukasi, belum ada integrasi <i>Hypnotherapy</i> .                                 |
| 5  | Fitriani & Nurul        | Efektivitas <i>Hypnotherapy</i>                                                         | Pre-eksperimental,                                           | Intensitas dismenore                                                                              | Fokus pada <i>Hypnotherapy</i>                                                                       |

|   |                         |                                                                                                  |                                       |                                                                              |                                                                                      |
|---|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
|   | (2023)                  | <i>py</i> terhadap Penurunan Dismenore Primer di Kalangan Remaja SMA                             | 30 responden                          | menurun signifikan setelah dilakukan <i>Hypnotherapy</i> ( $p=0,000$ ).      | , tetapi belum berbasis QR-code atau interaktif.                                     |
| 6 | Dewi & Kartika (2022)   | Pengaruh Aplikasi Mobile Relaksasi terhadap Nyeri Haid pada Remaja Putri                         | Quasi-eksperimental, 45 responden     | Penggunaan aplikasi relaksasi menurunkan intensitas nyeri haid sebesar 25%.  | Menggunakan aplikasi mobile umum, tidak spesifik pada <i>Hypnotherapy</i> .          |
| 7 | Pratiwi (2021)          | Pengaruh Meditasi Audio terhadap Penurunan Nyeri Dismenore                                       | Pretest-posttest design, 28 responden | Meditasi audio efektif menurunkan tingkat nyeri menstruasi ( $p=0,003$ ).    | Menggunakan audio relaksasi, tidak ada elemen interaktif atau QR-code.               |
| 8 | Astuti & Nuraini (2024) | Pengaruh Aplikasi Interaktif Berbasis QR-Code terhadap Peningkatan Pengetahuan Reproduksi Remaja | Quasi-eksperimental, 60 responden SMP | QR-code efektif meningkatkan keterlibatan dan pemahaman remaja ( $p<0,05$ ). | Menggunakan QR-code untuk edukasi umum, bukan untuk intervensi <i>Hypnotherapy</i> . |