BAB I

PENDAHULUAN

A.Latar Belakang

Menurut WHO (World Health Organizatio), periode remaja adalah tahap dalam kehidupan yang terletak antara anak-anak dan dewasa, berlangsung dari usia 10 hingga 19 tahun. Secara global, jumlah remaja diperkirakan mencapai 1,2 miliar, yang setara dengan sekitar 18 persen dari total populasi dunia. Data nasional, Menunjukkan jumlah penduduk yang berusia 10 sampai 24 tahun mencapai 66,74 juta orang, sekitar 24,2 persen dari total 275,77 juta populasi pada tahun 2022. Berdasarkan statistik, jumlah remaja awal (10-14 tahun) tercatat sebanyak 10,746,700 dan remaja putri akhir (15-19 tahun) berjumlah 10,714 jiwa (Badan Pusat Statistika, 2023).

Remaja adalah individu yang mengalami masa pubertas, yang ditandai dengan berbagai perubahan dari masa kanak-kanak menuju dewasa. karakteristik masa remaja meliputi perubahan fisik, perkembangan psikologis, serta kematangan sistem reproduksi. Saat masa remaja seorang perempuan, salah satu indikator utama adalah pubertas, yang ditandai dengan munculnya menstruasi pertama (Menarche). Saat pertama kali menstruasi terjadi, siklus dan jadwal menstruasi seringkali belum berjalan secara teratur (Sopari, 2023).

Secara biologis, menstruasi adalah proses peluruhan lapisan endometrium yang keluar melalui vagina akibat perubahan hormon estrogen dan progesteron. Umumnya, menstruasi pertama terjadi pada rentang usia 11–14 tahun, tetapi tidak menutup kemungkinan muncul lebih awal, yakni sekitar usia 9 tahun. Pada fase ini, remaja perempuan mengalami berbagai perubahan fisik, emosi, dan psikologis sebagai bagian dari proses menuju kedewasaan dan kematangan fungsi reproduksi.pemahaman mengenai menstruasi sangat berkaitan dengan kesehatan reproduksi, yang merupakan hak bagi setiap individu. Oleh karena itu, pengetahuan yang memadai mengenai proses menstruasi, perubahan pada masa pubertas, serta cara menjaga kesehatan reproduksi sangat penting bagi remaja. Pemahaman yang baik dapat membantu mereka beradaptasi dengan perubahan tubuh, membentuk

perilaku hidup sehat, dan mendukung tercapainya kondisi kesehatan yang optimal (Aisyah & Ikhsan , 2025).

Sebuah studi di Amerika menunjukkan bahwa hanya sekitar 60% perempuan yang memperhatikan kebersihan pribadi.Data yang diperoleh menunjukkan di Swedia, angkanya mencapai 72%, di Mesir 75%, sedangkan di Indonesia hanya 55%. Selain itu, penelitian di Indonesia mengungkap bahwa 43,3 juta remaja berusia 10-14 tahun yang menunjukkan perilaku higienis yang baik. Sedangkan, sebagian siswa masih kurang paham mengenai kebersihan saat menstruasi. karna itu perlu adanya edukasi dini tentang menstruasi untuk mencegah dampak serius pada kesehatan. Saat ini, berbagai platform media sosial dapat dimanfaatkan untuk menyebarkan informasi mengenai menstruasi. wanita yang memiliki pemahaman yang baik tentang menstruasi cenderung memiliki risiko lebih rendah terkena penyakit serius (WHO, 2022).

Saat mengalami menarche, hanya 28,4% remaja di indonesia yang menyadari pentingnya kebersihan selama menstruasi. Persentase perempuan yang memahami penggunaan tampon dan cangkir menstruasi juga sangat rendah. Sumber utama pengetahuan remaja umumnya berasal dari ibu mereka .Studi berbeda menunjukkan bahwa remaja yang tidak mendapat informasi tentang menstruasi memiliki pola pengetahuan yang kurang (Suryati, 2024)

Ketidak pahaman mengenai menstruasi dapat menimbulkan beragam masalah, seperti kesalahan pandangan, ketakutan, kecemasan, hingga praktik kebersihan yang keliru. Hal ini dapat berpengaruh negatif pada kesehatan fisik dan mental remaja perempuan. Studi yang dilakukan oleh WHO (2022) menjelaskan bahwa lebih dari 40% remaja perempuan di negara-negara berkembang masih memiliki pengetahuan yang rendah tentang menstruasi, khususnya mengenai pemantauan siklus dan menjaga kebersihan selama masa menstruasi.(WHO, 2022b)

Perkembangan teknologi digital membuka peluang baru dalam meningkatkan pemahaman remaja mengenai kesehatan reproduksi. Salah satu platform yang dapat dimanfaatkan adalah aplikasi kesehatan digital, seperti *Meet You*, yang berfungsi untuk mendokumentasikan siklus menstruasi, menyediakan informasi edukatif mengenai menstruasi, serta memberikan pengingat terkait waktu ovulasi dan perkiraan menstruasi berikutnya (Ningrum & Robekha, 2023). Melalui penggunaan

aplikasi ini, remaja perempuan dapat memahami pola siklus menstruasi secara lebih terstruktur dan memperoleh akses terhadap informasi ilmiah tentang kesehatan reproduksi secara mandiri (Hidayah &Nurmala , 2025).

Aplikasi *Meet You* memiliki keunggulan dibandingkan aplikasi pelacak menstruasi lainnya karena tidak hanya menyediakan pencatatan siklus, tetapi juga dilengkapi dengan fitur pemantauan gejala fisik, kondisi emosional, serta informasi edukatif mengenai kesehatan reproduksi. Tampilan yang sederhana dan mudah digunakan mendorong remaja untuk melakukan pencatatan secara konsisten, sehingga dapat meningkatkan pemahaman mereka terhadap perubahan biologis yang terjadi selama siklus menstruasi. Keunggulan tersebut menjadikan *Meet You* relevan sebagai media edukasi dan pemantauan kesehatan reproduksi, sehingga layak untuk dikaji dalam konteks peningkatan literasi kesehatan reproduksi pada remaja (Asadel, 2025).

SMK (Sekolah Menengah Kejuruan) Gelora Jaya Nusantara Medan Tuntungan merupakan salah satu sekolah kejuruan di Kota Medan dengan jumlah remaja putri cukup banyak. tingkat pengetahuan remaja yang rendah tentang penggunaan aplikasi *Meet You*. Data dari studi di SMA 1 Sukoharjo menunjukkan bahwa 3 dari 10 remaja putri memiliki pemahaman yang baik tentang menstruasi, adapun lainnya masih dalam kategori cukup atau kurang.(Putri & Dinto , 2020)

Berdasarkan permasalahan tersebut,peneliti tertarik meneliti tentang efektivitas Penggunaan aplikasi meet you dalam meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang menstruasi dan siklus menstruasi di SMK Gelora Jaya Nusantara Medan Tuntungan Tahun 2026.

B.Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana efektivitas penggunaan aplikasi Meet You dalam meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang menstruasi dan siklus menstruasi sebelum dan sesudah menggunakan aplikasi *Meet You*?

C.Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

   Untuk mengetahui efektivitas penggunaan Aplikasi *Meet You* dalam meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang menstruasi dan siklus menstruasi di SMK Gelora Jaya Nusantara Medan Tuntungan Tahun 2026.

2. Tujuan Khusus

   a. Mengetahui tingkat pengetahuan remaja putri tentang menstruasi dan siklus menstruasi sebelum menggunakan aplikasi *Meet You* di SMK Gelora Jaya Nusantara Medan Tuntungan

   b. Mengetahui tingkat pengetahuan remaja putri tentang menstruasi dan siklus menstruasi sesudah menggunakan aplikasi *Meet You* di SMK Gelora Jaya Nusantara Medan Tuntungan.

   c. Menganalisis perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah menggunakan aplikasi *Meet You* terhadap peningkatan pengetahuan remaja putri tentang menstruasi dan siklus menstruasi.

D.Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup penelitian ini berfungsi sebagai batasan untuk memfokuskan kajian pada aspek-aspek tertentu, sehingga peneliti dapat menggali secara mendalam pengaruh penggunaan aplikasi *Meet You* terhadap peningkatan pengetahuan remaja putri mengenai menstruasi dan siklus menstruasi. Penelitian ini difokuskan pada remaja putri sebagai kelompok sasaran utama, karena periode pubertas merupakan masa penting bagi perkembangan pengetahuan dan pemahaman tentang proses menstruasi serta siklus menstruasi.

Penelitian ini juga mencakup aspek kesehatan reproduksi, meliputi pengetahuan dasar mengenai organ reproduksi, perubahan fisiologis pada masa pubertas, serta perilaku perawatan diri yang berkaitan dengan kesehatan reproduksi. Fokus ini bertujuan untuk menilai sejauh mana aplikasi *Meet You* berkontribusi dalam meningkatkan pengetahuan remaja putri secara lebih komprehensif.

E.Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

   penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu pengetahuan dalam bidang kesehatan reproduksi remaja, khususnya mengenai pemanfaatan media digital sebagai sarana edukasi. Hasil penelitian juga dapat menjadi referensi ilmiah bagi penelitian yang membahas efektivitas aplikasi berbasis teknologi dalam pendidikan kesehatan remaja.

2. Manfaat praktis

   a. manfaat bagi Responden

      1. Meningkatkan pengetahuan dan pemahaman tentang menstruasi dan siklus menstruasi melalui penggunaan aplikasi *Meet You*, sehingga responden dapat.
      2. Mendorong perilaku hidup sehat dan menjaga kebersihan diri selama masa menstruasi dengan cara yang benar, sesuai informasi yang diperoleh dari aplikasi meet you
      3. Meningkatkan kesadaran diri dan rasa percaya diri dalam menghadapi perubahan biologis yang terjadi selama masa remaja (Ranni & Lestari , 2020).
      4. Memberikan pengalaman langsung menggunakan media digital edukatif, yang dapat memperluas wawasan responden dalam memanfaatkan teknologi untuk pembelajaran kesehatan (Fitriani & Djannah, 2024).

   b. Bagi Tempat Penelitian

      Sebagai bahan evaluasi program pendidikan kesehatan**,** khususnya terkait kesehatan reproduksi remaja di sekolah.Menjadi dasar dalam pengembangan inovasi pembelajaran berbasis digital, terutama melalui pemanfaatan aplikasi seperti *Meet You* dalam kegiatan peningkatan pengetahuan kesehatan reproduksi di kalangan siswa, sehingga dapat mengurangi stigma dan kesalahpahaman terkait menstruasi. Memberikan data ilmiah dan rekomendasi kebijakan internal bagi

sekolah untuk meningkatkan kesejahteraan dan kesehatan peserta didik perempuan.

c. Manfaat Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan bagi penelitian dalam melakukan penelitian dan penulisan skripsi. Melalui penelitian ini, peneliti dapat memperluas pengetahuan tentang pentingnya pengetahuan tentang menstruasi.

F.Keaslian Penelitian

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian

No	Judul penelitian	Nama penelitian	Rancangan penelitian	Sampel penelitian	Hasil penelitian
1.	Peningkatan pengetahuan personal hygiene menstruasi pada remaja putri usia 10-12 tahun	(Suryati, 2024)	Jenis penelitian:experimental	Populasi:seluruh siswa kelas 5 SDN pagi Cilandak timur Jumlah ampel:30 remaja putri yang mengikuti kegiatan pkm.	Edukasi personal hygiene menstruasi berhasil meningkatkan pengetahuan remaja putri .
2.	Gambaran tingkat pengetahuan personal hygiene saat mengalami menstruasi di SMP PGRI 2 Denpasar	-Linda mahari apsari -gusti ayu putu -niken ayu merna (2025)	Kuantitatif, deskriptif	Sampel :225 responden	Pengetahuan mayoritas cukup:dipengaruhi usia &sumber info

3.	Pengaruh pendidikan kesehaan terhadap tingkat pengetahuanremaja putri tentang kebersihan diri saat menstruasi	Marwah aisyah,muhammad ikhsan,teti susliyanti, (2025)	Pre-eksperimental ,one grup pre test post-test	Sampel: 136 responden	Pendidikan kesehatan meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang keberssihan diri saat menstruasi (p =0,000)
4.	Gambaran Pengetahuan Remaja Putri Kelas VII Tentang Menstruasi	(Pujiastuti, 2021)	Deskriptif dengan data primer	99 responden (Remaja putri kelas VII di SMP Negeri 10 Pangkalpinang)	Pengetahuan tentang menstruasi mayoritas Baik (40,3%) , namun pengetahuan tentang siklus (48,1%) dan gangguan menstruasi (66,2%) mayoritas bernilai Kurang
5.	*Literature Review* Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi Remaja Puteri	(Fauziah Elly,Permata, 2022)	Studi Literatur (*Literature Review*) dengan metode *compare* dan *correlate*	7 Jurnal penelitian terdahulu (rentang tahun 2011-2021) yang sesuai topik	Faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi meliputi status gizi, asupan gizi, stres, IMT, kadar Hb, dan aktivitas fisik. Status gizi merupakan faktor yang paling dominan