

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan suatu fase perkembangan yang dinamis dalam kehidupan seseorang. Masa ini merupakan periode transisi dari masa anak ke masa dewasa yang ditandai dengan perkembangan fisik, mental, emosional, dan sosial. Perubahan paling awal muncul yaitu perkembangan secara biologis. Salah satu tanda keremajaan secara biologi yaitu mulainya remaja mengalami menstruasi. Menstruasi dimulai saat pubertas dan kemampuan seorang wanita untuk mengandung anak atau masa reproduksi. Menstruasi biasanya dimulai antara usia 10 sampai 14 tahun, tergantung pada berbagai faktor, termasuk kesehatan wanita, status nutrisi dan berat tubuh relatif terhadap tinggi tubuh. Menstruasi merupakan hal yang fisiologis yang terjadi pada setiap remaja putri namun, pada kenyataannya banyak remaja yang mengalami masalah menstruasi, diantaranya nyeri haid (Haryono Rudi, 2016).

Nyeri haid berasal dari kram rahim dan terjadi selama menstruasi, sehingga menyebabkan aktivitas sehari-hari menjadi terganggu karena rasa nyeri yang dialaminya. Nyeri dapat disertai dengan mual, muntah, sakit kepala dan diare. Nyeri haid mulai timbul saat sebelum atau selama menstruasi dan mencapai puncaknya dalam waktu 24 jam, namun setelah 2 hari akan menghilang (Judha et al. 2012).

Angka kejadian nyeri haid pada remaja di Indonesia 55%. Sedangkan angka kejadian nyeri haid di Jawa Tengah mencapai 56% yang terjadi pada remaja setiap bulannya. Melihat data tersebut dapat diartikan bahwa mayoritas remaja mengalami nyeri haid (Setyowati, 2018, Fatmawati *et al.*, 2016).

Nyeri Haid dapat diatasi dengan pemberian terapi secara farmakologis atau non farmakologis. Terapi secara farmakologis salah satunya dengan pemberian obat-obat analgesic. Pengobatan Non Farmakologi dalam mengatasi nyeri haid yang dapat dilakukan antara lain kompres hangat dan

aromaterapi, teknik relaksasi genggam jari dan nafas dalam, akupresure dan terapi herbal (kayu manis, kedelai, cengkeh, jahe dan kunyit) untuk mengatasi nyeri haid dapat dilakukan dengan pemberian obat analgesik dan anti inflamasi dan terapi herbal yang telah di percaya khasiatnya yang berasal dari tanaman jahe merah (Sugiharti dan Sukmaningtyas, 2017).

Jahe merah adalah tanaman yang sangat cocok untuk herbal dengan kandungan minyak atsiri dan *oleoresin* yang lebih tinggi dibandingkan varian jahe lainnya, karena *oleoresin* merupakan komponen bioaktif dari *gingerol* dan *shogaol* yang berfungsi sebagai anti inflamasi yang dapat memblokir prostaglandin sehingga menghambat enzim silooksigenase dan enzim lipooksigenase dapat menurunkan nyeri haid (Herlinadiyaningsih, 2016).

Buku saku adalah buku yang berukuran kecil dapat dimasukkan ke dalam saku dan mudah untuk dibawa kemana-mana, buku saku dapat digunakan sebagai media pembelajaran dan media promosi kesehatan (Widyasih Hesti, 2020). Buku saku ini dapat menjadi salah satu media bagi bidan dalam memberikan asuhan dan pelayanan berupa KIE (Komunikasi, Informasi dan Edukasi) kepada masyarakat umumnya, berdasarkan hasil uji coba Ahmad (2017) media visual berupa buku saku menunjukkan angka 75-100%, sehingga dikategorikan layak sebagai media promosi kesehatan apabila buku dikemas dengan lengkap, berisikan materi-materi yang menarik. Dari uraian diatas, penulis tertarik untuk membuat luaran berupa buku saku dengan judul “Wedang Jahe Merah untuk Menurunkan Nyeri Haid pada Remaja Putri”.

B. Target luaran

Dari uraian diatas, penulis tertarik untuk membuat luaran berupa buku saku dengan judul “Wedang Jahe Merah untuk Menurunkan Nyeri Haid pada Remaja Putri”. Alasan penulis memilih luaran berupa buku saku karena ukurannya yang kecil, praktis, dapat dipelajari dimanapun dan kapanpun, materi yang disampaikan singkat, jelas dan disertai gambar sehingga mudah

untuk dipahami, selain itu buku saku juga dapat digunakan sebagai media pembelajaran mandiri dan sebagai media promosi kesehatan.

C. Tujuan Luaran

Buku saku ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif dalam penanganan nyeri haid pada remaja putri, dapat digunakan sebagai media pembelajaran, promosi kesehatan serta sebagai media KIE (Komunikasi, Informasi, Edukasi).

D. Manfaat

1. Bagi Remaja Putri

Buku saku ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi remaja putri dalam peningkatan pengetahuan untuk mengurangi nyeri saat haid.

2. Bagi Masyarakat

Buku saku ini digunakan sebagai KIE (Komunikasi, Informasi dan Edukasi), diharapkan dapat memberikan informasi, pengetahuan dan menambah wawasan bagi masyarakat tentang wedang jahe merah untuk menurunkan nyeri haid pada remaja putri.