

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perubahan paling awal muncul yang pada remaja ditandai dengan adanya perkembangan secara biologis. Salah satu tanda wanita remaja secara biologi dimulainya remaja mengalami menstruasi (Rahmawati dan Mundarti, 2016). Menstruasi di mulai saat pubertas dan kemampuan seorang wanita untuk mengandung anak atau masa reproduksi. Pada saat menstruasi tiba, ada kalanya terdapat kelainan atau gangguan yang ada hubungan dengan menstruasi diantaranya *premenstrual tension* (ketegangan sebelum haid), *mastodinia* (nyeri payudara), *mittelschmerz* (rasa nyeri saat ovulasi) dan *dismenore* (rasa nyeri saat menstruasi) (Joseph dan Nugroho, 2010).

Dismenore merupakan nyeri haid yang sering terjadi oleh remaja saat hari pertama menstruasi yang berlangsung 2-3 hari (Ningrum, 2017). *Dismenore* yang paling sering terjadi adalah *primary dismenore*, kemungkinan lebih dari (50%) wanita mengalaminya dan (10-15%) diantaranya mengalami nyeri yang hebat sampai mengganggu aktivitas dan kegiatan sehari-hari (Elfira *et al.*, 2017).

Dismenore menunjukkan nyeri yang terjadi saat menstruasi dan sebagian besar wanita mengalami nyeri dengan berbagai derajat keparahan pada hari pertama menstruasi. Sifat nyeri biasanya digambarkan dalam dua komponen : nyeri di bagian bawah abdomen yang terjadi terus menerus akibat *kongesti vascular*, yang menyebar ke punggung, terkadang turun ke bawah paha, dan nyeri kram hilang timbul. *Dismenore* terjadi karena terdapat peningkatan aktivitas *myometrium* selama menstruasi pada wanita dengan *dismenore* dan aliran darah uterus berkurang, khususnya ketika terjadi kontraksi yang hebat. Hiperaktivitas ini adalah akibat jumlah *prostaglandin* yang berlebihan, yang disintesis selama peluruhan endometrium pada masa pramenstruasi (Bain *et al.*, 2015). *Prostaglandin*

adalah zat yang diproduksi uterus saat haid, yang menyebabkan otot-otot uterus berkontraksi kuat. *Prostaglandin* ini yang menyebabkan rasa ‘kram’ di bagian bawah perut seorang gadis yang mendapat haid. Zat ini juga bisa menyebabkan rasa lemas, mual, agak demam, diare atau kram di usus besarnya (Mangunkusumo, 2016).

Penatalaksanaan *dismenore* dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu dengan terapi *farmakologis* dan terapi *non farmakologis*. Penanganan *dismenore* dengan *farmakologis* biasanya dengan obat-obatan analgesik. Pengobatan *non farmakologis* yang biasanya di gunakan dan tidak menimbulkan efek samping seperti kompres hangat, mandi air hangat, *massase*, latihan fisik (*exercise*), tidur yang cukup, hipnoterapi, olahraga dan distraksi (Puspita dan Anjarwati, 2019). Wanita yang berolahraga sekurang-kurangnya satu kali dalam satu minggu dapat menurunkan intensitas nyeri dan ketidaknyamanan pada bagian bawah abdominal. Pada wanita yang aktif secara fisik dilaporkan kurang terjadi *dismenore* (Rahmawati dan Mundarti, 2016).

Pravalensi *dismenore* primer di Amerika Serikat tahun 2012 pada wanita remaja berumur 12-17 tahun adalah 59,7% dengan derajat kesakitan 49% *dismenore* ringan, 37% *dismenore* sedang, dan 12% *dismenore* berat yang mengakibatkan 23,6% dari penderitanya tidak masuk sekolah (Nurwana *et al.*, 2017). Hal ini sejalan dengan penelitian yang di lakukan oleh Yanti *et al.*, (2016) Mengemukakan bahwa pada hasil penelitian di temukan paling banyak remaja mengalami *dismenore* pada umur 12 tahun.

Menurut data angka kejadian *dismenore* cukup tinggi di dunia, berdasarkan studi di Iran tahun 2015 mengatakan bahwa sekitar 29-90% wanita di dunia terkena *dismenore* setiap menstruasi (Syafitri, 2018). Menurut Data di Amerika angka persentasenya sekitar 60% dan di Swedia sekitar 72% (Taqiyah dan Ramli, 2019). Pravalensi di Indonesia diperkirakan sebesar 64,25% (Larasati dan Alatas, 2016). Di Provinsi Jawa Tengah angka kejadian *dismenore* mencapai 56% (Sukini *et al.*, 2017). Menurut data statistik di perkirakan angka kejadian *dismenore* di Provinsi

jawa tengah mencapai 1.518.867 jiwa (Lestari, 2017). Prevalensi *dismenore* pada kelompok remaja putri di Surakarta adalah 87,7% (Rusli *et al.*, 2019).

Dampak *dismenore* pada remaja putri meliputi terganggunya rasa nyaman, aktivitas sehari-hari menurun, terganggunya pola tidur, selera makan terganggu, hubungan interpersonal terganggu, kesulitan berkonsentrasi pada pekerjaan dan belajar serta rasa nyeri juga mempengaruhi status emosional terhadap alam perasaan (Puspita dan Anjarwati, 2019). Dampak yang terjadi jika *dismenore* tidak ditangani berupa gangguan aktivitas sehari-hari (Novaleda *et al.*, 2017). Nyeri haid (*Dismenore*) pada remaja putri dapat berdampak pada terganggunya aktivitas belajar dan juga mampu menurunkan konsentrasi karena nyeri yang dirasakan (Sari *et al.*, 2018).

Senam adalah aktivitas fisik yang dilakukan baik sebagai cabang olahraga tersendiri maupun sebagai latihan untuk cabang olahraga lainnya. Senam mengacu pada bentuk gerak yang dikerjakan dengan kombinasi terpadu dan menjelma dari setiap bagian anggota tubuh dari komponen - komponen kemampuan motorik seperti: kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelentukan, dan ketepatan dengan koordinasi sesuai dan tata urutan gerak yang selaras akan terbentuk rangkaian gerak artistik yang menarik.

Senam *dismenore* adalah senam yang membantu peregangan seputar otot perut, panggul dan pinggang (Nurjanah *et al.*, 2019). Senam *dismenore* merupakan salah satu teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri karena saat melakukan olahraga atau senam otak dan susunan saraf pusat tulang belakang akan menghasilkan hormon *endorphin* (Nursafa dan Adyani, 2019). Latihan senam *dismenore* mampu meningkatkan produksi hormon *endorphin* yang menghilangkan rasa sakit alami dalam tubuh dan dapat meningkatkan kadar *serotonin* (Taqiyah dan Ramli, 2019).

Manfaat senam *dismenore* yaitu dapat menghasilkan hormon *endorphin*. Hormon *endorphin* merupakan *neuropeptide* yang dihasilkan

tubuh pada saat rileks dan tenang. Hormon ini berfungsi sebagai obat penenang alami yang diproduksi otak yang membuat rasa nyaman dan mengurangi rasa nyeri pada saat kontraksi (Rahayu *et al.*, 2016). Senam *dismenore* dapat membantu melancarkan aliran darah pada sekitar otot rahim sehingga rasa nyeri dapat berkurang atau diatasi (Taqiyah dan Ramli, 2019). Senam *dismenore* dapat meningkatkan volume darah yang mengalir keseluruhan tubuh termasuk organ reproduksi sehingga memperlancar pasokan oksigen ke pembuluh darah yang mengalami *vasokontraksi* sehingga nyeri haid dapat berkurang (Nuraeni, 2017).

Penelitian yang dilakukan Nuraeni (2017) menjelaskan bahwa senam *dismenore* dapat menurunkan *dismenore* karena senam dapat memperlebar pembuluh darah dan menghasilkan hormon *endorphin* sehingga nyeri dapat diatasi setelah melakukan senam. Penelitian lain yang dilakukan Nursafa dan Adyani (2019) menjelaskan bahwa senam *dismenore* secara teratur dapat merangsang produksi *endorphin* dari otak yang memberikan perasaan tenang dan daya terhadap nyeri sehingga dapat menurunkan skala nyeri.

Informasi mengenai senam *dismenore* dapat di kemas melalui luaran media video. Video sebagai salah satu kemajuan teknologi telah banyak memberikan pengaruh positif dan kemajuan bagi manusia dan kebudayaannya, dengan adanya video individu tidak lagi kesulitan untuk mendapatkan berbagai informasi, pengetahuan dan hiburan (Fadillah dan Bilda, 2019) . Video merupakan media penyampai pesan termasuk media *audio-visual* atau media pandang dengar (Purwanti, 2015). Media video merupakan bahan pembelajaran tampak dengar (*audio-visual*) yang dapat digunakan untuk menyampaikan pesan-pesan atau materi pembelajaran. Tujuan penggunaan media video adalah memperjelas dan mempermudah penyampaian pesan agar tidak terlalu verbalistik, mengatasi keterbatasan waktu, ruang, dan daya indera (Farista dan Ali M, 2018). Video sebagai media *audio-visual* yang menampilkan gerak serta pesan yang disajikan bersifat informatif, edukatif, maupun instruksional (Busyaeri *et al.*, 2016).

Kelebihan media video adalah format *audio-visual*, memperjelas hal abstrak dan memberikan penjelasan yang lebih realistis, menggambarkan peristiwa secara realistis dan dapat di *share* ke media sosial berulang kali, mengatasi jarak dan waktu dan mengembangkan pikiran dan imajinasi (Prananta *et al.*, 2016).

Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis tertarik untuk menghasilkan video senam *dismenore* sebagai upaya untuk menurunkan skala nyeri *dismenore* saat menstruasi sebagai luaran pada tugas akhir ini. ” Manfaat dengan adanya media video senam *dismenore* yaitu dapat meningkatkan pemahaman informasi tentang senam *dismenore* dan diharapkan dapat mengaplikasikan senam mandiri maupun berkelompok dirumah secara teratur sehingga dapat menurunkan skala nyeri *dismenore* saat menstruasi. Sasaran dari luaran ini adalah Wanita yang mengalami nyeri *dismenore* saat menstruasi.