

BAB I

PENDAHULUAN

Dismenore merupakan masalah ginekologis yang umum dialami wanita dewasa maupun remaja. *Dismenore* merupakan rasa nyeri yang dirasakan pada saat menstruasi yang digambarkan sebagai nyeri kram pada perut bagian bawah yang terjadi selama menstruasi (Aryanti, 2017). Keluhan yang dirasakan biasanya adalah merasa nyeri pada perut bagian bawah dan menjalar sampai ke punggung serta paha yang disebut dengan nyeri haid atau *dismenorea*. Nyeri haid dapat menyebabkan seseorang menjadi pusing, mual, muntah, nyeri kepala bahkan pingsan. Apabila nyeri haid dibiarkan terus menerus maka akan menjadi kolik abdomen (Kumalasari, 2017).

Menurut *World Health Organization* (WHO) 50% rata-rata perempuan di setiap negara mengalami *dismenore*. Swedia sekitar 72%, Amerika Serikat hampir 90% perempuan mengalami *dismenore*, dan 10-15% mengalami *dismenore* berat, yang menyebabkan mereka tidak mampu melakukan kegiatan apapun. Sementara di Indonesia angkanya diperkirakan 55% perempuan produktif yang mengalami *dismenore* (Santi, 2019). Berdasarkan Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Tengah (2018) jumlah penduduk perempuan yang berumur 15 tahun ke atas di Jawa Tengah mencapai 13.424.304 jiwa.

Nyeri haid dapat diatasi dengan farmakologis dan *non-farmakologis*. Terapi farmakologis antara lain seperti mengkonsumsi obat analgesik, terapi hormonal. Sedangkan terapi *non-farmakologis* seperti kompres hangat, olahraga, senam, terapi *mozart*, dan relaksasi. Latihan olahraga yang ringan sangat dianjurkan untuk mengurangi nyeri haid (Maita, 2016).

Salah satu olahraga untuk mengurangi nyeri haid yaitu senam. Gerakan dari senam ini terdiri dari pelemasan dan peregangan otot, sehingga aliran darah pada otot rahim menjadi lancar dan nyeri haid berkurang (Kumalasari, 2017). Saat senam tubuh menghasilkan hormon *endorphin*, Hormon ini dihasilkan dari otak

dan susunan syaraf tulang belakang. *Endorphin* berfungsi sebagai obat penenang alami sehingga meningkatkan rasa nyaman (Santi, 2019).

Hasil penelitian dari Nuraeni (2017) terdapat pengaruh pemberian senam *dismenore* terhadap penurunan nyeri *dismenore* pada remaja putri. Hal ini dibuktikan dengan 30 responden siswi SMK 1 Tapogo dengan nyeri sedang dan ringan setelah diberikan senam selama 3 hari sebelum menstruasi di pagi atau sore hari. Menurut penelitian dari (Santi, 2019) menyatakan ada pengaruh senam *dismenore*. Hal ini dibuktikan dengan 14 responden dengan nyeri ringan dan tidak nyeri setelah diberikan senam selama 3 hari sebelum menstruasi di pagi atau sore hari.

Senam *dismenore* ini belum banyak yang mengetahui terutama para remaja putri dan masyarakat umum yang mereka ketahui bahwa *dismenore* bisa diredakan dengan minum obat, jamu, dan memberi minyak kayu putih pada perut yang kram, sehingga penulis tertarik mengaplikasikan senam *dismenore* melalui media *booklet* tersebut agar para remaja putri tahu bahwa nyeri *dismenore* tidak hanya bisa dihilangkan dengan minum obat saja melainkan dengan senam juga bisa.

Pengetahuan merupakan suatu faktor yang mempengaruhi perilaku kesehatan. Apabila remaja putri mengetahui dan memahami tentang senam *dismenore* baik pengertian, manfaat, dan pelaksanaannya maka akan memberikan perilaku kesehatan yang baik sehingga diharapkan dapat terhindar dari masalah kesehatan salah satunya *dismenore*.

Salah satu media yang dapat digunakan dalam memberikan informasi adalah *booklet*. *Booklet* adalah salah satu bahan ajar yang berbentuk cetakan atau disebut juga buku kecil berukuran 14,8 x 21cm yang didalamnya berisi informasi spesifik dan dilengkapi dengan unsur teks, gambar, foto dan warna. *Booklet* adalah perpaduan antara *leaflet* dan buku dengan format (ukuran) yang kecil seperti *leaflet*. Struktur isinya seperti buku (pendahuluan, isi, penutup) hanya saja cara penyajian isinya lebih singkat dari pada sebuah buku (Erisanti, 2018).

Luaran yang diharapkan pada laporan ilmiah Tugas Akhir ini adalah media *booklet* tentang Metode Senam *Dismenore* Untuk Mengurangi Nyeri Menstruasi

Pada Remaja Putri. Melalui media *booklet* ini penulis dapat menjelaskan tentang definisi *dismenore*, tanda gejala *dismenore*, penatalaksanaan *dismenore*, definisi senam *dismenore*, manfaat senam *dismenore*, waktu yang baik melakukan senam *dismenore* juga langkah-langkah senam *dismenore* dan akan disertai gambar gerakan senam *dismenore* dari awal sampai akhir agar dapat diterapkan secara mandiri di rumah.

Media ini di harapkan dapat memberikan manfaat bagi masyarakat untuk menambah pengetahuan tentang manfaat senam *dismenore*, terutama pada remaja putri agar dapat menerapkan senam *dismenore* secara mandiri melalui media *booklet* tersebut.