

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. LATAR BELAKANG

Sebanyak 90% remaja wanita di seluruh dunia mengalami masalah saat menstruasi dan lebih dari 50% dari wanita menstruasi mengalami dismenore primer dengan 10-20% dari mereka mengalami gejala yang cukup parah. Prevalensi *dismenore* di Indonesia sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% *dismenore* primer dan 9,36% dismenore sekunder (Larasati & Alatas, 2016). Menurut Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Tengah (2018) jumlah penduduk perempuan yang berumur 15 tahun keatas di Jawa Tengah mencapai 13.424.304 jiwa. Menurut Fatmawati (2016) di Jawa Tengah angka kejadian *dismenore* secara umum sebanyak 56%. Data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Kabupaten Sragen, di Puskesmas wilayah Sragen pada tahun 2013, total kunjungan pasien *dismenore* yaitu sebanyak 468 kasus, tahun 2014 meningkat sebanyak 516 kasus, dan tahun 2015 terdapat 569 kasus (Aryani, 2016).

### B. PERMASALAHAN

*Dismenore* adalah salah satu gangguan menstruasi yang paling banyak dialami oleh wanita. Sekitar 2-3 tahun setelah *menarche* yaitu ketika ovulasi mulai teratur dan terjadi pada umur kurang dari 20 tahun. Wanita yang mengalami *dismenore* dapat merasakan keluhan sakit atau kram di daerah perut bagian bawah saat menstruasi (Syaiful, 2018). *Dismenore* adalah keluhan yang sering dialami perempuan pada bagian perut bawah. Nyeri yang dirasakan saat haid tidak hanya terjadi pada bagian perut bawah saja. Beberapa remaja perempuan kerap merasakannya pada punggung bagian bawah, pinggang, panggul, otot paha atas, hingga betis. Rasa nyeri ini dapat disebabkan oleh kontraksi otot perut yang terjadi secara terus-menerus saat mengeluarkan darah. Kontraksi yang sangat sering ini kemudian menyebabkan otot menegang. Ketegangan otot tidak hanya

terjadi pada otot perut, tetapi juga otot-otot penunjang perut yang terdapat dibagian punggung bawah, pinggang, panggul, dan paha hingga betis (Laila, 2011).

### C. SOLUSI YANG DITAWARKAN

Penanganan *dismenore* dapat dilakukan dengan cara farmakologi dan non farmakologi. Penanganan secara farmakologis dapat diberikan obat penurun nyeri atau analgetik. Penanganan nyeri non farmakologis dapat diberikan tehnik relaksasi, distraksi, stimulasi kutaneus. Salah satu upaya untuk mrenurangi nyeri haid yaitu melakukan latihan *abdominal stretching*. *Abdominal stretching* adalah latihan peregangan dalam memelihara dan mengembangkan fleksibilitas atau kelenturan daerah perut untuk mengurangi intensitas nyeri haid (*dismenore*). Latihan *abdominal stretching* dilakukan pada saat remaja mengalami nyeri haid dengan cara menggerakkan panggul, posisi lutut-dada, dan latihan pernapasan dada dapat bermanfaat untuk mengurangi nyeri haid. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Yunita Syaiful (2018) hasil penelitian menunjukkan bahwa intensitas nyeri *dismenore* sebelum dilakukan *abdominal stretching exercise*, sebanyak 50% responden dari 28 responden mengalami *dismenore* ringan dan sedang. Setelah dilakukan *abdominal stretching exercise* intensitas nyeri menunjukkan ada penurunan intensitas *dismenore* yaitu tidak ada nyeri dan nyeri ringan.

Pengetahuan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi perilaku kesehatan. Pendidikan kesehatan dapat menyampaikan informasi atau pesan kesehatan kepada masyarakat khususnya pada remaja putri dengan metode pendekatan. Apabila remaja putri mengetahui dan memahami tentang *Abdominal Stretching Exercise* baik pengertian, manfaat, dan pelaksanaannya maka akan memberikan perilaku kesehatan yang baik pada individu masing-masing. Sehingga diharapkan dapat terhindar dari masalah kesehatan pada remaja, salah satunya adalah *dismenore*. Salah satu cara agar informasi dapat diterima dan mudah dipahami oleh masyarakat terutama remaja yaitu dengan media *booklet*.

*Booklet* merupakan sebuah media cetak yang digunakan untuk menyampaikan pesan-pesan kesehatan dalam bentuk buku, baik tulisan maupun gambar. Istilah *booklet* berasal dari buku dan *leaflet*, artinya media *booklet* merupakan perpaduan antara *leaflet* dan buku dengan format (ukuran) yang kecil seperti *leaflet*. Struktur isi *booklet* menyerupai buku (pendahuluan, isi, penutup) hanya saja cara penyajian isinya jauh lebih singkat daripada buku. (Rizqie, 2019). Dapat disimpulkan bahwa masalah yang ditemukan adalah kurangnya pengetahuan masyarakat terutama remaja tentang pentingnya *Abdominal Stretching Exercise*. Dari masalah yang ada peneliti akan melakukan tindakan memberikan pengetahuan dengan media *Booklet* tentang menurunkan nyeri *dismenore* dengan *Abdominal Stretching Exercise*.

#### D. TARGET LUARAN DAN MANFAAT

Luaran yang dapat dihasilkan laporan ilmiah laporan tugas akhir ini adalah *Booklet* tentang *Abdominal Stretching Exercise* untuk menurunkan intensitas *dismenore*. Media *booklet* ini berisi tentang pengertian, waktu dan dosis pemberian, serta langkah-langkah melakukan *Abdominal Stretching Exercise* dengan baik dan benar.

Manfaat dari media *booklet* ini adalah memberikan informasi kepada masyarakat khususnya remaja wanita mengenai pengaruh *Abdominal Stretching Exercise* untuk menurunkan Intensitas *Dismenore* dan dapat menerapkannya secara mandiri melalui media *booklet*.