

# BAB I

## PENDAHULUAN

Sekitar 1 miliar manusia atau setiap 1 di antara 6 penduduk dunia adalah remaja. Sebanyak 85% di antaranya hidup di negara berkembang. Negara Indonesia, jumlah remaja dan kaum muda berkembang sangat cepat. Kelompok umur 15-24 jumlahnya meningkat dari 21 juta menjadi 43 juta atau dari 18% menjadi 21% dari total jumlah populasi penduduk Indonesia. Masa remaja adalah masa peralihan manusia dari anak-anak menuju dewasa, ditandai adanya percepatan perkembangan fisik, emosi, mental dan social (Laila, 2015).

Dismenorea (*dysmenorrhea*) adalah nyeri yang dirasakan selama menstruasi yang disebabkan oleh otot uterus yang mengalami kejang (Price, 2016). Data dari *World Health Organization* (WHO) didapatkan kejadian dismenorea sebesar 1.769.425 jiwa (90%) jiwa. Angka kejadian dismenore di setiap Negara dilaporkan masih sangat tinggi, dengan rata-rata lebih dari 50% wanita di setiap Negara mengalami dismenorea. Prevalensi dismenorea di Indonesia sebesar 107.673 jiwa (64,25%), yang terdiri dari 59.671 jiwa (54,89%) mengalami dismenorea primer dan 9.496 jiwa (9,36%) mengalami dismenorea sekunder (Oktorika, Indrawati, & Sudarti, 2020).

Dismenorea bisa terjadi akibat prostaglandin yang dikandung oleh endometrium berada pada jumlah yang tinggi, hal ini disebabkan oleh progesterone selama fase luteal pada siklus haid, prostaglandin mencapai tingkat maksimum pada awal haid, sehingga menyebabkan kontraksi miometrium yang kuat dan mampu menyempitkan pembuluh darah, menyebabkan iskemia, disintegrasi endometrium, perdarahan dan nyeri (Manuaba, 2015).

Setiap nyeri haid apakah itu primer maupun sekunder, dismenorea primer merupakan nyeri haid yang tidak didasari kondisi patologis, sedangkan dismenorea sekunder merupakan nyeri haid yang didasari dengan kondisi patologis yang pertama sekali harus dipikirkan sebagai penyebabnya yaitu endometriosis. Misalnya pada remaja penyebab nyeri haid dipikirkan hanya karena oleh kadar prostaglandin yang tinggi, bukan karena endometriosis, maka biasanya pengobatan yang di berikan adalah obat penghilang rasa nyeri saja (Astarto *et al.*, 2011). Gaya hidup yang tidak sehat yang sering memakan makanan yang tidak sehat dan kurangnya aktivitas fisik merupakan salah satu penyebab dismenorea (Novadela, Rosmanadewi, & Wahyuni, 2017).

Upaya untuk mengurangi rasa nyeri dapat diberikan pengobatan farmakologi seperti anti peradangan Nonsteroid (misalnya ibuprofen, naproxen dan asam mefenamat. Obat ini akan

sangat efektif jika mulai diminum 2 hari sebelum menstruasi dan dilanjutkan sampai hari 1-2 menstruasi. Jika nyeri terus dirasakan dan mengganggu kegiatan sehari-hari, maka diberikan pil keluarga berencana (KB) dosis rendah yang mengandung estrogen dan progesteron atau diberikan medroksiprogesteron. Pengobatan nonfarmakologi seperti istirahat yang cukup, senam dismenorea, olah raga yang teratur, pemijatan, senam yoga, orgasme pada aktivitas seksual, kompres hangat di daerah perut (Larasati & Alatas, 2016).

Hasil penelitian dari Santi (2020) sebelum diberikan intervensi senam dismenore pada remaja putri usia 16-17 tahun hampir setengahnya (35,7%) mengalami gejala berat dan hampir setengahnya (28,6%) responden mengalami nyeri sedang pada saat menstruasi. Nyeri menstruasi sesudah diberikan intervensi senam dismenore pada remaja putri usia 16-17 tahun hampir setengahnya (42,9%) responden mengalami nyeri ringan dan hampir setengahnya (28,9%) responden tidak nyeri pada saat menstruasi. Penelitian yang dilakukan oleh Idaningsih & Oktarini (2020) Analisis datanya menggunakan analisis univariat dengan distribusi frekuensi, uji normalitas dan analisis bivariat dengan uji t berpasangan. Hasil penelitian menyatakan bahwa sebelum senam dismenore lebih dari setengah (66,7%) remaja putri mengalami intensitas nyerinya sedang dan sesudah senam dismenore lebih dari setengah (77,3%) remaja putri mengalami intensitas nyerinya ringan saat dismenore. Hal ini menunjukkan adanya penurunan intensitas nyeri setelah diberikan *threatment* senam dismenorea.

Tingkat pengetahuan remaja tentang upaya penanganan dismenorea yaitu mayoritas responden memiliki pengetahuan kurang tentang dismenorea sebesar 78,3% (Nafiroh & Indrawati, 2013). Tingginya angka dismenorea yang terjadi pada remaja yaitu sebanyak 80% maka penulis mendapatkan permasalahan yaitu, bagaimana cara melakukan senam dismenorea untuk mengurangi nyeri dismenorea dengan media video. Senam dismenorea ini bertujuan untuk mengurangi nyeri haid.

Luaran dari penulisan ini adalah video dengan judul. Manfaat dari pembuatan video ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri yang mengalami nyeri dismenorea saat haid agar permasalahan nyeri dismenorea pada remaja putri dapat berkurang, dan untuk mengurangi konsumsi obat-obatan. Pembuatan luaran ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi remaja untuk meningkatkan pengetahuan senam dismenorea dan bagi masyarakat diharapkan lebih peduli terhadap kesehatannya.