

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

Remaja adalah masa peralihan dari seorang anak menjadi dewasa, dimana terjadi percepatan pertumbuhan (*growth spurt*). Timbulnya ciri- ciri seks sekunder, tercapai fertilisasi dan terjadi perubahan psikologik serta kognitif (Puspita dan Tuti, 2019). Masa remaja merupakan fase perkembangan yang dilalui oleh setiap kehidupan seseorang. Masa ini juga disebut sebagai masa transisi dari seorang anak menuju dewasa yang ditandai dengan perkembangan fisik, spirit, emosi, dan sosial (Ardiani dan Fakhrudin, 2020).

Proses normal yang sering dialami pada remaja putri yaitu menstruasi. Menstruasi adalah proses fisiologi yang normal dialami pada wanita usia produktif yang terjadi setiap bulannya. Menstruasi yang dialami para remaja putri dapat menimbulkan masalah, salah satunya adalah nyeri haid atau *dismenorea*. Menstruasi pertama kali terjadi pada usia 14 tahun, wanita yang sudah mengalami menstruasi biasanya akan merasakan keluhan-keluhan yang mengganggu, salah satunya adalah *dismenorea* atau nyeri haid (Puspita dan Tuti, 2019).

Nyeri haid merupakan gangguan menstruasi yang umumnya dialami oleh sebagian wanita usia remaja, keluhan yang dirasakan adalah merasa nyeri pada perut bagian bawah menjalar sampai punggung serta paha. Penyebab nyeri haid adalah terjadi kontraksi yang kuat atau lama pada dinding Rahim, hormon prostaglandin yang cenderung tinggi dan pelebaran leher Rahim saat mengeluarkan darah haid dan terjadinya kontraksi *miometrium* yang terlalu kuat saat mengeluarkan darah haid (peluruhan lapisan *endometrium*, bekuan darah (*stolsel*), sel - sel epitel dan stoma dari dinding uterus dan vagina serta cairan dan lendir dari dinding uterus, vagina dan vulva) sehingga menyebabkan ketegangan otot saat berkontraksi dan terjadilah nyeri saat menstruasi (Syaiful dan Varyal, 2018).

Menurut data WHO (2016), didapatkan kejadian sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita yang mengalami *dismenorea* dengan 10- 15% mengalami *dismenorea* berat. Prevalensi *dismenorea* di Indonesia tahun 2016 angka kejadian *dismenorea* sebesar 64,25 % yang terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36 % *dismenorea* sekunder. *Dismenorea* terjadi pada remaja dengan prevalensi berkisar antara 43% hingga 93%. Di Jawa Tengah yang mengalami nyeri menstruasi mencapai 1.518.867 jiwa. Data di Puskesmas Kota Semarang pada tahun 2016 terdapat 56 remaja putri yang melakukan konsultasi tentang menstruasi dan angka paling tinggi

adalah konsultasi tentang *dismenorea* serta cara mengurangi rasa nyeri (Fatmawati *et.al*, 2016).

Nyeri haid pada remaja harus ditangani meskipun hanya dengan pengobatan sendiri untuk menghindari hal-hal lebih berat. Untuk mengatasi kondisi seperti ini dapat dilakukan dengan terapi farmakologi dan non farmakologi. Terapi non farmakologi lebih banyak dipilih karena lebih aman bila dibandingkan dengan terapi farmakologi, salah satunya yaitu latihan *Abdominal Stretching* (Faridah *et al.*, 2019).

*Abdominal Stretching* merupakan suatu latihan peregangan otot terutama bagian perut yang dilakukan selama 10 menit. *Abdominal Stretching Exercise* membantu meningkatkan perfusi darah ke uterus dan merileksasikan otot-otot uterus. Latihan ini diberikan dengan tujuan meningkatkan kekuatan otot, daya tahan, dan fleksibilitas, sehingga diharapkan dapat mengurangi nyeri haid (Faridah *et al.*, 2019). *Abdominal Stretching* dapat meningkatkan kadar endorfin oleh otak akibat latihan fisik, sehingga latihan fisik dapat sebagai analgesik spesifik untuk jangka pendek yaitu menurunkan rasa sakit (Ardiani dan Fakhruhin, 2020).

Sebuah penelitian mengatakan remaja putri belum mengetahui tentang penanganan *dismenorea*. Kebiasaan yang dilakukan para remaja untuk mengatasi *dismenorea* adalah cukup dengan istirahat di tempat tidur saja. Remaja putri membutuhkan informasi mengenai penanganan selama menstruasi, remaja putri akan mengalami kesulitan menghadapi menstruasi jika sebelumnya mereka belum pernah mengetahui atau membicarakannya baik dengan teman sebaya atau dengan ibu atau keluarga (Husna *et.al*, 2018). Kurangnya pemberian informasi tenaga kesehatan tentang *dismenore* menjadi salah satu faktor pemicu angka kejadian *dismenorea* (Ningsih *et.al*, 2018).

Meningkatnya kasus *dismenorea* disebabkan karena remaja belum mengetahui tentang apa itu *dismenorea*. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Nafirah dan Devi (2013) dapat diketahui mayoritas responden memiliki pengetahuan kurang tentang *dismenorea* yaitu sebanyak 36 siswi (78,3%) dan 2 siswi (4,3%) yang memiliki pengetahuan baik. Menurut hasil wawancara peneliti dengan responden, faktor yang mempengaruhi yaitu kurangnya informasi karena belum pernah mendapatkan materi pendidikan tentang kesehatan reproduksi. Minimnya informasi yang dimiliki remaja terkait *dismenorea* berakibat pada cara penanganan *dismenorea* yang juga tidak diketahui dengan benar oleh remaja. Umumnya jamu atau obat penghilang nyeri menjadi satu-satunya solusi bagi remaja yang mengalami *dismenorea*. Padahal ada cara yang lebih sederhana untuk menangani *dismenorea* ini, yakni salah satunya dapat dilakukan dengan *Abdominal*

*Stretching* yang umumnya belum diketahui oleh remaja (Hidayah *et al.*, 2018).

Berdasarkan meningkatnya kasus *dismenorea* serta remaja belum mengetahui penanganan *dismenorea* dengan *abdominal stretching*. Maka, perlu dilakukan edukasi latihan *abdominal stretching* kepada remaja (Ningsih *et.al*, 2018). Salah satu alat perantara atau pengantar yang dapat menyalurkan informasi adalah media. Media adalah suatu alat yang dapat memberikan informasi dari pembuat sumber ke penerima informasi. Media mempunyai fungsi yang sangat penting dalam pendidikan sebagai alat yang berfungsi sebagai perantara dalam proses komunikasi antara pengirim informasi dan penerima informasi (Marhani dan Umar, 2017). Pemberian informasi pada remaja putri tentang penanganan *dismenorea* dengan latihan *Abdominal Stretching* melalui sebuah media pembelajaran adalah cara yang tepat, karena kurangnya informasi dapat memicu bertambahnya kejadian *dismenorea*.

Media yang dapat digunakan untuk memberikan informasi adalah video. Video adalah media digital yang memperlihatkan susunan atau urutan gambar-gambar bergerak dan dapat memberikan imajinasi (Marhani dan Umar, 2017). Video merupakan sarana yang paling tepat dan sangat akurat dalam menyampaikan pesan dalam bentuk audio-visual, selain itu video juga dapat membantu pemahaman pembelajar dan membuat pembelajar lebih suka menggunakan video untuk mempelajari bahasa melalui penayangan film atau hiburan. Pembelajaran dengan media video sama saja pembelajaran menyimak, media ini dapat menambah minat dalam belajar karena pembelajar dapat menyimak sekaligus melihat gambar. Berbagai hasil penelitian menunjukkan bahwa orang lebih tertarik belajar menggunakan media video daripada belajar melalui media teks dan gambar diam (Batubara dan Ariani, 2016).

Media video yang akan dibuat luaran berisi tentang konsep dasar *dismenorea*, pengertian *Abdominal Streatching*, manfaat *Abdominal Stretching*, waktu pemberian *Abdominal Stretching* dan cara *Abdominal Streatching*. Media informasi terkait latihan *Abdominal Stretching* hanya booklet yang sudah ada, maka penulis tertarik menggunakan luaran media video sebagai alat komunikasi pendidikan karena belum banyak dibuat dan dipublikasikan oleh orang lain.

Media ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi remaja putri untuk menambah wawasan dan pengetahuan tentang manfaat *Abdominal Stretching* untuk menurunkan nyeri haid dan dapat menerapkan *Abdominal Stretching* secara mandiri dengan media video.

