

BAB 1

PENDAHULUAN

Menstruasi adalah kejadian fisiologis pada perempuan yang sudah remaja, yang ditandai dengan keluarnya darah dari vagina/alat kemaluan pada wanita yang terjadi akibat siklus bulanan alami pada tubuh wanita, dalam hal ini hormon-hormon reproduksi mereka sudah mulai bekerja. Menstruasi merupakan sebuah indikator kematangan seksual pada remaja putri. *Dismenore* merupakan suatu keadaan nyeri yang dirasakan wanita pada bagian bawah perut yang di alami pada saat menstruasi (Ratnawati, 2018).

Berdasarkan data *World Health Organisation* (WHO) tahun 2017, angka kejadian *dismenore* atau nyeri menstruasi di dunia sangat besar. Sebanyak lebih dari 50% wanita mengalami *dismenore*. Angka kejadian *dismenore* sekitar 60% terjadi di Amerika dan sekitar 72% di Swedia. Sedangkan angka kejadian *dismenore* di Indonesia diperkirakan sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% *dismenore* primer dan 9,36% *dismenore* sekunder. Provinsi Jawa Tengah, berpenduduk 34.257.865 jiwa dengan jumlah remaja putri usia 10-19 tahun sebanyak 2.685.501 jiwa. Sedangkan yang mengalami *dismenore* di Provinsi Jawa Tengah mencapai 1.518.867 jiwa atau 55% (Gia dan Cia, 2020).

Banyak penanganan yang dapat dilakukan untuk mengatasi *dismenore*, baik secara farmakologi maupun *non* farmakologi. Secara farmakologi menggunakan berupa obat-obatan, sedangkan *non* farmakologi merupakan suatu terapi tanpa menggunakan obat melainkan dengan cara tradisional ataupun dengan latihan fisik seperti kompres hangat, senam *dismenore*, jogging, dll (Anurogo, 2018). *Mckenzie* merupakan suatu teknik latihan dengan menggunakan gerakan badan terutama pada bagian belakang/*ekstensi*, biasanya digunakan untuk menguatkan dan meregangkan otot-otot *ekstensor* dan *fleksor* sendi *lumbasacralis* dan dapat mengurangi nyeri contohnya adalah mengurangi nyeri *dismenore*. Metode latihan yang digunakan ini untuk meminimalisir rasa nyeri yang dirasakan oleh pekerja khususnya pekerja yang tergolong berat (Sundayana, *et al.*, 2019).

Berdasarkan hasil pengukuran skala nyeri sebelum melakukan *mckenzie back exercise* dapat disimpulkan bahwa dari 55 orang responden yang diteliti terdapat sebelum diberikan terapi rata-ratanya 4,15 dengan standar deviasi 1,113. Nilai skala terendah adalah 2 dan tertinggi adalah 6. Berdasarkan hasil pengukuran skala nyeri setelah diberikan intervensi, 55 orang responden setelah diberikan terapi *McKenzie back exercise* dengan rata-rata skala nyeri menjadi 2,65 dengan standar deviasi 0,966 dan nilai skala terendah yaitu 1 dan tertinggi 4. Hasil uji analisa data dengan menggunakan uji *Paired t-test* menunjukkan bahwa nilai $p < \alpha (0,000 < 0,05)$ dengan demikian hipotesis nol (H_0) ditolak. Penelitian ini membuktikan adanya Pengaruh *mckenzie back exercise* terdapat penurunan skala nyeri haid di SMK N 1 Kubutambahan (Sundayana, *et al.*, 2019).

Target luaran yang ingin dicapai berupa video tentang penerapan terapi *mckenzie back exercise*. Sebagai upaya untuk mensosialisasikannya yaitu dengan menggunakan media video sebagai upaya penurunan *dismenore* dan memberikan informasi atau edukasi tentang bagaimana cara penurunan *dismenore* salah satunya dengan menerapkan terapi *mckenzie back exercise*. Dengan menggunakan media video diharapkan masyarakat dapat lebih mudah mengerti dan dapat melakukan terapi *mckenzie back exercise* tersebut secara mandiri. Tujuan terapi *mckenzie back exercise* sebagai upaya untuk penurunan *dismenore* dan meningkatkan pengetahuan remaja putri serta memotivasi remaja putri untuk menerapkan terapi *mckenzie back exercise*. Terapi *mckenzie back exercise* dapat bermanfaat sebagai upaya penurunan *dismenore*, sehingga remaja putri bisa menjadikan video sebagai pedoman atau acuan dalam melakukan terapi *mckenzie back exercise* secara rutin untuk menurunkan *dismenore* bagi remaja putri dan bagi masyarakat diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan bahwa terapi *mckenzie back exercise* dapat digunakan sebagai upaya penurunan *dismenore*. Sedangkan manfaat bagi perkembangan IPTEK yaitu menambah media edukasi berupa video bagi remaja putri serta mempermudah remaja putri untuk lebih memahami cara penurunan nyeri *dismenore* dengan menerapkan terapi *mckenzie back exercise*.