

BAB 1

PENDAHULUAN

Disminore merupakan suatu keluhan ginekologis yang di akibatkan oleh ketidakseimbangan hormone progesteron dalam darah sehingga dapat mengakibatkan timbulnya rasa nyeri pada perut bagian bawah pada wanita (Kusnaningsih, 2020). Disminore mempunyai gejala yang komplek antara lain kram pada perut bagian bawah yang menjalar ke punggung ataupun kaki biasanya dapat di sertai dengan gejala gastrointestinal dan gejala neurologis seperti kelemahan umum (Irianto, 2015).

Angka kejadian disminore di Dunia sangat besar. Didapatkan angka kejadian 90% wanita mengalami disminore atau nyeri haid dengan presentase 10-15% wanita mengalami disminore berat. Prevelensi di Amerika 60% dan di Swedia sekitar 72% remaja yang mengeluh disminore (Kumalasari, 2017). Sedangkan angka kejadian nyeri haid atau disminore di indonesia 64,25% dan 54,89% mengalami disminore sekunder dan masalah ini dapat mengganggu wanita hingga 50% sehingga aktivitas lainya dapat terganggu seperti sekolah, kuliah, berkerja, maupun aktivitas lainnya di lingkungan masyarakat (Nuraeni, 2017).

Angka kejadian nyeri haid atau disminore sangat tinggi. Rata-rata 50% wanita disetiap negara mengalami nyeri ketika sedang menstruasi. Di Jawa Tengah wanita yang mengalami disminore mencapai 11,78% (Ningsih & Setyawati, 2018). Wanita berusia produktif di Boyolali menurut data Dinas Kesehatan didapatkan angka kejadian sebanyak 90% wanita mengalami disminore atau nyeri haid dengan presentase 10-15% wanita mengalami disminore berat (Agustin, 2019).

Akibat disminore terhadap remaja wanita adalah timbulnya rasa nyeri dan juga dapat juga menimbulkan dampak konflik emosional, ketegangan dan kegelisahan. Nyeri ini juga menyebabkan ketidaknyamanan dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Remaja yang mengalami disminore dapat menyebabkan terganggunya aktivitas belajarnya disekolah, kurang semangat, konsentrasi menurun, sehingga semua materi yang telah disampaikan ketika pembelajaran kurang di terima bahkan ada yang tidak masuk sekolah karena disminore (Putri & Alifah, 2017).

Salah satu olah raga yang dapat membantu adalah senam disminore (Amalia, 2016). Olahraga yang efektif yang dapat dilakukan dirumah adalah senam untuk mengurangi nyeri haid atau disminore ketika sedang menstruasi. Senam disminore merupakan senam yang dapat digunakan untuk peregangan otot-otot perut, pinggang, dan panggul. Senam ini dapat dilakukan secara berulang dengan tujuan untuk mencegah disminorre yang membantu mengurangi rasa nyeri pada wanita ketika sedang menstruasi (Sugiharti, 2020).

Hasil penelitian dari Nuraeni (2017) mengenai “ Pengaruh Senam Disminore Terhadap Penurunan Nyeri Pada Remaja Putri SMK 1 Tapango Kecamatan Tapango Kabupaten Polewali Mandar” menyimpulkan bahwa adanya pengaruh pemberian senam disminore terhadap penurunan skala nyeri disminore pada remaja. Hal ini dapat dibuktikan dengan 30 responden siswi SMK 1 Tapango dengan nyeri sedang dan ringan yang diberikan 3hari sebelum menstruasi pagi atau sore hari dengan hasil adanya pengaruh terhadap pemberian senam disminore karena senam dapat melebarkan pembuluh darah dan juga menghasilkan hormone endorphin sehingga nyeri dapat diatasi dengan melakukan senam disminore.tujuan penelitiannya adalah membuktikan adanya pengaruh pemberian senam disminore terhadap penurunan skala nyeri Remaja Putri SMK 1 Tapango Kecamatan Tapango Kabupaten Polewali Mandar.

Berdasarkan hasil observasi di Dukuh Jelok Desa Sidosari RT2/RW1 Kecamatan Boyolali terdapat 21 remaja putri dan 15 diantaranya mengalami disminore. Hasil wawancara 5 remaja putri yang mengalami disminore mengatakan belum tahu cara mengatasi disminore. Hal ini mengakibatkan remaja putri sering mengatasi nyeri ini dengan cara terapi farmakologi dengan mengonsumsi obat anti nyeri yang di beli di apotik. Sedangkan masih ada cara non farmakologi yang dapat mengurangi nyeri haid sah satunya dengan cara senam disminore.

Berdasarkan uraian di atas, penulis tertarik untuk menerapkan pemberian senam disminore untuk memberikan pengetahuan kepada remaja putri dalam mengatasi nyeri desminore selain dengan cara farmakologi atau mengonsumsi obat-obatan. Dengan tujuan video ini dapat di terapkan di kalangan masyarakat terutama pada remaja putri yang mengalami disminore. Dengan manfaat bagi remaja, diharapkan dapat digunakan dan dipraktikan panduan senam disminore dalam

media video edukasi ini, sehingga remaja putri yang mengalami gejala dismimore berkurang. Bagi petugas kesehatan diharapkan dengan adanya video edukasi ini, memudahkan para petugas medis dalam melakukan penyuluhan kesehatan tentang dismimore pada remaja putri. Bagi institusi diharapkan dengan adanya video edukasi ini, dapat menambah kepustakaan, wawasan, dan menambah literasi untuk mahasiswa kesehatan di institusi kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.