

BAB I

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa peralihan dari kehidupan kanak-kanak menuju dewasa awal yang ditandai akan adanya perubahan secara biologis dan psikologis. Dalam hal ini remaja terjadi perubahan secara biologis meliputi perubahan fisik dan berkembangnya seks primer dan sekunder. Sedangkan pada perubahan psikologis meliputi adanya perubahan dalam hal emosi yang berubah dan merasa lebih sensitif. Masa yang dimulai dari masa kanak-kanak hingga dewasa, yang secara biologis yaitu antara usia 10 sampai 19 tahun. peristiwa terpenting yang terjadi di kalangan anak perempuan adalah datangnya haid pertama mereka, biasanya sekitar usia 10 hingga 16 tahun. Saat periode haid pertama datang itu disebut dengan *menarche* (Hidayati dan Farid, 2016; Santi, 2019).

Pada umumnya masalah *ginekologis* yang paling sering dialami wanita usia remaja yaitu *dismenorea*. *Dismenorea* biasanya diartikan sebagai nyeri haid yang dapat disertai dengan rasa sakit punggung, gugup, sakit kepala, kelelahan, mual, muntah, nafsu makan turun, nyeri payudara, dan adapun masalah fisik atau psikologis yang dialami wanita satu hingga dua minggu sebelum haid dapat disebut dengan PMS (Arafa *et al.*, 2018). *Dismenorea* yang dialami remaja biasa disebut dengan *dismenorea* primer berkaitan dengan sekresi *prostaglandin* yang ditemukan meingkat pada pasien yang *dismenorea*. Wanita merasakan nyeri atau kram perut bisa 2-3 hari menjelang menstruasi. Nyeri menstruasi yang dirasakan bervariasi, ada yang ringan ada yang berat sehingga tidak bisa menjalankan aktivitas sehari-hari dan membutuhkan banyak istirahat (Chiu *et al.*, 2017; Iacovides *et al.*, 2015; Wong, 2018).

Angka kejadian *dismenorea* cukup tinggi di dunia, dengan rata-rata lebih dari 50% yang mengalami *dismenorea* primer, di setiap negara prevalensi *dismenorea* berbeda-beda, seperti di Amerika Serikat prevalensi kurang lebih 85%, di Italia prevalensi sekitar 84,1%, dan di Australia sekitar 80%. Prevalensi di Asia kurang lebih 84,2% dengan spesifikasi di Asia Timur Laut sekitar 68,7%, di Asia Timur Tengah sekitar 74,85, dan di Asia Barat Laut sekitar 54,0%.

Selain itu di Negara Asia Tenggara juga memiliki prevalensi yang berbeda –beda, seperti di Malaysia memiliki prevalensi mencapai 69,4%, dan di Indonesia 64,25%, yang terdiri dari *dismenorea* primer 54,89% dan *dismenorea* sekunder 9,36% (Tsamara, 2020).

Di Indonesia sendiri proporsi angka kejadian *dismenorea* diperkirakan mencapai 55%. Hasil Survey Penduduk Badan Pusat Statistik Tahun 2020 jumlah kelompok usia 10-19 tahun di Indonesia ada 46 juta jiwa atau sekitar 17% dari jumlah penduduk di Indonesia dan 22 juta atau sekitar 48% adalah jumlah remaja putri. Hal ini dikarenakan remaja putri masih memiliki pengetahuan yang relatif rendah mengenai *dismenorea* (Diney dan Kurniawati, 2019). Berdasarkan data dari Profil Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah pada tahun 2017 jumlah remaja putri usia 10-19 tahun sebanyak 2.899.120 jiwa, sedangkan yang mengalami *dismenorea* di propinsi Jawa Tengah mencapai 1.465.876 jiwa (Dewi dan Misrotun, 2018).

Dismenorea sangat berdampak pada remaja putri, hal ini menyebabkan terganggunya aktivitas sehari-hari. Remaja yang mengalami *dismenorea* pada saat menstruasi membatasi aktivitas harian mereka khususnya aktivitas belajar di sekolah. Seorang siswi yang sedang mengalami *dismenorea*, aktivitas belajar mereka di sekolah terganggu dan tidak jarang hal ini membuat mereka tidak masuk sekolah. Selain itu, kualitas hidup menurun, sebagai contohnya seorang siswi yang mengalami *dismenorea* tidak dapat berkonsentrasi saat berada di sekolah dan motivasi belajar akan menurun karena *dismenorea* yang dirasakan pada saat proses belajar mengajar. Situasi ini tidak hanya memiliki dampak signifikan terhadap kualitas hidup dan pribadi kesehatan tetapi juga dapat memiliki dampak ekonomi global. Dampak dari *dismenorea* apabila tidak segera ditangani dapat menyebabkan *infertilitas* (kemandulan) (Susanti *at al.*, 2018).

Terkait dengan dampak yang timbul akibat *dismenore*, penanganan *dismenorea* primer dapat diatasi dengan terapi farmakologi dan nonfarmakologi. Terapi farmakologi antara lain dapat ditangani dengan pemberian obat analgetik, terapi hormonal, dan obat nonsteroid prostaglandin, namun pemberian obat analgetik ini bila dikonsumsi dengan berlebihan tanpa adanya pengawasan dapat menimbulkan kerusakan pada hati, pendarahan, diare, mual serta masalah pada

gastrik hingga dapat menyebabkan darah tinggi, selain itu juga menimbulkan ketergantungan jika mengkonsumsi setiap periode dalam menangani *dismenorea* (Wulanda *et al.*, 2020), sedangkan penanganan *dismenorea* secara nonfarmakologi antara lain kompres hangat, relaksasi nafas dalam, yoga ringan, dan cara untuk meredakan *dismenorea* tanpa efek samping adalah dengan senam salah satunya yaitu dengan *cat stretch exercise*. Telah diketahui secara luas bahwa senam ringan dapat menurunkan frekuensi atau derajat keparahan *dismenorea*. Secara umum, senam dapat meringankan ketidaknyamanan yang berkaitan dengan *dismenorea* (Aziato *et al.*, 2014; Marlinda *et al.*, 2013).

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk menurunkan nyeri pada saat menstruasi adalah dengan cara latihan fisik atau melakukan sebuah gerakan (*exercise*). *Exercise* dapat mengatasi *dismenorea*, lebih aman untuk diterapkan dan tidak mengandung efek samping karena menggunakan fisiologis tubuh. *Cat stretch exercise* termasuk ke dalam jenis senam ringan yang dapat dilakukan oleh remaja putri, dimana tujuan dan manfaat *cat stretch exercise* antara lain merupakan gerakan peregangan yang dapat mempengaruhi peredaran darah menjadi lebih lancar dan otot-otot uterus menjadi lebih rileks sehingga dapat menurunkan rasa nyeri pada saat menstruasi, dengan *cat stretch exercise* tubuh akan bekerja dan menghasilkan endorfin yang berfungsi mengendalikan kondisi pembuluh darah menjadi normal kembali dan menjaga aliran darah agar dapat mengalir dengan lancar tanpa adanya hambatan. Dimana hormon endorfin dapat berfungsi sebagai *analgesic* alami dalam tubuh sehingga nyeri pada saat menstruasi dapat berkurang (Sari, 2016; Hidayah, 2017).

Hal ini didukung dengan hasil penelitian dari Setiawan *et al.*, (2021) menyatakan bahwa *cat stretch exercise* berpengaruh secara signifikan dalam mengurangi intensitas nyeri menstruasi pada remaja putri. dimana responden diberikan perlakuan sebanyak 3 kali berturut-turut pada saat menstruasi dengan p value 0,000. Hal ini dibuktikan dengan sekala nyeri rata-rata 3,47 pada saat sebelum diberikan intervensi dan setelah diberikan intervensi terdapat sekala nyeri rata-rata sebesar 1,20.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 20 Maret 2022 sampai tanggal 28 Maret 2022 dengan menyebarkan

Google Form pada remaja putri, peneliti mengambil sampel sebanyak 5 remaja putri di desa Pelemrejo, rata-rata usia mereka 15-18 tahun dan sudah mengalami menstruasi, 3 remaja mengatakan mereka mengalami menstruasi kurang dari 7 hari, dari 5 responden remaja putri 4 diantaranya mengalami masalah yaitu ketika sedang atau menjelang menstruasi yaitu mengalami nyeri haid atau *dismenorea*, dari 5 remaja putri tersebut 3 mengatakan nyeri berat, 1 mengatakan nyeri sedang dan 1 lagi mengatakan nyeri ringan. Dari 3 responden remaja mengatakan tidak ada dampak yang timbul, ada 1 responden remaja yang menghiraukan ataupun dianggap biasa saja, dan 2 remaja lainnya mengatakan saat menstruasi aktivitas kesehariannya terganggu. Cara responden mengatasi masalah menstruasi tersebut yaitu sebanyak 4 remaja mengatasinya dengan istirahat dan 1 orang remaja ada yang mengkonsumsi obat atau tablet tambah darah. Terkait dengan cara mengatasi masalah saat menstruasi secara keseluruhan responden tidak mengetahui tentang *cat stretch exercise*, di daerah tempat dilakukannya survey memang sebelumnya belum pernah ada yang menerapkan atau memperkenalkan metode *cat stretch exercise* ini sebagai upaya mencegah dan mengatasi *dismenorea*.

Maka berdasarkan data diatas peneliti tertarik untuk memberikan informasi dan pelatihan untuk mengurangi intensitas nyeri saat *dismenorea* yaitu dengan pembuatan media KIE *cat stretch exercise*, penyusunan bahan Komunikasi Informasi dan Edukasi (KIE) ini bertujuan untuk memudahkan para praktisi bisa memilih mengembangkan, memproduksi bahan Komunikasi Informasi dan Edukasi (KIE) sesuai kebutuhan masyarakat setempat. Dengan demikian metode yang tepat untuk memberikan informasi kepada remaja salah satunya adalah pendidikan kesehatan karena perilaku yang di dasari dengan pengetahuan akan lebih tahan lama dibandingkan perilaku yang tidak di dasari dengan pengetahuan (Wnodya *et al.*, 2017; Sispanyadi *et al.*, 2018).

Maka dari itu informasi mengenai *cat stretch exercise* di kemas melalui luaran media video. Video sebagai salah satu kemajuan teknologi bagi manusia dan kebudayaannya, dengan adanya video individu tidak lagi kesulitan untuk mendapatkan berbagai informasi, pengetahuan dan hiburan (Fadillah dan Bilda, 2019) . Video merupakan media visual yang berupa gambar dan audio/suara dapat bersifat informatif, edukatif maupun instruksional memaparkan proses,

menjelaskan konsep-konsep yang rumit, mengajarkan keterampilan, menyingkat atau memperlambat waktu dan dapat mempengaruhi sikap (Sadiman, 2013; Kustandi, 2013). Tujuan dan manfaat penggunaan media video adalah memperjelas dan mempermudah penyampaian pesan agar tidak terlalu verbalistis, mengatasi keterbatasan waktu, ruang, dan daya indera (Farista dan Ali, 2018).

Adapun kelebihan media video adalah format audio-visual, memperjelas hal abstrak dan memberikan penjelasan yang lebih realistis, menggambarkan peristiwa secara realistis dan dapat di *share* ke media sosial berulang kali, mengatasi jarak dan waktu dan mengembangkan pikiran dan imajinasi, namun selain memiliki banyak kelebihan media video juga memiliki beberapa kekurangan antara lain penyediaan video umumnya memerlukan biaya yang mahal, memerlukan waktu banyak, pada saat diputar gambar dan suara akan berjalan terus sehingga tidak semua penonton mampu mengikuti informasi yang ingin disampaikan melalui video tersebut (Kustandi dan Sutjipto, 2013; Prananta *et al.*, 2016).

Berdasarkan uraian pada latar belakang di atas, penulis ingin memberikan informasi melalui media video mengenai pengobatan tanpa efek samping pada penderita *dismenorea* dengan judul “*Cat Stretch Exercise* Sebagai Upaya Mengurangi *dismenorea* Pada Remaja Putri Dengan Media Video”. Dengan metode pembelajaran menggunakan video dapat memberikan manfaat bagi remaja putri untuk meningkatkan pengetahuan juga dapat memotivasi remaja putri tentang metode *cat stretch exercise* sebagai upaya mengurangi nyeri haid (*dismenore*). Sehingga remaja putri dapat beraktivitas dengan normal walaupun sedang haid, mengetahui bagaimana cara mengurangi nyeri haid dan bisa menerapkan sendiri secara mandiri di rumah tanpa efek samping.