

BAB 1

PENDAHULUAN

Adolesens atau masa pubertas adalah perkembangan masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Masa pubertas merupakan fase penting dalam perkembangan seksualitas dalam siklus hidup pubertas (Siregar dan Batubara, 2021). Di periode inilah terjadinya perubahan hormon, fisik, psikologi dan sosial. Hal ini terjadi dengan tanpa disadari dan begitu cepat, ketika beranjak ke masa pubertas remaja mengalami perubahan pada sistem reproduksi dan psikologis individu (Zahroh *et al.*, 2020). Tanda organ reproduksi remaja putri telah matang adalah mengalami menstruasi. menstruasi yakni perdarahan yang keluar secara teratur selama sebulan (Susanti dan Lutfiyati, 2020).

Menstruasi atau biasa disebut haid merupakan proses pengelupasan dinding uretra (rahim), dengan perdarahan, yang berlangsung rutin setiap bulannya, kecuali selama masa kehamilan. Menstruasi atau haid dihari pertama terhitung sebagai siklus awal setiap menstruasi (Fatmawati dan Lia, 2018). Menstruasi adalah faktor normal dari proses siklus alami yang terjadi pada wanita yang sehat diantara masa pubertas hingga akhir masa reproduksi (Sarlis dan Wilda, 2021). penting bagi remaja putri untuk menjaga kesehatan reproduksinya. karena sistem reproduksi remaja putri sangatlah rentan, sering mengalami gangguan kesehatan pada organ reproduksi. Masalah kesehatan yang terjadi pada remaja putri yang berkaitan dengan siklus menstruasi adalah *dismenorea* dan sindrom pramenstruasi. Namun gangguan yang paling sering terjadi adalah *dismenorea* (Sari *et al.*, 2018).

Dismenorea adalah rasa nyeri yang timbul saat haid atau menstruasi, tingkat derajat rasa nyeri yang timbul ini bervariasi. Rasa nyerinya mulai dari yang terasa ringan sampai yang terasa berat. Hampir setiap wanita mengalami rasa tidak nyaman pada perut dibagian bawah saat menstruasi. Organ rahim terdiri dari otot-otot yang berkontraksi dan berelaksasi. Umumnya, kontraksi otot uterus tidak terasa, tetapi jika kontraksi kuat dan sering dapat menyebabkan aliran darah ke uterus terganggu hingga akhirnya menimbulkan rasa nyeri (Fatmawati dan Lia, 2018). Ketika *dismenorea* dialami oleh wanita yang harus dilakukan adalah istirahat atau mengurangi aktivitas harian (Siregar dan Batubara, 2021). *Dismenorea* memiliki rasa yang beragam, mulai dari rasa sakit yang tajam, tumpul, berdenyut, mual, terbakar ataupun menusuk dan biasanya bersamaan dengan menorrhagia (Sarlis dan Wilda, 2021). Beberapa faktor penyebab munculnya *dismenorea* yaitu psikologis, konstitusi, obstruksi saluran serviks, endokrin dan alergi. Peningkatan kadar prostaglandin yang berlebih akan

menimbulkan *dismenorea* yang akan mengakibatkan kram perut, nyeri punggung, mual, muntah, diare, sakit kepala (Zahroh *et al.*, 2020).

Menurut *World Health Organization (WHO)*, Rata-rata lebih dari 50% wanita di setiap negara mengalami *dismenorea*. angka tersebut terbilang sangat besar di dunia (Zahroh *et al.*, 2020). Penderita *dismenorea* di Amerika Serikat ditaksir mencapai 45-90%, 12% dari nyeri berat, 37% nyeri sedang, 49% nyeri ringan. Hal itu berdampak pada ketidakhadiran 14% remaja putri disekolah (Zahroh *et al.*, 2020). Prevalensi *dismenorea* di Indonesia mencapai 64,25% (Partiwi *et al.*, 2021). Di Indonesia kurangnya kesadaran untuk berkunjung ke dokter saat *dismenorea* menyebabkan kejadian *dismenorea* tidak dapat dipastikan kemutlakannya. Bisa dikatakan perempuan yang mengalami *dismenorea* mencapai 90% (Zahroh *et al.*, 2020). *Dismenorea* perlu penanganan yang tepat, karena dapat menyebabkan menurunnya kegiatan belajar dan aktivitas sosial yang mengakibatkan turunnya prestasi ini siswa (Trisnawati & Mulandari, 2020).

Penanganan yang dapat mengurangi *dismenorea* yaitu dengan menggunakan cara pengobatan farmakologi dan nonfarmakologi. Dengan cara farmakologi dapat dilakukan dengan mengkonsumsi obat-obat anti peradang bukan steroid *Nonsteroidal Antiinflammatory Drugs (NSAID)* yang menghambat produksi dan kerja prostaglandin. Obat ini termasuk aspirin dan formula ibuprofen. Jika dengan cara nonfarmakologi yang dapat membantu mengurangi nyeri haid diantaranya dengan sejumlah rempah-rempah, kompres air hangat, olahraga dan aktivitas fisik secara teratur (Misliani dan Firdaus, 2019).

Salah satu cara atau aktivitas yang dapat dilakukan saat mengalami nyeri haid atau *dismenorea* adalah dengan melakukan senam *dismenorea*. Tubuh akan menghasilkan hormon endorfin saat melakukan senam tersebut. Jika tubuh menghasilkan hormon endorfin yang tinggi maka nyeri yang dirasakan akan berkurang bahkan hilang, hal ini membuat tubuh lebih nyaman dan melancarkan oksigen menuju otot (Siregar dan Batubara, 2021). Produksi hormon endorfin (pembunuh alami rasa sakit dalam tubuh) dapat meningkat jika melakukan latihan senam *dismenorea*, dan juga mampu meningkatkan kadar serotonin. Melakukan senam *dismenorea* tentunya sangat menghemat biaya, mudah dilakukan dimanapun dan tidak akan menimbulkan efek samping jika melakukannya secara teratur (Siregar dan Batubara, 2021). Senam ini dilakukan 2 kali per minggu, dengan durasi 20-30 menit (Trisnawati dan Mulyandari, 2020).

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dibuktikan Vionica (2022) melakukan senam *dismenorea* dapat menurunkan skala nyeri pada saat wanita mengalami nyeri *dismenorea*. Ia membuktikan dengan pasien dari nyeri berat ke nyeri ringan.

Senam *dismenorea* pada remaja disalurkan dengan menggunakan media buku saku, dengan buku saku tersebut remaja akan mudah membaca dimana dan kapan pun. Pemilihan media buku saku karena dapat menarik minat baca seseorang dengan banyaknya informasi yang disajikan dengan teks gambar, foto serta warna yang menarik (Wismanadi *et al.*, 2021). Kelebihan dari buku saku mempelajari materi bisa sesuai dengan kebutuhan, minat, dan kecepatan masing-masing. Bisa dipelajari kapan pun dan dimana pun karena buku saku mudah di bawa kemana-mana. Disajikan dengan gambar dan warna yang menarik (Nurhayati, 2019)

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh penulis di daerah Boyolali, diperoleh data bahwa 7 remaja putri usia 12-15 tahun, 5 dari 7 remaja mengalami *dismenorea* pada saat haid, 4 diantaranya mengalami nyeri berat, mengonsumsi obat pereda nyeri saat *dismenorea*. 1 diantaranya tidak mengalami nyeri berat, hanya berbaring dan membiarkan saja saat *dismenorea*. 7 remaja tidak mengetahui apa itu senam *dismenorea*, tidak hafal gerakan senam *dismenorea*, dan biasanya tidak melakukan senam *dismenorea* sebelum ataupun saat menstruasi.

Berdasarkan latar belakang di atas, penulis tertarik untuk menulis KIE melalui media buku saku berjudul “Upaya Mengurangi *Dismenorea* Dengan Senam *Dismenorea*”. Buku saku merupakan buku yang dapat disimpan di saku karena mempunyai ukuran yang kecil sehingga mudah untuk dibawa dan dapat dibaca kapan pun dan dimana pun. Buku saku berisi beberapa informasi untuk mengajarkan gerakan senam *dismenorea*. Buku saku dibuat dengan menarik, jelas dengan bahasa yang mudah dipahami yang dapat digunakan sebagai panduan teknis penerapan senam untuk *dismenorea*.

Tujuan penulis dalam memilih luaran buku saku adalah untuk mempermudah para penderita *dismenorea* khususnya remaja putri. Teknik senam *dismenorea* diharapkan lebih mudah dibaca, dipahami dan diterapkan melalui media buku saku. Hasil yang diharapkan dapat membantu masyarakat luas khususnya remaja putri, senam *dismenorea* untuk mengurangi skala nyeri *dismenorea* dan memungkinkan untuk dapat menambah pengetahuan penderita *dismenorea* khususnya remaja putri tentang pentingnya senam *dismenorea*. Bagi lembaga pendidikan, hasil buku saku ini dapat memberikan wawasan peserta didik tentang penanganan *dismenorea* dengan senam *dismenorea* untuk mengatasi nyeri *dismenorea*. Penulis diharapkan dapat menambah pengertian dan keahlian dalam melakukan wawasan keperawatan untuk mengatasi *dismenorea* dengan senam *dismenorea*.

Manfaat dari senam *dismenorea* khususnya dalam mengurangi nyeri haid, saat melakukan senam *dismenorea*, tubuh akan menghasilkan *endorphin*. Hormon *endorphin* yang semakin tinggi akan menurunkan nyeri haid sehingga remaja yang sedang haid akan merasa

lebih nyaman. Senam *dismenorea* tidak membutuhkan biaya yang mahal, mudah dilakukan, serta tidak menimbulkan efek samping.