

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Permasalahan yang sering dialami remaja wanita terkait system reproduksi yaitu menstruasi. Siklus menstruasi normal wanita usia produktif rata-rata terjadi setiap 21-35 hari dengan masa menstruasi selama 3-7 hari. Menstruasi pertama kali yang dialami wanita umumnya terjadi saat usia 14 tahun, wanita yang sudah mengalami menstruasi biasanya akan merasakan keluhan-keluhan yang mengganggu, salah satunya adalah *dismenore* (Puspita dan Tuti, 2019).

Berdasarkan data *World Health Organisation* (WHO) tahun 2018, terdapat sebanyak 1.769.425 jiwa (90%) wanita yang mengalami *dismenore* dengan 10-15% mengalami *dismenore* berat. Prevalensi *dismenore* di Indonesia tahun 2018 di perkirakan mencapai 55% perempuan usia produktif yang tersiksa oleh nyeri selama menstruasi dimana angka kejadian sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% *dismenore* primer dan 9,36% *dismenore* sekunder. *Dismenore* terjadi pada remaja dengan prevalensi berkisar antara 43% hingga 93%. Di Indonesia kejadian *dismenore* sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% *dismenore* primer dan 9,36% *dismenore* sekunder, sedangkan di Jawa Tengah yang mengalami *dismenore* mencapai 1.518.867 jiwa (Fatmawati *et al*, 2018).

Dampak mikro dalam *dismenore* yaitu penurunan minat terhadap aktivitas rutin, ketidaknyamanan saat belajar, bekerja, mudah marah, gangguan mood, sukar berkonsentrasi dan perubahan nafsu makan. Dampak makro dalam *dismenore* yaitu pada *dismenore* primer tidak ditemukan kelainan ginekologik, sedangkan pada *dismenore* sekunder berhubungan dengan kelainan congetinal atau kelainan organic di pelvis yang terjadi pada masa remaja (Nikmah, 2018). Penanganan *dismenore* pada remaja dapat dilakukan melalui pengobatan secara mandiri melalui beberapa treatment

yang dianjurkan untuk menghindari akibat yang lebih fatal. Treatment yang dapat dilakukan untuk menangani *dismenore* yaitu dengan terapi farmakologi dan nonfarmakologi. Penanganan secara farmakologi dapat diberikan dengan obat-obatan untuk mengurangi rasa nyeri seperti analgesic (peredai nyeri) golongan *Non Steroid Anti Inflamasi Drug* (NSAID). Penanganan nyeri non farmakologi dapat diberikan dengan kompres hangat atau mandi air hangat, massase, latihan fisik (*exercise*). Terapi nonfarmakologi lebih banyak dipilih karena lebih aman bila dibandingkan dengan terapi farmakologi, salah satunya yaitu latihan *Abdominal Stretching* (Faridah *et al*, 2019).

Berdasarkan penelitian Syaiful (2018) dalam judul *Abdominal Stretching* Menurunkan Intensitas Dismenore Pada Remaja Putri didapatkan rata-rata nyeri *dismenore* sebelum diberikan terapi *Abdominal Stretching* didapatkan hasil setengahnya responden memiliki kategori nyeri ringan (50%) maupun nyeri sedang (50%) dan tidak satupun yang tidak nyeri (0%). Dan setelah dilakukan terapi *Abdominal Stretching* yang tidak nyeri sebanyak 12 responden (45%) intensitas nyeri *dismenore* ringan 13 responden (50%) dan *dismenore* sedang sebanyak 3 responden (5%).

Pemberian informasi dari tenaga kesehatan yang kurang terkait *dismenore* menjadi salah satu faktor pemicu tingginya *dismenore*. Tindakan yang sering dilakukan remaja untuk mengatasi *dismenore* yaitu dengan istirahat atau tidur. Menurut Husna *et al* (2018) remaja wanita membutuhkan informasi mengenai penanganan selama menstruasi, remaja wanita akan kesulitan saat mengalami menstruasi jika sebelumnya mereka tidak mengetahui atau membicarakannya, baik dengan teman sebaya, ibu atau keluarga. Maka dari itu remaja wanita membutuhkan edukasi mengenai penanganan selama menstruasi dengan tepat (Ningsih *et al*, 2018).

Berdasarkan penelitian Nafirah dan Devi (2013) dalam judul Gambaran Pengetahuan Remaja Tentang Dismenore dapat diketahui mayoritas responden memiliki pengetahuan kurang tentang *dismenore* yaitu sebanyak 36 siswi (78,3%) dan 2 siswi (4,3%) yang memiliki pengetahuan

baik. Minimnya informasi yang dimiliki remaja terkait *dismenore* berakibat pada cara penanganan *dismenore* yang juga tidak diketahui dengan benar oleh remaja. Umumnya jamu atau obat penghilang nyeri menjadi satu-satunya solusi bagi remaja yang mengalami *dismenore*. Padahal ada cara yang lebih sederhana untuk menangani *dismenore* ini, yaitu salah satunya dapat dilakukan dengan cara *Abdominal Stretching* yang umumnya belum diketahui oleh remaja (Hidayah *et al*, 2018).

Salah satu edukasi 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 pembelajaran 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 menggunakan media teks dan gambar diam (Batubara dan Ariani, 2016).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh penulis di daerah Kebakkramat, diperoleh data bahwa 10 remaja putri usia 12-15 tahun, 10 dari 10 remaja mengalami *dismenore* pada saat haid, 3 diantaranya mengalami nyeri berat, meminum obat pereda nyeri saat *dismenore*, dan melakukan olahraga ringan untuk mengurangi *dismenore*. 7 diantaranya tidak mengalami nyeri berat, hanya berbaring dan membiarkan saja saat *dismenore*, melakukan relaksasi napas dalam saat *dismenore*, dan banyak minum air putih untuk mengurangi nyeri, 9 dari 10 remaja tidak mengetahui apa itu *Abdominal Stretching*, tidak hafal gerakan *Abdominal Stretching*, dan biasanya tidak melakukan *Abdominal Stretching* sebelum ataupun saat menstruasi.

Dari uraian diatas maka penulis tertarik untuk membuat luaran berisi tentang konsep dasar *dismenore*, pengertian *Abdominal Stretching*, manfaat *Abdominal Stretching*, waktu pemberian *Abdominal Stretching* dan langkah-langkah *Abdominal Stretching*. Media informasi terkait latihan *Abdominal Stretching*, 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 *dismenore* dan dapat menerapkan *Abdominal Stretching* secara mandiri dengan video. Tujuan dari video tersebut diharapkan mampu menjadi salah satu alternatif remaja putri untuk mengurangi nyeri *dismenore*.