

## BAB I

### PENDAHULUAN

Masa remaja adalah suatu periode transisi atau peralihan dari kehidupan masa kanak-kanak ke masa dewasa. Pada masa remaja akan mengalami pubertas. Peristiwa pubertas adalah serangkaian peristiwa yang mengarah pada kematangan seksual dengan terjadinya percepatan pertumbuhan, pematangan pada tulang rangka, perkembangan karakteristik seksual serta pencapaian *fertilitas*. Adapun salah satu proses pematangan seksual yang terjadi pada remaja perempuan dalam masa pubertas yaitu terjadinya menstruasi pertama/ *menarche* (Suganda *et al.*, 2018).

Menstruasi yaitu menandakan kematangan organ dari remaja putri yang sehingga siap untuk hamil atau berada dalam fase reproduksi. Menstruasi yaitu perdarahan periodic normal yang keluar dari uterus dan merupakan tanda dari kematangan fungsi fisiologis pada wanita. Menstruasi yaitu periode yang rentan terhadap suatu gangguan, salah satunya yaitu *dismenorea* atau nyeri sebelum atau selama menstruasi (Ardiani & Sani, 2020).

Wanita yang mengalami menstruasi akan merasakan keluhan-keluhan salah satunya *dismenorea* atau nyeri haid. *Dismenorea* merupakan nyeri hebat yang dirasakan pada wanita ketika mengalami siklus menstruasi, biasanya nyeri berlangsung sebelum haid, ketika haid, dan sesudah haid, sampai tidak mampu beraktivitas. Penyebab *dismenorea* karena zat kimia alami yang di produksi oleh sel-sel lapisan dinding rahim yang disebut berkontraksi. Semakin tinggi kadar prostaglandin kontraksi dan rasa nyeri akan semakin kuat. Biasanya pada hari pertama menstruasi kadar prostaglandin sangat tinggi kemudian hari kedua dan seterusnya lapisan dinding rahim akan mulai terlepas dan kadar prostaglandin akan semakin menurun. Rasa sakit nyeri haid pun akan berkuang seiring dengan makin menurunnya kadar prostaglandin. (AR Suganda, 2021).

*Dismenorea* atau nyeri haid dapat berdampak pada aktivitas remaja sehari-hari dengan gejala seperti nyeri perut, nyeri punggung bawah, merasa lemas, hilang semangat, rasa malas, serta konsentrasi menurun. Tindakan untuk

mengatasi nyeri haid secara non farmakologi merupakan tindakan yang aman dan mudah untuk dilakukan serta tidak menimbulkan dampak negatif. Tindakan non farmakologi untuk mengurangi *dismenorea* yang dapat dilakukan seperti pijatan pada punggung, kompres air hangat pada perut bagian bawah, olahraga ringan, dan *abdominal stretching* (Mansoben N *et al* 2021).

*Abdominal stretching* efektif untuk mengurangi nyeri *dismenorea* pada remaja, karena teknik *abdominal stretching* dilakukan bertujuan untuk meningkatkan perfusi darah ke uterus dan merileksasikan otot-otot uterus, sehingga tidak terjadi metabolisme anaerob ( seperti *glikolisis* dan *glikogenolisis*) yang akan menghasilkan asam laktat, jika terjadi penumpukan asam laktat akan menyebabkan kelelahan/nyeri/kram pada otot. Melakukan teknik *abdominal stretching* mampu mengeluarkan *endorphin* di dalam tubuh, dimana fungsi *endorphin* yaitu sebagai penenang dan mampu mengurangi nyeri *dismenorea*. (AR Suganda, 2021)

Media komunikasi informasi dan edukasi membantu untuk memberikan layanan kesehatan khususnya media komunikasi menggunakan media *video*. Alasan untuk memilih media *video* adalah media yang cukup mudah dipahami oleh pendengar dengan desain yang menarik untuk di lihat dan mudah dipahami.

Berdasarkan uraian diatas maka penulis tertarik membuat media *Video* dengan judul *Abdominal Stretching Untuk Menurunkan Nyeri Dismenorea pada Wanita Remaja*. *Video* ini diharapkan dapat membantu fisioterapis dan pasien untuk memahami tentang penyakit *dismenorea* pada wanita remaja.