

BAB I PENDAHULUAN

Seorang wanita normal setiap bulan akan mengalami menstruasi, yaitu ketika luruhnya lapisan dinding rahim (*endometrium*) karena tidak terjadinya pembuahan pada sel telur. Menstruasi merupakan suatu kejadian yang alami dan normal, yang menjamin bahwa setiap wanita sehat pasti akan mengalami siklus menstruasi. Meskipun demikian, pada kenyataannya banyak wanita mengalami masalah menstruasi, salah satunya adalah nyeri menstruasi atau *dismenore* (Swandari, 2023).

Tingginya prevalensi *dismenore* dikalangan remaja didapatkan kejadian sebesar 60%-93% anak perempuan sekolah dan wanita muda, terutama pada tahun-tahun pertama kehidupan reproduksinya. Angka kejadian *dismenore* di Indonesia mencapai 60%-70% wanita muda. Angka kejadian *dismenore* tipe primer di Indonesia adalah 54,89% sisanya 45,11% adalah tipe sekunder. Di Jawa Barat wanita yang mengalami *dismenore* sebanyak 51,86%. Wanita yang mengalami *dismenore* terdiri dari 21,8% *dismenore* ringan, 19,34% *dismenore* sedang dan 10,72% *dismenore* berat (Marisa et al., 2022).

Dismenore dapat diatasi melalui dua pendekatan utama, yaitu terapi *farmakologi* dan *non-farmakologi*. Terapi *farmakologi* mencakup penggunaan berbagai jenis obat, sedangkan terapi *non-farmakologi* mencakup pendekatan yang bertujuan mengurangi nyeri tanpa menggunakan obat-obatan. Terapi *non-farmakologi* mengarah pada teknik manajemen nyeri, salah satunya teknik relaksasi nafas dalam. Teknik relaksasi nafas dalam adalah suatu intervensi perawatan mandiri di mana bidan mengajarkan pasien cara melakukan napas dalam, nafas lambat (menahan inspirasi secara maksimal) dan menghembuskan napas secara perlahan untuk meredakan ketegangan otot yang berkontribusi pada rasa nyeri (Suaib, 2019).

Teknik relaksasi nafas dalam merupakan suatu strategi perawatan yang memanfaatkan pernapasan untuk membantu remaja putri mengurangi rasa nyeri akibat *dismenore*. Pendekatan ini memberikan manfaat dengan merangsang produksi hormon *endorphin*, yang biasanya dihasilkan oleh tubuh ketika berada dalam keadaan relaks dan tenang. Hormon-hormon lain seperti *kortisol* dan

adrenalin juga turut berperan dalam pengaruhnya terhadap tubuh, semakin menurunnya kadar hormon-hormon tersebut dapat mengurangi tingkat stres dan nyeri pada remaja sehingga remaja menjadi tenang. Menurut penelitian Handayani et al (2022), terdapat hubungan yang signifikan antara relaksasi nafas dalam terhadap penurunan intensitas nyeri haid pada Siswi Ramaja Putri di MAN Insan Cendekia Halmahera Barat yaitu dengan melihat hasil hitung statistic nilai P value = 0.0001 yang berarti $\alpha < 0.05$.

Berdasarkan masalah *dismenore* yang terjadi pada remaja putri, jenis luaran yang dibuat berupa media video teknik relaksasi napas dalam, guna menurunkan intensitas *dismenore*. Target luaran video diharapkan mampu memberikan informasi dan pengetahuan tentang cara *non-farmakologi* untuk menurunkan intensitas *dismenore* kepada masyarakat khususnya remaja putri dengan lebih jelas dan dapat dijadikan sebagai bahan latihan secara mandiri. Menurut penelitian Patnawati et al (2023), edukasi yang diberikan menggunakan video dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja putri tentang *dismenore* karena video mempermudah penyampaian informasi serta memudahkan mengingat materi yang diberikan. Pengetahuan dan sikap tentang *dismenore* meningkat setelah diberikan edukasi *dismenore* menggunakan video.

Media video mengenai teknik relaksasi napas dalam diciptakan dengan tujuan agar remaja putri dapat secara mandiri mengaplikasikan teknik tersebut, mengurangi tingkat nyeri selama periode *dismenore*, dan diharapkan meningkatkan pemahaman remaja putri. Video tersebut memiliki manfaat sebagai sumber pengetahuan bagi masyarakat terutama remaja putri, untuk mengurangi intensitas *dismenore* tanpa menggunakan obat. Selain itu, kader kesehatan dapat memanfaatkan video tersebut sebagai panduan pengetahuan untuk memberikan bantuan kepada remaja putri yang mengalami *dismenore*. Bagi penulis, video teknik relaksasi napas dalam tersebut bukan hanya sebagai sumber pengetahuan, tetapi juga sebagai alat pendidikan dalam perkembangan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi (IPTEK), khususnya dalam bidang kesehatan.