

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

*Dismenore* atau nyeri haid biasanya terjadi pada saat menstruasi, yang ditandai dengan gejala berupa rasa sakit atau nyeri hebat pada bagian bawah perut yang disebabkan oleh aktifitas progesteron (Wulandari, 2020). *Dismenore* merupakan nyeri perut yang disebabkan oleh kram Rahim yang terjadi saat menstruasi. Nyeri tersebut disebabkan oleh mulainya menstruasi dan berlangsung beberapa jam hingga beberapa hari hingga mencapai puncak nyeri (Dillah, 2020). *Dismenore* dibagi menjadi 2 jenis yaitu: *Dismenore* primer adalah nyeri seperti kram pada perut bagian abdomen yang sering disertai gejala seperti nyeri gastrointestinal (saluran pencernaan), mual, muntah, dan sakit kepala. *Dismenore* sekunder merupakan kram menstruasi yang berhubungan dengan patologi, yang dapat terjadi bertahun-tahun setelah menarche (Abdullah 2021).

Berdasarkan data World Health Organization (WHO) pada tahun 2020, Kejadian *dismenore* di dunia sangat tinggi sekitar 1.769.425 jiwa wanita di dunia mengalami *dismenore* berat. Menurut WHO tahun 2021, prevalensi *dismenore* berkisar antara 1,7% sampai 97% pada 106 studi dengan jumlah responden 125.249 orang perempuan. Pada tahun 2022 jumlah wanita usia subur menurut WHO (2022), meningkat menjadi 2.398.563 jiwa dengan kejadian *dismenore* hampir 73% dari jumlah tersebut, Di seluruh dunia telah menunjukkan bahwa angka kejadian *dismenore* cukup tinggi, yaitu 43-93% wanita mengalami *dismenore* dan 5-10% dari mereka mengalami *dismenore* yang sangat berat dan meninggalkan kegiatan mereka 1-3 hari dalam sebulan, dimana 8% diantaranya harus meninggalkan sekolah atau pekerjaan mereka selama menstruasi (Kasi, 2023).

Jika *dismenore* tidak segera ditangani, dapat menyebabkan kondisi patologis, meningkatkan angka kematian, dan mengganggu kesuburan. Jika tidak segera ditangani, *dismenore* dapat mengakibatkan remaja putri kehilangan semangat dalam mengerjakan tugas sekolah, mengalami gangguan tidur, gangguan aktivitas, dan stress (Rizki, 2023). Dampak *dismenore* yang tidak diobati akan menyebabkan gangguan dalam beraktifitas sehari-hari, menstruasi yang mundur, infertilitas, kemandulan, kista, dan infeksi (Silviyani, 2019).

Untuk mengatasi *dismenore* dapat dilakukan dengan cara farmakologi dan cara non farmakologi. Cara non farmakologi untuk meredakan *dismenore* yaitu kompres air hangat, massase, latihan fisik atau exercise, tidur cukup, diet rendah garam dan senam *dismenore* (Sarlis, 2020). Senam *dismenore* dapat menghasilkan hormon endorfin, Hormone endorfin

sendiri merupakan neuropeptide yang menurunkan kadar hormon prostaglandin yang menyebabkan nyeri pada saat kontraksi akan menurun (Rahayu ,2016).Pemilihan senam *dismenore* sendiri karena senam *dismenore* ini tidak membutuhkan biaya yang mahal ,mudah dilakukan dan tidak menimbulkan efek samping yang berbahaya bagi tubuh (Taqiyah,2019).

Buku saku merupakan salah satu media edukasi yang memiliki beberapa keunggulan yaitu ukurannya yang kecil sehingga dapat di bawa kemana saja ,selain itu buku saku memiliki gambar serta warna yang menarik dan isi materi yang singkat namun padat sehingga pembaca merasa tertarik untuk membaca dan informasi yang didapat dapat dengan mudah diterima tanpa harus membaca terlalu lama.

Berdasarkan uraian diatas, penulis tertarik untuk membuat edukasi dengan media buku saku panduan senam *dismenore* untuk penurunan *dismenore* dengan harapan dapat membantu dalam mengurangi ketidaknyamanan karena rasa nyeri.