

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

Masa remaja merupakan fase transisi dari masa anak-anak menuju dewasa yang ditandai oleh perubahan fisik dan perilaku sesuai dengan jenis kelamin. Organ-organ reproduksi akan mulai berfungsi pada periode ini. Masa remaja didefinisikan oleh *World Health Organization* (WHO) sebagai individu dalam kelompok usia 11-24 tahun. Terdapat sekitar 360 juta remaja yang merupakan 20% dari total populasi di Asia Tenggara. Masa remaja merupakan transisi dari anak-anak menuju dewasa melibatkan perubahan fisik, seksual, psikologis dan sosial, yang terjadi dalam waktu bersamaan. Proses ini juga dapat menimbulkan risiko pada kesehatan dan kesejahteraan para remaja. Salah satu perubahan yang paling menonjol akan terjadi pada anak perempuan, dimana anak perempuan akan mengalami perubahan dalam bentuk tubuh dan mengalami menstruasi (WHO, 2022).

Menstruasi merupakan perdarahan periodik akibat peluruhan dinding Rahim, yang disertai gangguan nyeri punggung bawah, nyeri dibagian paha, lemas, diare, sakit kepala, mudah marah, dan nyeri perut atau yang lebih dikenal dengan nyeri menstruasi (Zangga dkk., 2023). Lebih dari 50% perempuan di seluruh dunia mengalami nyeri menstruasi, dengan kejadian di Indonesia, mencapai 64,25% dari total populasi yang ada (Rumanti dkk., 2022). Di Jawa Barat, 51,86% wanita mengalaminya, dengan kategori nyeri menstruasi ringan sebanyak 21,8%, nyeri menstruasi sedang 19,34%, dan nyeri menstruasi berat 10,72% (Marliany dkk., 2023). Berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Ingga Hindiarti pada tahun 2021 angka kejadian nyeri menstruasi di Ciamis menempati angka tertinggi dalam kejadian nyeri menstruasi, dengan 54,9% wanita mengalami nyeri menstruasi, 24,5% dengan nyeri menstruasi ringan, dan 21,28% dengan nyeri menstruasi ringan (Ingga Hindiarti dkk., 2021). Nyeri menstruasi sering dianggap wajar, namun bisa mengganggu aktivitas sehari-hari, termasuk belajar dan bekerja, terutama pada remaja. (Mario I. Ortiz dkk., 2022).

Dalam penanganan nyeri menstruasi, terdapat berbagai metode baik dari segi farmakologi seperti mengonsumsi obat Pereda nyeri, maupun yang non-farmakologi seperti pijat pada bagian punggung, relaksasi, dan kompres hangat. Salah satu pendekatan non-farmakologi yang umum digunakan untuk mengatasi nyeri menstruasi bisa menggunakan kompres hangat. Metode ini dianggap efektif dan mudah diakses, bertujuan untuk mengurangi nyeri menstruasi dengan merilekskan otot, meningkatkan aliran darah, dan merangsang reseptor panas yang akhirnya dapat mengurangi kontraksi pada uterus (Safitri dkk., 2023). Meskipun mudah dilakukan, banyak remaja yang belum mengetahui manfaat kompres hangat dalam menangani nyeri menstruasi. Selain itu, banyak remaja yang merasa takut dan tidak tahu apa yang harus dilakukan saat nyeri menstruasi tiba, sehingga menimbulkan stigma buruk terhadap menstruasi, terutama pada remaja awal yang baru mengalami menstruasi.

Dalam upaya pemerintah untuk penanganan kesehatan remaja, dengan metode pelayanan kesehatan remaja yang memenuhi kebutuhan, hak dan selera remaja atau lebih dikenal dengan *Adolescent Friendly Health Services (AFHS)*. Pelayanan kesehatan remaja dilaksanakan sesuai permasalahannya dan lebih ditekankan pada promosi, pencegahan, penyembuhan dan pemulihan, dilakukan dengan kepedulian khusus terhadap remaja. Peran tenaga kesehatan, terutama peran bidan, sangat penting dalam meningkatkan mutu pelayanan. Sebagai pendidik, bidan bertanggung jawab dalam pengelolaan nyeri menstruasi melalui upaya promosi kesehatan. Pemerintah memiliki tanggung jawab untuk memastikan hak remaja dalam mendapatkan Pendidikan kesehatan sesuai dengan strategi yang telah ditetapkan, dengan tujuan memenuhi hak dan preferensi remaja melalui promosi kesehatan (Maulidya Chikmah dkk., 2020).

Salah satu aspek yang mendukung dalam upaya ini adalah melalui penggunaan media. Media memiliki peran penting dalam membuat pesan menjadi lebih mudah dipahami dan menarik. Buku saku menjadi salah satu media yang dapat dimanfaatkan oleh bidan untuk memberikan asuhan dan pelayanan berupa Komunikasi, Informasi dan Edukasi (KIE) kepada masyarakat. Buku saku dalam upaya promosi kesehatan memiliki peran yang sangat penting karena dapat

mengklarifikasi informasi dengan lebih baik. Hal ini dibuktikan dengan penelitian yang dilakukan oleh Saifah yang menyatakan bahwa materi yang disampaikan melalui buku saku dapat berfungsi dengan efektif, baik itu melalui penyampaian lisan maupun tertulis (Saifah dkk., 2023). Sementara penelitian Wulandari menunjukkan bahwa buku saku dapat meningkatkan pemahaman remaja tentang kesehatan reproduksi (Wulansari dkk., 2023). Buku saku yang berisi konten yang berkaitan dengan penanganan nyeri menstruasi diorganisir dan dihadirkan dalam buku saku menggunakan kata-kata dan ilustrasi sehingga dapat meningkatkan pemahaman remaja dalam menangani masalah yang kerap muncul saat menstruasi. Dirancang dengan praktis, memungkinkan pengguna untuk membawanya kemana-mana dan mengaksesnya diberbagai tempat (Rosalinna dkk., 2023).

Berdasarkan uraian tersebut, penulis tertarik untuk membuat media promosi kesehatan KIE berupa buku saku yang berjudul “Manfaat Kompres Hangat Dalam mengurangi Nyeri menstruasi Pada Remaja Dengan Media Buku saku” dengan harapan dapat menarik minat pembaca khususnya remaja putri untuk meningkatkan pengetahuan penanganan nyeri menstruasi sehingga tercapainya kesejahteraan remaja.