

BAB I

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa transisi yang ditandai dengan perubahan fisiologis dan hormonal yang dapat menimbulkan berbagai keluhan kesehatan, salah satunya adalah nyeri haid atau dismenore. Dismenore adalah nyeri di bagian perut bawah yang sering disertai rasa mual, lemas, dan nyeri menjalar ke pinggang atau paha, sehingga dapat mengganggu aktivitas sehari-hari remaja putri (Dewi & Kamidah, 2024). Menstruasi adalah darah yang keluar dari dalam uterus akibat terlepasnya lapisan dinding rahim disertai dengan pelepasan endometrium yang terjadi setiap bulannya. Pada remaja wanita sering kali terjadi gangguan menstruasi. Gangguan tersebut meliputi gangguan siklus menstruasi, gangguan berkepanjangan dan jumlah darah menstruasi, serta gangguan lainnya yang berhubungan dengan menstruasi (Kulsum & Dwi, 2020). Gangguan menstruasi termasuk dalam indikator penting yang menunjukkan adanya gangguan sistem reproduksi yang dapat dikaitkan berbagai resiko peningkatan penyakit seperti kanker rahim, kanker payudara, dan infertilitas (Amalia et al., 2022).

Dismenore merupakan gangguan menstruasi berupa nyeri pada perut yang diakibatkan karena pada saat menstruasi tubuh wanita menghasilkan prostaglandin yang dapat membuat dinding rahim berkontraksi dan pembuluh darah sekitarnya terjepit sehingga menghasilkan prostaglandin yang dapat membuat dinding rahim berkontraksi dan pembuluh darah sekitarnya terjepit sehingga menimbulkan iskemi jaringan. Intensitas kontraksi pada tiap individu berbeda dan jika berlebihan maka akan menimbulkan nyeri pada saat menstruasi (Proverawati & Misroh, 2009).

Menurut data dari *World Health Organization* (WHO) menunjukkan bahwa 90% wanita di dunia mengalami dismenore, dan di Indonesia prevalensinya mencapai 64,25% dengan mayoritas remaja mengalami nyeri kategori sedang hingga berat (Dewi & Kamidah, 2024). Remaja mengalami dismenore dengan 10–16% di antaranya mengalami nyeri haid dalam kategori berat. Di Indonesia, prevalensi dismenore juga tergolong tinggi jika dibandingkan dengan negara lain,

yaitu berkisar antara 45–95% pada perempuan usia produktif. Dari jumlah tersebut, 78,89% merupakan kasus dismenore primer dan 21,11% adalah dismenore sekunder (Syafriani, 2021).

Sebanyak 60% remaja mengalami nyeri sedang sebelum diberikan intervensi, sedangkan setelah diberikan teknik relaksasi nafas dalam, mayoritas remaja mengalami penurunan skala nyeri menjadi nyeri ringan (Dewi & Kamidah, 2024). Dismenore (Nurita et al., 2022) juga menyebutkan bahwa sebagian besar remaja masih belum mengetahui metode nonfarmakologis seperti teknik relaksasi nafas dalam sebagai alternatif penanganan nyeri. Sebanyak 60% responden hanya menggunakan cara tradisional atau tidak melakukan penanganan apa pun.

Kurangnya edukasi ini menjadi faktor utama mengapa dismenore masih dianggap hal biasa dan dibiarkan tanpa penanganan yang benar, padahal penanganan yang tepat dapat meningkatkan kualitas hidup dan produktivitas remaja secara signifikan. Hal ini didukung oleh studi (Rimma, 2023) yang menyatakan bahwa sebagian besar remaja tidak memahami teknik tersebut dan tidak pernah mendapat edukasi terkait. Penelitian serupa oleh (Handayani et al., 2022) juga menemukan adanya perbedaan yang bermakna sebelum dan sesudah intervensi.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 27 Juni 2025 terhadap pada tiga orang siswi SMA di Desa giriwono, Kecamatan Wonogiri, diketahui bahwa ketiganya mengalami nyeri haid setiap bulan dengan intensitas bervariasi. Nyeri haid atau dismenore yang dialami remaja putri dapat menimbulkan berbagai dampak negatif, seperti menurunnya konsentrasi belajar, gangguan aktivitas sehari-hari, peningkatan tingkat stres, hingga penurunan kualitas hidup. Jika tidak ditangani dengan tepat, dismenore juga dapat menyebabkan absensi sekolah dan mengganggu prestasi akademik.

Rentang usia mereka antara 16 hingga 18 tahun, dengan latar belakang pendidikan setara SMA dan belum menikah. Ketika ditanyakan mengenai cara mereka mengatasi nyeri haid, dua siswi mengatakan hanya dengan beristirahat dan meminum air hangat, sedangkan satu siswi lain mengaku mengonsumsi obat pereda nyeri tanpa petunjuk medis. Tidak ada dari ketiganya yang pernah

mencoba teknik relaksasi nafas dalam sebagai cara alternatif meredakan nyeri haid.

Hal ini menunjukkan bahwa pemahaman remaja tentang manajemen nyeri dismenore secara nonfarmakologis masih sangat rendah dan belum menjadi pilihan utama dalam upaya pengurangan nyeri. Hal ini menunjukkan bahwa masih banyak siswi SMA yang belum memahami langkah-langkah relaksasi nafas dalam yang benar terhadap nyeri haid.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka penulis tertarik untuk menyusun KIE (Komunikasi, Informasi, dan Edukasi) dalam bentuk media video animasi dapat menyederhanakan konsep-konsep kompleks, membuatnya lebih mudah dipahami, serta menarik perhatian dan meningkatkan daya ingat yang berjudul “ Atasi Nyeri Haidmu dengan Nafas Dalam ” . Tujuan dari pembuatan video animasi edukasi ini tidak hanya untuk menyampaikan informasi, tetapi juga untuk mempermudah pemahaman remaja melalui penyajian visual, teks, dan audio secara serentak. Selain itu, video animasi ini bertujuan untuk meningkatkan daya tarik dan motivasi belajar remaja, membantu mereka mengingat materi lebih lama, serta mempermudah pemahaman konsep yang sulit dijelaskan dengan kata-kata. Dengan adanya video ini, diharapkan remaja tidak hanya memperoleh pengetahuan, tetapi juga terdorong untuk menerapkan informasi tersebut dalam kehidupan sehari-hari sebagai upaya meningkatkan perilaku kesehatan yang positif.

Video juga dapat diputar ulang kapan saja, mudah dibagikan melalui media sosial, dan dapat bermanfaat untuk mendorong remaja menerapkan informasi tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Dibandingkan media cetak, video animasi lebih sesuai untuk remaja yang terbiasa mengakses konten digital. Manfaat yang diharapkan dari media ini antara lain bagi remaja, media ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman tentang cara mengatasi nyeri haid dengan metode nonfarmakologis seperti teknik relaksasi nafas dalam. Dengan tampilan visual yang menarik dan mudah dipahami, video ini membantu remaja lebih tertarik mempelajari teknik sederhana tersebut dan mengurangi ketergantungan pada obat-obatan saat menstruasi.

Remaja juga diharapkan mampu mengelola nyeri haid secara mandiri dengan cara yang aman dan efektif. Bagi tenaga kesehatan, media ini dapat dimanfaatkan sebagai alat bantu edukasi saat penyuluhan di puskesmas atau fasilitas kesehatan lainnya. Video edukasi ini mempermudah tenaga kesehatan dalam memberikan informasi kepada remaja, karena materi disampaikan secara visual dan audio, sehingga lebih mudah dipahami oleh sasaran.

Dengan adanya media ini, proses edukasi tentang manajemen nyeri haid secara nonfarmakologis menjadi lebih efisien dan menarik. Bagi guru BK, video ini dapat digunakan sebagai media pembelajaran tambahan di sekolah, khususnya saat memberikan edukasi kesehatan reproduksi. Penyampaian materi melalui video memudahkan guru BK menjelaskan topik nyeri haid dan cara penanganannya kepada siswi. Media ini membantu guru BK menyampaikan informasi secara lebih jelas, interaktif, dan dapat digunakan kapan saja dalam kegiatan penyuluhan atau konseling di sekolah.