

BAB I

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan tahapan yang terjadi mulai dari anak-anak menuju dewasa baik secara psikologis maupun fisik. Masa remaja ditandai dengan pubertas, salah satunya yang terjadi pada remaja putri yaitu munculnya menstruasi. Menstruasi pada remaja putri sering menimbulkan keluhan dismenore dengan derajat intensitas nyeri yang bervariasi (Sari et al., 2023). Dismenore merujuk pada keluhan kram, nyeri abdomen, dan sakit punggung yang menyakitkan (Fibrila et al., 2023). Intensitas nyeri dismenore digolongkan menjadi 2 jenis, yaitu dismenore primer dan sekunder. Pada dismenore primer menyebabkan kontraksi rahim yang tidak normal karena ketidakseimbangan kimia dalam tubuh, termasuk tingginya kadar prostaglandin yang berperan dalam mengatur kontraksi rahim. Sementara itu, dismenore sekunder disebabkan oleh kondisi medis tertentu, seperti endometriosis, di mana jaringan endometrium tumbuh di luar rahim (Harahap et al., 2023).

Prevalensi menurut *World Health Organization (WHO)* pada tahun 2021 disebutkan bahwa sebanyak 1.769.425 orang atau sebanyak 90 % wanita di dunia mengalami dismenore berat. Prevalensi di Indonesia, diperkirakan 64,25%, terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 45,11% mengalami dismenore sekunder (Dewi et al., 2024). Pada tahun 2021, prevalensi dismenore di Jawa Tengah menunjukkan bahwa sekitar 56% remaja putri, yang berjumlah sekitar 1.465.876 orang mengalami dismenore (Elsera et al., 2022). Data prevalensi kejadian dismenore di kota Surakarta sebanyak 89,8 % (Wulandari et al., 2023).

Dismenore terjadi selama beberapa hari pada fase menstruasi dan dapat mengganggu aktivitas seseorang (Lestari et al., 2023). Gejala psikologis yang terjadi pada dismenore seperti lemas, kehilangan semangat, malas, sulit tidur, suasana hati menjadi buruk dan sulit berkonsentrasi. Dismenore juga menyebabkan dampak fisik yaitu tidak dapat berjalan, nyeri haid yang sangat parah sehingga dapat menyebabkan wanita memutuskan untuk absen atau istirahat sejenak dari sekolah maupun tempat kerja (Harahap et al., 2023). Gejala dismenore terjadi karena adanya peningkatan tekanan intrauterin dan kadar prostaglandin dalam

darah sehingga menimbulkan kontraksi rahim yang tidak normal. Kontraksi rahim yang terus-menerus ini dapat menurunkan sirkulasi darah dan menyebabkan iskemik atau hipoksia rahim, yang dapat mengurangi kesuburan dan infertilitas wanita (Paseno et al., 2022).

Faktor yang mempengaruhi dismenore ada berbagai macam seperti usia *menarche*, lama menstruasi lebih dari normal, kebiasaan merokok, olahraga berlebihan, riwayat keluarga, dan tingkat stres (Wardani et al., 2021). Hal ini dibuktikan penelitian yang dilakukan oleh (Horman et al., 2021) menunjukkan bahwa ada hubungan bermakna dari faktor usia *menarche*, lama menstruasi, riwayat keluarga, kebiasaan olahraga terhadap kejadian dismenore primer.

Metode penatalaksanaan yang digunakan untuk menurunkan intensitas dismenore dengan teknik farmakologis dan nonfarmakologis. Pada penatalaksanaan farmakologis, yaitu dengan mengonsumsi analgesik seperti asam mefenamat, ibuprofen, natrium, niklofenat, dan nefroxen, untuk menghindari efek samping obat yang dikonsumsi. Perawatan non farmakologis dianggap lebih aman karena efek yang ditimbulkannya berbeda dari perawatan berbasis obat. Teknik non farmakologis termasuk di dalamnya yaitu relaksasi nafas dalam, mandi dengan air hangat, pijat refleksi, mendengarkan musik, aromaterapi, peregangan fisik, dan latihan peregangan perut (Putri et al., 2022).

Abdominal stretching exercise atau latihan peregangan perut merupakan salah satu metode relaksasi yang efektif untuk mengurangi nyeri dismenore. Ketika kita berolahraga, tubuh mulai memproduksi endorfin, yang merupakan zat alami yang bisa bertindak sebagai obat penenang. Endorfin diproduksi di otak, khususnya dikelenjar pituitari dan hipotalamus. Setelah diproduksi, endorfin dilepaskan ke dalam aliran darah dan didistribusikan ke seluruh tubuh melalui sistem saraf, termasuk sumsum tulang belakang dengan memberikan rasa nyaman dan ketenangan. Latihan peregangan perut biasanya dilakukan selama 10- 15 menit, sebanyak 3 kali per minggu, khususnya pada hari ke-1 hingga ke-3 menstruasi . Senam ini merupakan alternatif non farmakologis yang aman dan dapat efektif dalam mengatasi nyeri akibat dismenore, baik yang berskala sedang maupun berat.

Selain itu, latihan ini juga bertujuan untuk meningkatkan kekuatan otot, daya tahan, kelenturan, dan meredakan nyeri menstruasi (Istiqomah & Noorratri, 2024).

Nyeri haid (dismenore) merupakan salah satu keluhan umum yang dialami oleh sebagian wanita. Keluhan ini dapat muncul dengan derajat intensitas nyeri mulai dari sedang hingga berat, sehingga berpotensi mengganggu aktivitas sehari-hari. Salah satu pendekatan non farmakologis yang mulai banyak dimanfaatkan untuk mengurangi dismenore adalah *abdominal stretching exercise*. Latihan ini terbukti dapat meningkatkan produksi hormon endorfin serta memperlancar aliran darah menuju area panggul sehingga dapat menurunkan intensitas nyeri haid. Fenomena tersebut menjadi dasar perlunya pembuktian bahwa *abdominal stretching exercise* dapat dijadikan alternatif solusi dalam penanganan dismenore (Nuralam et al., 2020).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Harahap et al., (2023), latihan *abdominal stretching exercise* terbukti efektif dalam mengurangi dismenore. Penelitian ini melibatkan 15 responden dan menunjukkan bahwa sebelum dilakukan latihan. Hasil ini menunjukkan bahwa *abdominal stretching exercise* dapat membantu mengurangi nyeri haid pada remaja putri. Latihan ini dilakukan sebanyak tiga kali per minggu dengan durasi 10 -15 menit.

Hasil penelitian menurut Paseno et al., (2022) dari total 33 responden sebelum diberikan intervensi *abdominal stretching exercise*, sebanyak 8 responden (24,2%) mengalami nyeri pada skala 8 yang dikategorikan sebagai nyeri berat terkontrol. Setelah intervensi dilakukan, skala dismenore responden berada pada kategori 0 (tidak nyeri) sebanyak 14 responden (42,4%) melaporkan tidak merasakannyeri (skala 0). *Abdominal stretching exercise* terbukti memberikan pengaruh yang signifikan dalam menurunkan intensitas dismenore pada remaja putri.

Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Wahdaniyati et al., (2024) menunjukkan bahwa sebagian besar dari responden sebelum melaksanakan *abdominal stretching exercise* mengalami intensitas nyeri sedang, yaitu 14 responden (70 %) dan nyeri ringan sebanyak 6 responden (30 %). Setelah diberikan *abdominal stretching exercise* didapatkan tidak nyeri sebanyak 11 responden dan

(75 %) nyeri ringan sebanyak 9 responden (45 %) nyeri ringan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *abdominal stretching exercise* secara signifikan efektif dalam mengurangi tingkat dismenore pada remaja putri.

Media audiovisual atau video adalah media kombinasi audio dan visual atau biasa disebut media pandang dengar. Media video sebagai media elektronik yang memiliki unsur audio-visual (narasi, musik, dialog, *effects sound*, gambar atau foto, teks, animasi, grafik) bertujuan untuk mempengaruhi sikap dan pengetahuan pada penggunaannya (Saparwati & Trimawati, 2020). Menurut Rustam et al., (2022) salah satu media pembelajaran yang cocok diberikan kepada remaja putri umur 10- 19 tahun yaitu media video karena terbukti ada pengaruh edukasi *abdominal stretching exercise* sebagai upaya menurunkan intensitas nyeri dismenore pada remaja melalui media.

Berdasarkan latar belakang diatas, penulis tertarik untuk menyusun Komunikasi, Informasi dan Edukasi (KIE) melalui luaran video. Tujuan dari luaran video adalah sebagai informasi untuk meningkatkan pengetahuan remaja mengenai pengaruh edukasi *abdominal stretching exercise* sebagai upaya menurunkan intensitas nyeri dismenore pada remaja, yang diharapkan konten atau materi yang dibuat dalam video memudahkan remaja menangkap suatu informasi atau pengetahuan serta menarik minat dan perhatian remaja dalam pembelajaran dikarenakan video merupakan media yang menyenangkan dan mudah dipahami. Mereka juga dapat memahami penyebab nyeri dismenore dan menerapkan cara-cara untuk mengatasi nyeri tersebut secara mandiri dirumah tanpa mengalami efek samping.

Dari uraian diatas media informasi terkait latihan *abdominal stretching exercise*, penulis tertarik menggunakan luaran media video sebagai alat komunikasi pendidikan karena belum banyak dibuat dan dipublikasikan oleh orang lain.