

BAB I

PENDAHULUAN

Masa remaja atau pubertas merupakan tahap pertama perkembangan seksual di mana seorang anak mengalami perubahan fisik, hormonal, dan seksual yang memungkinkan anak untuk melakukan proses reproduksi. Bagi remaja putri, tanda dimulainya pubertas yaitu terjadinya menstruasi. Menstruasi merupakan pendarahan yang terjadi karena runtuhnya lapisan endometrium yang terjadi secara teratur karena perubahan hormon estrogen dan progesteron. Menstruasi umumnya dimulai antara usia 12 dan 15. Pada titik ini, remaja sering mengalami gejala seperti gangguan konsentrasi, pusing, kecemasan, dan sakit kepala disertai dengan kecemasan. Salah satu keluhan yang paling umum di antara banyaknya remaja selama menstruasi merupakan nyeri perut, yang dikenal sebagai dismenore. Dismenore atau nyeri menstruasi merupakan ketidaknyamanan perut yang lebih rendah yang terjadi sebelum dan sesudah menstruasi, dan sering disertai dengan mual. Remaja yang mengalami dismenorea biasanya dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti gaya hidup, kebiasaan makan, aktivitas fisik yang rendah, tingkat stres yang tinggi, dan konsumsi makanan cepat saji. (Devia Riza Maharani dan Hermawati Hermawati, 2024).

Prevalensi dismenorea di Indonesia mencapai 107.673 kasus (64,25%), dengan 59.671 kasus (54,89%) mengalami dismenorea primer dan 9.496 kasus (9,36%) mengalami dismenorea sekunder. Angka kejadian dismenorea pada wanita usia produktif berkisar antara 45% hingga 95%. Sekitar 60% hingga 75% remaja mengalami dismenorea primer. Di antara remaja wanita yang mengalami dismenorea, 30% hingga 60% di antaranya melaporkan bahwa mereka tidak pergi ke sekolah, dengan 7% hingga 15% di antaranya memilih untuk tidak masuk sekolah. Di Jawa Tengah, prevalensi kejadian dismenorea secara keseluruhan tercatat sebesar 56%, sementara 44% lainnya tidak mengalami dismenorea. (Aisyaroh et al., 2022)

Berdasarkan dengan informasi yang disampaikan oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) pada tahun 2020, jumlah wanita yang mengalami dismenorea mencapai 1.769.425 (90%), di mana 10-16% dari mereka mengalami kondisi yang parah. Tingkat kejadian dismenorea di seluruh dunia tergolong sangat tinggi, dengan lebih dari setengah populasi wanita mengalaminya. Di kawasan Eropa, angka prevalensi dismenorea berkisar antara 45% sampai 97%, dengan Bulgaria mencatat angka terendah sebesar 8,8%, sementara Finlandia melaporkan angka tertinggi yang mencapai 94%. Sebuah riset yang dilakukan di Australia di kalangan pelajar SMA mengungkapkan bahwa 93% dari mereka melaporkan merasakan ketidaknyamanan saat menstruasi. (Wafiroh dan Wulandari, 2022).

Berdasarkan informasi dari Badan Pusat Statistik (BPS) yang dirilis pada tahun 2020, jumlah perempuan di Kabupaten Sragen yang berada pada usia remaja hingga dewasa pada tahun 2021 mencapai 357.354 orang, yang merupakan sekitar 39,6% dari total populasi sebanyak 875.600 orang. Di sisi lain, menurut data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Sragen, jumlah pasien yang mengalami dismenore di Puskesmas setempat menunjukkan kenaikan setiap tahunnya, dengan 468 kasus tercatat pada tahun 2021, lalu meningkat menjadi 516 kasus pada tahun 2022, dan naik lagi menjadi 569 kasus pada tahun 2023. (Badan Pusat Statistik (BPS), 2023)

Dismenorea merupakan gejala yang sering dijumpai dan merupakan alasan umum bagi perempuan untuk berkunjung ke dokter guna mendapatkan perawatan. Rasa sakit yang terjadi saat menstruasi ini bersifat subjektif, sehingga sulit untuk mengukur seberapa parah kondisinya. Meskipun dismenorea cukup sering terjadi dan sudah lama dikenal, penyebab dari dismenore pada remaja perempuan umumnya disebabkan oleh ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah, yang kerap kali menimbulkan rasa sakit. Situasi ini dapat mengganggu fokus saat belajar dan meningkatkan kemungkinan ketidakhadiran di sekolah. Ketidaknyamanan yang timbul akibat dismenore harus segera diatasi agar tidak berdampak negatif pada kesehatan. Dismenorea di kalangan remaja perempuan dapat muncul akibat berbagai sebab, baik yang bersifat langsung maupun tidak.

Sebab faktor langsung meliputi gangguan pada sistem endokrin dan miometrium, sementara faktor tidak langsung termasuk usia ketika mengalami menarche, latar belakang keluarga, dan kebiasaan berolahraga. Jika dismenorea tidak segera ditangani, kondisi ini dapat menimbulkan masalah kesehatan yang lebih serius, meningkatkan risiko kematian, mempengaruhi kesuburan, serta mengganggu motivasi belajar di sekolah, kualitas tidur, kegiatan sehari-hari, dan dapat menciptakan tekanan mental. Situasi ini juga dapat memicu perasaan cemas, ketidaknyamanan, serta sensitivitas emosional di antara remaja perempuan. Apabila tidak mendapat penanganan yang cepat, dismenorea dapat menyebabkan remaja perempuan kehilangan semangat belajar, mengalami kesulitan tidur, terganggu dalam aktivitas, dan mengalami stres. (Aisyaroh et al., 2022)

Dismenorea dapat diatasi dengan terapi farmakologi dan non-farmakologi. Terapi farmakologi dibagi menjadi tiga jenis: pertama, pemberian obat analgesik seperti ibuprofen, asam mefenamat, aspirin, dan lainnya; kedua, penggunaan obat Anti Inflamasi Nonsteroid (NSAID); ketiga, terapi hormon. Sementara itu, terapi non-farmakologi mencakup teknik relaksasi pernapasan dalam, kompres hangat, terapi musik, aromaterapi, distraksi, dan latihan fisik. Terapi non-farmakologi cenderung lebih aman karena tidak menimbulkan efek samping seperti obat-obatan. Salah satu metode non-farmakologi yang efektif untuk mengurangi dismenorea adalah teknik relaksasi nafas dalam. (Khotimah dan Lintang, 2022)

Berdasarkan jurnal yang penulis gunakan, penelitian mengungkapkan bahwa metode relaksasi melalui pernapasan dalam berdampak pada pengurangan tingkat dismenorea di antara remaja putri Panti Asuhan AI Ilham Pekanbaru pada tahun 2020. Temuan dari penelitian ini menunjukkan bahwa penanganan dismenorea menggunakan metode relaksasi pernapasan dalam yang dilaksanakan dapat memengaruhi intensitas nyeri pada remaja dengan nilai signifikan ($p \text{ value } 0,002 < 0,05$) yang sebelumnya skala nyeri dismenore pada remaja sebelum dilakukan teknik relaksasi nafas dalam sebagian besar berada pada skala 3, setelah dilakukan relaksasi nafas dalam terjadi perubahan skala nyeri yakni berada pada skala 2, sehingga ada perubahan pada skala nyeri yang dialami oleh para remaja. Hal ini disebabkan oleh teknik pernapasan dalam yang dilakukan selama 15 kali

diselingi istirahat setiap 3 kali melakukan teknik relaksasi selama kurang lebih 5 detik. (Kursani dan Putri, 2021).

Terdapat banyak jenis media yang bisa dimanfaatkan dalam penelitian, termasuk poster, booklet, buku saku, dan video. Namun, dalam studi ini, peneliti memutuskan untuk menggunakan booklet sebagai medianya. Booklet merupakan jenis media cetak yang berbentuk buku yang dibuat untuk memberikan informasi kepada pembaca dengan saran dan taktik untuk mengatasi permasalahan, disampaikan secara singkat dengan bahasa yang mudah dipahami dan dilengkapi dengan ilustrasi.

Media informasi dalam bentuk booklet ini dirancang untuk menyampaikan pengetahuan mengenai teknik relaksasi pernapasan dalam selama periode menstruasi bagi remaja putri. Hal ini merupakan langkah untuk memberikan pemahaman dan informasi kepada masyarakat sehingga pengetahuan tentang teknik relaksasi pernapasan dalam pada remaja putri dapat meningkat. Diharapkan, booklet ini bisa memberikan manfaat bagi berbagai kalangan, terutama remaja putri, sebagai sumber informasi yang memungkinkan mereka untuk melakukan teknik relaksasi pernapasan dalam guna menangani dismenoreia secara mandiri dengan cara yang tepat. Untuk keluarga, terutama bagi ibu, booklet ini bisa berfungsi sebagai sarana untuk mendidik putri mereka tentang teknik pernapasan dalam saat menstruasi, agar hal tersebut tidak lagi menjadi topik yang tabu. Untuk para guru di institusi pendidikan dan tenaga kesehatan, booklet ini diharapkan memberikan tambahan informasi dan wawasan serta menjadi referensi dalam meningkatkan edukasi atau penyuluhan mengenai teknik relaksasi pernapasan dalam selama masa menstruasi.

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan, penulis tertarik untuk membuat karya tulis dengan judul "Edukasi Pemberian Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Skala Nyeri Haid Pada Remaja Melalui Media Booklet". Hasil dari tugas akhir ini berupa media komunikasi informasi dan edukasi (KIE) dalam bentuk booklet. Diharapkan, dengan adanya media ini, dapat menjadi acuan yang menarik bagi pembaca untuk memahami dan mempraktikkan teknik relaksasi pernapasan dalam yang dipaparkan oleh penulis.