

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa pubertas merupakan tahap perkembangan seorang remaja untuk bereproduksi, ditandai dengan kemunculan ciri-ciri seksual primer dan sekunder. Pada remaja perempuan, salah satu tanda yang paling menonjol adalah *menarche*, yaitu menstruasi pertama, yang kemudian diikuti dengan proses pengeluaran darah dari rahim secara berkala atau disebut menstruasi (Setiani et al., 2023)

Menstruasi merupakan perdarahan teratur dari uterus sebagai tanda bahwa alat kandungan telah menunaikan faalnya. Masa ini akan mengubah perilaku dari beberapa aspek, misalnya psikologi dan lain-lain. Menstruasi pada remaja putri tidak semuanya normal, terdapat beberapa gangguan yang terjadi selama periode menstruasi yaitu Salah satu masalah umum yang sering dialami remaja perempuan adalah dismenore atau nyeri haid yang disebabkan prostaglandin yang menyebabkan kontraksi otot rahim. (Elsera et al., 2022; Maufiroh et al., 2023).

Dismenore adalah rasa nyeri yang dialami wanita menjelang atau saat menstruasi, sering kali disertai gejala lain seperti mual, pusing, bahkan kehilangan kesadaran. Nyeri ini dapat muncul beberapa hari sebelum menstruasi dan tingkat keparahannya berbeda-beda, dari ringan hingga sangat mengganggu, yang bahkan dapat menghambat aktivitas harian sebagian perempuan (Wulandari et al., 2024).

Menurut laporan *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2024, sekitar 50% wanita di seluruh dunia mengalami dismenore berat, sementara sekitar 10–15% lainnya mengalami dismenore ringan. Kondisi ini lebih sering terjadi pada wanita usia muda, khususnya dalam rentang usia 17 hingga 24 tahun, dengan prevalensi diperkirakan antara 67% hingga 90%. Di kawasan Eropa, angka kejadian dismenore tercatat pada 45–97%

wanita, sedangkan di wilayah Amerika berkisar antara 52–90%. Sementara itu, di benua Afrika, prevalensinya berada pada kisaran 44–95%, dan di Asia mencapai 45–90% (WHO, 2024).

Berdasarkan data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2024 menunjukkan bahwa angka kejadian dismenore di Indonesia cukup tinggi, yakni mencapai 64,25%, dengan kasus terbanyak pada kelompok usia remaja 15–24 tahun. Dismenore primer terdapat 54,88% dari total kasus, sedangkan dismenore sekunder sebesar 9,36%. Berdasarkan tingkat keparahan, dismenore ringan terjadi pada 49% remaja putri, sedang sebesar 34%, dan berat sebanyak 17% (Kemenkes, 2024).

Menurut data Badan Pusat Statistik Provinsi Sumatera Selatan tahun 2023, sekitar 50% perempuan yang sedang menstruasi mengalami dismenore. Sementara itu, pada tahun 2024 jumlah remaja di wilayah tersebut yang berusia 10–14 tahun mencapai 753.153 jiwa, usia 15–19 tahun sebanyak 716.648 jiwa, dan usia 20–24 tahun berjumlah 698.368 jiwa. Prevalensi dismenore secara keseluruhan tercatat sebesar 64,20%, dengan rincian 52,89% mengalami dismenore primer dan 9,25% mengalami dismenore sekunder (BPS, 2024).

Pengetahuan remaja mengenai kesehatan reproduksi, termasuk masalah dismenore, masih bervariasi di Indonesia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas remaja putri berada pada kategori cukup dalam memahami dismenore. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Widarti et al., 2024) menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan memiliki rata-rata tingkat pengetahuan yang cukup yaitu sebanyak 67,0%, dan juga beberapa responden yang memiliki pengetahuan yang baik yaitu sebanyak 33,0%.

Dismenore merupakan keluhan yang umum dialami oleh perempuan. Pada kondisi yang berat, nyeri tersebut bisa mendorong penderitanya untuk mencari pertolongan medis di klinik atau dokter, bahkan dapat mengganggu aktivitas harian hingga memaksa mereka beristirahat total selama beberapa jam atau hari (Rehana et al., 2023).

Beberapa gejala yang sering dialami perempuan selama masa menstruasi antara lain rasa berat dan nyeri tekan pada payudara, pembesaran payudara, nyeri punggung, sensasi penuh pada area panggul, sakit kepala, timbulnya jerawat, peningkatan sensitivitas emosional, suhu tubuh meningkat dan kram pada rahim juga dapat terjadi dan menjadi penyebab utama nyeri menstruasi (Sagita et al., 2023).

Metode penanganan dismenore terdapat dua jenis terapi yang bisa dilakukan yaitu terapi farmakologi dan terapi non-farmakologi. Secara farmakologi, untuk menghilangkan rasa sakit yang disebabkan dismenore dapat menggunakan obat- obat golongan analgetik untuk keluhan nyeri seperti aspirin, asam mefenamat, parasetamol, feminax dan obat anti inflamasi nonsteroid (NSAID). Secara non farmakologi penanganan dismenore dapat dilakukan dengan menggunakan obat tradisional seperti air daun sirih, daun pepaya, rimpang kunyit, kompres menggunakan air hangat atau olahraga seperti jalan kaki dan peregangan otot menggunakan teknik *William's Flexion Exercise* (Abidin et al., 2019).

William's Flexion Exercise adalah suatu latihan yang dikembangkan oleh Dr. Paul William pada tahun 1937 untuk mengurangi nyeri punggung bawah. Latihan ini melibatkan penguatan otot abdomen dan gluteus maksimus serta penguluran otot ekstensor punggung. Gerakan utamanya adalah fleksi lumosakral, dengan catatan bahwa latihan harus dilakukan setiap hari tanpa melewati tingkat nyeri yang dapat ditoleransi (Purwandani & Anggraini, 2023).

Tujuan dari *william's flexion exercise* adalah memperkuat otot-otot abdomen dan meningkatkan mobilitas bagian bawah tulang belakang. Kontraksi otot abdomen dan bagian bawah tulang belakang akan meningkatkan tekanan pada pembuluh darah besar di abdomen, yang dapat meningkatkan aliran darah ke seluruh tubuh termasuk organ reproduksi. Dengan demikian, suplai oksigen ke pembuluh yang mengalami vasodilatasi dapat ditingkatkan, yang pada akhirnya dapat mengurangi nyeri haid (Anggreini et al., 2022)

Berdasarkan hasil Penelitian yang dilakukan oleh (Anggreini et al., 2022) menunjukkan hasil bahwa ada pengaruh teknik *william's flexion exercise* terhadap tingkat nyeri haid (dismenore). Siswi sebelum dilakukan teknik *william's flexion exercise* mengalami dismenore pada skala 6 dan setelah dilakukan teknik *william's flexion exercise* nyeri akibat dismenore menurun menjadi skala 2. Penelitian lainnya yang dilakukan oleh (Wulandari & Kamidah, 2024) yang meneliti tentang pengaruh *William's Flexion Exercise* terhadap penurunan nyeri haid. Hasil penelitian ini menyebutkan terjadi penurunan nilai rata-rata nyeri haid sebesar 5,85. Selain itu, skor minimum dan skor maksimum pretest juga lebih tinggi dibandingkan posttest. Kedua, nilai Signifikansi didapatkan sebesar 0,000, lebih kecil dibandingkan tingkat signifikansi 0,05. yang berarti terdapat pengaruh pemberian *William's Flexion Exercise* terhadap penurunan nyeri haid.

Keberhasilan pendidikan kesehatan pada masyarakat tidak lepas dari komponen-komponen dalam pembelajaran, salah satunya adalah media yang digunakan. Media yang menarik akan memberikan keyakinan kepada masyarakat sehingga perubahan kognitif, efektif, dan psikomotor dapat dipercepat. Video adalah media yang menarik untuk digunakan sebagai pendidikan kesehatan pada masyarakat (Marliany et al., 2023).

Penggunaan media video dalam edukasi terbukti efektif mengubah sikap remaja putri tentang dismenore. Media video tidak hanya berfungsi sebagai pelengkap untuk membantu tenaga kesehatan memberikan informasi tetapi media memiliki fungsi yang kuat yaitu untuk menarik perhatian peserta. Media yang menarik akan memberikan keyakinan, sehingga perubahan kognitif afeksi dan psikomotor dapat dipercepat. Edukasi yang diberikan menggunakan video memberikan kemudahan kepada remaja untuk memahami materi yang disampaikan dan lebih mudah diingat karena menggunakan gambar-gambar yang menarik, informasi yang diberikan dengan cara yang menyenangkan dengan gambar-gambar yang menarik akan lebih mudah diingat dan diikuti sehingga berdampak pada

sikap dan pada akhirnya akan berdampak pada perilaku untuk mengatasi dismenore (Patnawati et al., 2023).

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti tertarik untuk mengeksplorasi lebih lanjut mengenai “Edukasi pemberian terapi *william’s flexion exercise* sebagai upaya penurunan nyeri haid pada remaja melalui media video”. Adapun luaran dalam penelitian ini adalah media video. Video terbukti menjadi alternative pilihan dengan keterbatasan di lapangan, sedangkan kelebihan media video yang mampu menarik minat dan motivasi, meningkatkan perhatian, meningkatkan partisipasi, mengundang pemikiran juga pembahasan. Media video dapat mempengaruhi kestabilan sikap dan membuka peluang terjadinya perubahan sikap yang diinginkan, sesuai dengan karakteristik remaja, mudah diakses, sesuai dengan sarana pendukung, dapat digunakan tanpa/dengan hadirnya petugas dan dapat digunakan dalam kelompok besar, kecil dan perorangan, remaja menggemari menonton dibandingkan media lainnya sesuai hasil eksplorasi jurnal (Patnawati et al., 2023).

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah bagi penulis media Komunikasi, Informasi dan Edukasi (KIE) ini diharapkan menambah wawasan dan pengetahuan penulis mengenai penanganan nyeri dismenor pada remaja putri dengan metode *william’s flexion exercise*. Bagi masyarakat media Komunikasi, Informasi dan Edukasi (KIE) ini diharapkan sebagai sumber informasi terutama bagi remaja putri yang mengalami datang bulan sehingga dapat menjadi gaya hidup sehat, dapat mengetahui dan dapat diterapkan teknik *william’s flexion exercise* untuk menangani dismenore dan bagi tenaga kesehatan media Komunikasi, Informasi dan Edukasi (KIE) ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi dan media pendidikan kesehatan bagi petugas kesehatan pada masyarakat mengenai penanganan dismenore dengan teknik *william’s flexion exercise*.