

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

Disminore merupakan keluhan nyeri atau kram perut bawah yang terjadi saat menstruasi dan menjadi salah satu masalah ginekologis yang paling umum dialami oleh perempuan, khususnya remaja. Kondisi ini disebabkan oleh kontraksi otot rahim yang dipicu oleh peningkatan hormon prostaglandin, terutama selama fase menstruasi. Disminore terbagi menjadi 2 jenis, yaitu disminore primer dan disminore sekunder. Disminore primer ditandai dengan nyeri haid tanpa adanya kelainan anatomi pada organ reproduksi, sedangkan disminore sekunder berhubungan dengan kondisi patologis seperti endometriosis, penyakit radang panggul, atau penggunaan alat kontrasepsi tertentu (Fajaraina, 2021).

Prevalensi disminore sangat tinggi secara global. Berdasarkan data World Health Organization (WHO) tahun 2020, sekitar 90% perempuan mengalami disminore, dengan 10-16% diantaranya menderita nyeri dalam tingkat yang berat (Wardani et al., 2021). Di Indonesia, fenomena ini menjadi perhatian, khususnya pada remaja yang masih duduk di bangku sekolah. Data dari Dinas Kesehatan Kabupaten OKU Timur tahun 2022 menunjukkan bahwa dari 2.781 remaja putri di Kecamatan Martapura sekitar 64,25%

Tingginya angka kejadian disminore pada remaja dapat berdampak signifikan terhadap aktivitas sehari-hari, seperti menurunnya konsentrasi belajar, absensi sekolah, serta gangguan psikologis seperti stres dan kecemasan. Faktor risiko yang berperan dalam terjadinya disminore primer antara lain usia menarche yang terlalu dini, durasi menstruasi, indeks massa tubuh, gaya hidup tidak aktif, kebiasaan merokok serta faktor genetik. Selain itu, kondisi psikologis seperti kecemasan juga terbukti dapat menurunkan ambang nyeri, sehingga memperparah persepsi terhadap rasa sakit (Cahyanto et al., 2020)

Penanganan disminore dapat dilakukan melalui pendekatan farmakologis dan nonfarmakologis. Terapi farmakologis umumnya menggunakan obat antiinflamasi non-steroid (OAINS) dan terapi hormonal. Namun pendekatan non farmakologis semakin banyak digunakan karena minim efek samping.

Salah satu metode non farmakologis yang dinilai efektif adalah latihan pilates exercise. Pilates merupakan tehnik olahraga yang menggabungkan latihan pernapasan, kekuatan otot, kelenturan dan relaksasi. Gerakan dalam pilates diketahui mampu mrangsang produksi endorfin sebagai analgesik alami serta menekan produksi prostaglandin yang menjadi penyeba utama nyeri haid (Nursanti & Kumalasari, 2024)

Hasil penelitian oleh Arrizqiyani et al., (2021) menunjukkan adanya penurunan sighthnifikan tingkat nyeri disminore primer setelah melakkan latihan pilates. Sebelum intervensi, sebagian besar responden mengalami nyeri sedang dan setelah diberikanintervensi pilates, mayoritas mengalami penurunan nyeri ke tingkat ringan. Hal ini menunjukkan bahwa pilates dapat menjadi alternatif terpai non farmakologis yang efektif, mudah dilakukan dan aman bagi remaja.

Media video ini bertujuan untuk menyampaikan informasi terkait dengan manfaat pilates exercise untuk mengurangi intensitas nyeri haid pada remaja. Hal ini sebagai upaya dalam pemberian edukasi dan informasi kepada masyarakat dan bidan memainkan peran penting dalam memahami manfaat pilates exercise untuk mengurangi nyeri haid, mereka dapat memberikan edukasi, konsultasi dan pendampingan kepada remaja yang mengalami nyeri haid untuk mencoba pilates sebagai alternatif terapi non farmakologi.

Media edukasi video pilates exercise dibuat untuk remaja putri yang mengalami nyeri haid karena beberapa alasan utama. Pertama, pilates exercise dapat membantu meredakan nyeri haid dengan cara merelaksasi otot-otot yang tegang, terutama diarea perut dan panggul yang seringkali menjadi sumber nyeri saat menstruasi. Kedua, pilates exercise dapat meningkatkan kekuatan otot ini , termasuk otot dasar panggul yang dapat menopang rahim dan organ reproduksi, sehingga mengurangi intensitas kram menstruasi. Ketiga, pilates exercise membantu meningkatkan sirkulasi darah, termasuk aliran darah ke rahim yang dapat membantu mengurangi rasa nyeri.

Berdasarkan uraian diatas penulis tertarik untuk membuat media promosi kesehatan KIE berupa video yang berjudul “Pilates Exercise untuk Mengurangi Nyeri Haid” dengan harapan dapat menarik minat pembaca khususnya remaja putri untuk meningkatkan pengetahuan tentang cara mengurangi rasa nyeri haid dengan menggunakan pilates exercis.