

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Dismenorrhoe merupakan kondisi medis alamiah yang terjadi sewaktu menstruasi, *dismenohore* umumnya tidak berbahaya namun cukup mengganggu remaja yang mengalaminya. *Desmenorrhoe* dapat mengganggu aktivitas dan memerlukan pengobatan yang ditandai dengan rasa nyeri didaerah perut atau punggung. *Dismenorrhoe* yang dialami oleh remaja berbeda-beda, ada yang ringan dan ada yang berat, ada yang sedikit mengganggu dan ada yang sangat mengganggu sehingga dapat mengganggu aktivitas remaja (Judha et al., 2012; Munawaroh dan Vidayati, 2019).

Kejadian *dismenorrhoe* berdasarkan WHO (World Health Organizatio) (2015) sangat besar rata-rata lebih dari 50% perempuan mengalami *dismenorrhoe*. Di Indonesia presentasi kejadian *dismenorrhoe* di perkirakan 55% remaja tersiksa oleh *dismenorrhoe*. Angka kejadian *dismenorrhoe* di Jawa Tengah mencapai 56%, karena kejadian *dismenorrhoe* merupakan kejadian alamiah yang terjadi pada remaja setiap bulannya (Wiyani dan Susanti, 2020; Fatmawati et al., 2016). Dampak yang terjadi jika *dismenorrhoe* tidak segera ditangani dapat menyebabkan rasa tidak nyaman dibagian perut bawah sebelum atau setelah haid dan sering kali merasa mual, bahkan ada beberapa remaja sampai pingsan sehingga dapat mengganggu proses belajar dikelas. *Dismenorrhoe* dapat di atasi dengan cara farmakologi dan non farmakologi, mengatasi *dismenorrhoe* dengan cara farmakologi dengan mengkonsumsi obat-obatan analgesik seperti ibuprofen 200 Mg. Sedangkan mengatasi *dismenorrhoe* dengan cara non farmakologi dengan senam *dismenorrhoe* atau teknik relaksasi, messes, kompres hangat, nafas dalam (Munawaroh dan Vidayati, 2019; Judha et al, 2012).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Santi (2019), di Madrasah Aliyah Darul Azhar Simpang Empat Kabupaten Tanah Bumbu pada tahun 2019, sebelum dilakukan senam *dismenorrhoe* terdapat 14 remaja mengalami

dismenorrhoe. 6 remaja mengalami dismenorrhoe berat, 4 remaja mengalami dismenorrhoe sedang dan 4 remaja mengalami dismenorrhoe ringan. Setelah dilakukan senam dismenorrhoe di Madrasah Aliyah Darul Azhar Simpang Empat Kabupaten Tanah Bumbu pada tahun 2019, di dapatkan hasil 2 remaja mengalami dismenorrhoe sedang, 2 remaja mengalami dismenorrhoe ringan dan 10 remaja tidak mengalami dismenorrhoe. Senam dismenorrhoe efektif dapat menurunkan nyeri dismenorrhoe pada remaja saat menstruasi.

Berdasarkan uraian tersebut maka penulis tertarik membuat luaran berupa buku saku dengan judul “Senam Dismenorrhoe Untuk Penurunan Dismenorrhoe Pada Remaja”

B. Target Luara

Dari uraian diatas, penulis tertarik untuk menghasilkan luaran yang berbentuk buku saku dengan judul “Senam Dismenorrhoe Untuk Penurunan Dismenorrhoe Pada Remaja”. Alasan penulis menggunakan luaran buku saku yaitu buku saku dapat digunakan sebagai media atau alat belajar mandiri, dapat dipelajari isinya dengan mudah dan praktis karena bisa dibawa kemana-mana, kata yang digunakan dalam buku saku tidak berbelit-belit ditambah terdapat gambar yang dapat mempermudah pemahaman dan sangat sederhana sehingga masyarakat dengan cepat akan memahami isi dari buku saku dengan mudah.

C. Tujuan Luaran

Buku saku ini diharapkan bisa meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dalam penurunan nyeri dismenorrhoe dengan penerapan senam dismenorrhoe dan mampu menjadi KIE (Komunikasi, Informasi, dan Edukasi) kepada masyarakat khususnya remaja.

D. Manfaat Luaran

Diharapkan memberikan manfaat bagi:

1. Bagi tenaga kesehatan

Buku saku ini diharapkan dapat membantu tenaga kesehatan khususnya bidan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan memenuhi kebutuhan rasa nyaman dalam penurunan nyeri dismenorhoe dan menjadi sumber KIE (Komunikasi, Informasi, dan Edukasi) kepada masyarakat khususnya remaja.

2. Bagi remaja

Buku saku Penurunan nyeri dismenorhoe dengan penerapan senam dismenorhoe KIE (Komunikasi, Informasi, dan Edukasi) ini diharapkan dapat membantu sebagai sumber informasi tambahan bagi remaja untuk menambah pengetahuan dan wawasan tentang Penurunan nyeri dismenorhoe dengan penerapan senam dismenorhoe