

# BAB I

## PENDAHULUAN

*Dismenorrhea* merupakan kondisi medis yang terjadi sewaktu haid atau menstruasi yang dapat mengganggu aktivitas dan memerlukan pengobatan. *Dismenorrhea* ditandai dengan nyeri atau rasa sakit di daerah perut atau panggul (Judhadan Fauziah, 2012: 45). Nyeri *dismenorrhea* yang dialami oleh wanita berbeda-beda, mulai ada yang ringan hingga yang berat, ada yang sedikit mengganggu ada pula yang sangat mengganggu hingga tidak dapat melakukan aktivitas sehari-hari (Munawaroh dan Vidayati, 2019:71).

Kejadian *dismenorrhea* berdasarkan WHO (*World Health Organization*) (2015) sangat besar rata-rata lebih dari 50% perempuan mengalami *dismenorrhea*. Di Indonesia di perkirakan 55% wanita produktif tersiksa oleh *dismenorrhea* (Wiyani dan Susanti, 2020: 64). Angka kejadian *dismenorrhea* di Jawa Tengah mencapai 56%, karena kejadian *dismenorrhea* merupakan kejadian alamiah yang terjadi pada wanita setiap bulannya (Fatmawati *et al.*, 2016).

Setiap bulan wanita mengalami *dismenorrhea* itu adalah suatu kejadian yang alamiah, walaupun pada umumnya tidak berbahaya, namun cukup mengganggu bagi wanita yang mengalaminya. (Lintan *et al.*, 2018: 3), menjelaskan bahwa penyebab *dismenorrhea* bermacam-macamnya itu bisa karena penyakit (radang panggul) *endometriosis*, tumor atau kelainan uterus, selaput dara atau vagina tidak berlubang, stress atau cemas yang berlebihan. Penyebab lain dari *dismenorrhea* diduga karena terjadinya ketidakseimbangan hormonal dan tidak ada hubungan dengan organ reproduksi. sebuah penelitian mengatakan tingkat tertinggi wanita yang mengalami dismenorea adalah remaja.

Dampak yang ditimbulkan jika nyeri *dismenorrhea* tidak segera ditangani adalah dapat menyebabkan rasa tidak enak di bagian perut bagian bawah sebelum atau selama haid dan sering kali merasa mual, bahkan ada beberapa sampai pingsan

dan dapat mengganggu konsentrasi belajar dikelas dan membuatnya malas untuk melakukan aktivitas sehari-hari (Munawaroh dan Vidayati, 2019: 71).

Ada beberapa cara untuk mengurangi rasa nyeri *dismenorea* yaitu dengan cara farmakologi maupun non farmakologi. Secara farmakologi bisa dengan menggunakan obat-obatan analgesic seperti ibuprofen. Sedangkan terapi non farmakologi bisa dilakukan dengan kompres hangat, massase, relaksasi dengan mendengarkan musik-musik relaksasi dan mengonsumsi makan-makanan yang bergizi seperti buah apel, pir, pepaya, jeruk, nanas melon, wortel, kembang kol, bawang dan tomat. Mengonsumsi wortel dapat menjadi salah satu alternative untuk mengurangi *dismenorea* karena dalam 100 gram wortel mengandung beta karoten sebanyak 754 mcg. Beta karoten selain sebagai anti oksidan, juga memiliki efek analgesic (anti-nyeri) dan anti-inflamasi (anti peradangan) (Hastutiet *al.*, 2016: 3 ; Susanti dan Wiyani, 2010: 64).

Salah satu peran dan fungsi bidan dalam meningkatkan pelayanan kesehatan yaitu sebagai educator atau pendidik. Setelah mempertimbangkan berbagai aspek buku saku merupakan salah satu media yang dapat digunakan bidan dalam memberikan asuhan dan pelayanan berupa KIE (Komunikasi, Informasi dan Edukasi) kepada masyarakat khususnya remaja.

Buku saku adalah buku yang berukuran kecil yang dapat dimasukkan kedalam saku sehingga mudah dibawa kemana-mana untuk dipelajari (vik *et al.*, 2016: 2). Adapun kelebihan buku saku yaitu dapat menyajikan informasi dalam jumlah banyak, informasi dapat dipelajari sesuai kemampuan pembaca, dapat dipelajari kapan dan dimana saja karena mudah dibawa, menarik karna dilengkapi gambar dan warna. Selain kelebihan adapun kelemahannya yaitu bahan cetak yang tebal akan membosankan dibaca, mudah sobek dan rusak karena terbuat dari kertas (Anjelita *et al.*, 2016: 2).

Berdasarkan hasil uji coba Vik vik, Syamswisna dan titin (2016) media pembelajaran menggunakan buku mendapatkan total nilai 3,6 setelah dilakukan uji validasi. sehingga dikategorikan layak sebagai media promosi kesehatan apabila buku dikemas dengan lengkap, berisikan materi-materi yang menarik. Dari uraian

diatas, penulis tertarik untuk membuat luaran berupa buku saku dengan judul “Air Perasan Wortel untuk Nyeri Haid”.

Pembuatan Buku saku ini diharapkan bisa meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dalam pengurangan nyeri *dismenorea* dengan mengonsumsi air perasan wortel selama menstruasi dan diharapkan mampu menjadi KIE (Komunikasi, Informasi, dan Edukasi) kepada masyarakat secara umum dan khususnya remaja yang mengalami *dimenorhea* saat menstruasi.

Manfaat dari dibuatnya buku saku ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dalam pengurangan nyeri *dismenorea* dengan mengonsumsi air perasan wortel selama menstruasi dan diharapkan mampu menjadi KIE (Komunikasi, Informasi, dan Edukasi) kepada masyarakat secara umum dan khususnya remaja yang mengalami *dimenorhea* selama menstruasi.