

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Setiap wanita yang memasuki usia remaja sesuai dengan kodratnya akan mengalami haid setiap bulan. Banyak wanita yang mengalami nyeri saat haid. Sifat dan derajat nyeri ini bervariasi, mulai dari ringan hingga berat (Harmanto, 2011). Beberapa wanita merasakan nyeri tidak tertahankan ketika haid. Nyeri yang dialami pada saat haid ini memaksa wanita untuk beristirahat atau berakibat pada menurunnya kinerja dan berkurangnya aktifitas sehari-hari. Dismenore pada umumnya tidak berbahaya, namun seringkali dirasa mengganggu bagi wanita yang mengalaminya. Derajat nyeri dan kadar gangguan tentu tidak sama untuk setiap wanita, ada yang masih bisa beraktifitas, ada pula yang tidak mampu beraktifitas karena nyeri berat (Proverawati & Misaroh, 2019). Dismenore adalah nyeri (kram) pada daerah perut yang dimulai pada 24 jam sebelum terjadinya perdarahan menstruasi dan dapat bertahan 24-36 jam, meskipun pada umumnya hanya berlangsung selama 24 jam pertama saat terjadi perdarahan menstruasi (Pribakti, 2010). Sedikit tidak merasa nyaman akibat nyeri haid dapat dengan cepat berkembang menjadi suatu masalah besar dengan segala kekesalan yang mentertainya. Kegelisahan, perasaan tidak gembira atau juga perasaan tertekan, semua itu bukanlah hal yang tidak biasa sehingga dismenore harus ditangani (Ma'rifah, 2014).

Angka kejadian nyeri haid di dunia sangat besar. Rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami nyeri haid. Angka kejadian dismenore di Amerika sekitar 60% dan di Swedia sekitar 72%, sementara di Indonesia diperkirakan sebesar 55% (Proverawati & Misaroh, 2019). Hasil penelitian Tabarite *et al* (2016) tentang peregangan atau penguatan inti Exercise untuk mengelola Dismenore primer pada pasien rawat jalan Dismenore di Mesir, diketahui bahwa exercise penguatan lebih efektif

dalam menurunkan nyeri Dismenore. Hasil penelitian Tabari *et al* (2017) tentang perbandingan efek latihan perenggangan dan asam mefenamat pada pengurangan nyeri dan kareteristik menstruasi pada Dismenore primer di Iran menunjukkan pada latihan peregangan sama efektifnya dengan asam menfenamat dalam pengobatan desminore primer. Hasil penelitian kami menunjukkan bahwa efek olahraga pada mengurangi nyeri haid meningkatkan sering berjalannya waktu.

Hasil penelitian sari dkk (2016) tentang pengaruh *cat stretch exercise* dalam menurunkan disminore pada remaja putri di SMP 1 Bendosari Sukoharjo menunjukkan bahwa ada perbedaan antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi dimana kelompok intervensi mengalami penurunan lebih signifikan dibandingkan kelompok kontrol. Hasil penelitian Hidayah dkk (2017) tentang Efektivitas senam Disminore dalam Mengurangi Disminore pada Remaja Putri di SMP Negeri Siantan Kabupaten Pontianak menunjukkan bahwa rata-rata nyeri disminore sebeum *Abdominal Stretching Exercise* 3,60 dengan standart deviasi 1,844 dan ada perbedaan yang signifikan antara kelompok intervensi sebelum dan setelah diberikan *Abdominal Stretch Exercise*.

Hasil studi pendahuluan di Yayasan Panti Asuhan Siti Masitoh pada tanggal 17 November 2017 pada 5 orang santri putri yang sedang mengalami nyeri haid menunjukkan bahwa 3 orang (60%) mengalami nyeri di bagian perut bawah seperti diremas-remas hingga muncul keringat dingin di mukanya meringis, sedangkan 2 orang (40%) mengalami nyeri perut bawah seperti mulas, masih masih bisa menunjukkan lokasi nyeri dan dapat berkomunikasi dengan baik. Kelima santri mengatakan bahwa mereka tidak pernah minum obat dan membiarkan saja nyeri haid yang dialaminya tanpa diberikan pengobatan atau perlakuan apapun, hanya istirahat dan tidak mengikuti kegiatan sekolah maupun pondok. Hal ini menunjukkan bahwa pada kenyataannya, masih banyak ewmaja yang membiarkan nyeri haid tanpa melakukan intervensu apapun, sehingga dapat mengganggu aktivitas kegiatan sehari-hari dan juga sekolahnya.

Upaya untuk menurunkan nyeri akibat disminore antara lain dengan senam disminore. Menurut Thermacare Hidayah (2017) ada *exercise* isi peregangan otot perut yang dilakukan kurang lebih 10-15 menit untuk meningkatkan kekuatan otot, daya tahan dan fleksibilitas otot sehingga diharapkan dapat menurunkan nyeri disminore yang terjadi pada remaja. *Cat Stretching Exercise* merupakan gerakan sederhana yang dapat membantu aliran darah dan merelaksasikan otot-otot dalam rahim menurut Tabari *et al.* (2017), Efek analgesik *Exercise* dianggap diterapkan melalui mekanisme nonspesifik, Disminore memiliki hubungan dosisrespon dengan stres. Stres mempercepat kontraksi rahim dan nyeri haid. Akibatnya, dengan menguraingi stres dan tekanan psikologis, dan meningkatkan mood, olahraga dapat menyebabkan pelepasan endorfin, yang merupakan faktor penghilang rasa sakit. Mekanisme potensial lainnya adalah perbaikan darah panggul sirkulasi dan metabolisme lokal selama *Exercise*. Konsekuensinya, olahraga dapat mencegah akumulasi prostaglandin, yang menyebabkan kontraksi uterus, iskemia, dan nyeri. Beberapa percaya bahwa *Exercise* peregangan bisa efektif dalam menghilangkan kejang perut yang merangsang jalur syaraf.

Pendidikan kesehatan merupakan salah satu metode yang tepat untuk memberikan informasi kepada remaja Perilaku yang didasari dengan pengetahuan lebih tahan lama dibandingkan perilaku yang tidak didasari dengan pengetahuan (Wanodya, dkk 2017). Bahan Komunikasi Informasi dan Edukasi (KIE) sudah banyak dikenal oleh masyarakat luas. Penyusunan bahan Komunikasi Informasi dan Edukasi (KIE) ini bertujuan untuk memudahkan para akfitis bisa memilih mengembangkan, memproduksi bahan Komunikasi Informasi dan Edukasi (KIE) sesuai kebutuhan masyarakat setempat (Sisparyadi, dkk 2018)

Pelaksanaan kegiatan pendidikan kesehatan memerlukan bantuan dari media promosi kesehatan. Media promosi kesehatan adalah sarana yang digunakan untuk menyampaikan suatu pesan dalam meningkatkan

pengetahuan pada sasaran sehingga pada akhirnya dapat berubah perilakunya kearah lebih sehat (Supiyati dan Eny, 2011)

Buku saku adalah buku kecil yang memiliki jumlah halaman yang tidak lebih dari 30 halaman bolak balik yang berisikan tulisan disertai gambar serta berukuran kecil dan tipis sehingga dapat dimasukkan kedalam saku. Media pembelajaran menggunakan buku saku (Sulistiyani, dkk 2013).

Selain kemudahan dipahami, materi dalam sebuah buku saku harus dibuat dengan tetap mempertimbangkan segi kebermanfaatan dari sebuah media promosi kesehatan untuk memudahkan sasaran mengingat pesan yang disampaikan, sehingga materi yang disajikan harusnya dibuat untuk mudah diingat oleh sasaran yang membacanya (Hikmawati, 2011)

Luaran yang dapat dihasilkan dari penelitian ini adalah *Buku Saku* tentang Metode *Cat Stretching Exercise* sebagai upaya mengurangi nyeri haid pada remaja putri. Media buku saku ini berisi tentang pengertian, tujuan, pengaruh dan waktu dosis pemberian Metode *Cat Stretching Exercise*. Di dalam *Buku Saku* ini juga berisi tentang gambar langkah-langkah Metode *Cat Stretching Exercise*.

Berdasarkan uraian pada latar belakang di atas, penulis ingin memberikan informasi melalui media Buku Saku mengenai pengobatan alternatif tanpa efek samping pada penderita *dismenore* dengan judul “Peningkatan Pengetahuan Metode *Cat Stretching Exercise* sebagai upaya mengurangi nyeri haid (*Dismenore*) pada Remaja Putri dengan Media Buku Saku”. Sebelumnya belum ada yang membuat dan mempublikasikan informasi melalui media Buku Saku mengenai pengobatan alternatif metode *Cat Stretching Exercise* sebagai upaya mengurangi nyeri haid (*Dismenore*) pada Remaja Putri.

Terdapat penelitian tentang *cat stretch excercise* menggunakan media video yaitu pengaruh pemberian *cat stretch excercise* terhadap intensitas

nyeri menstruasi pada remaja putri, dengan pengaruh *cat stretch excercise* dengan media video dipercaya dapat menurunkan dan menghilangkan nyeri menstruasi pada remaja putri (Purwaningsih, 2017). Media informasi terkait *cat stretch excercise* hanya video yang sudah ada, maka penulis tertarik menggunakan media buku saku sebagai alat komunikasi pendidikan karena belum pernah dibuat dan dipublikasikan sebelumnya.

Dengan metode pembelajaran menggunakan Buku saku dapat memberikan manfaat bagi remaja putri untuk meningkatkan pengetahuan juga dapat memotivasi remaja putri tentang Metode *Cat Stretching Exercise* sebagai upaya mengurangi nyeri haid (*Dismenore*). Sehingga remaja putri dapat beraktivitas dengan normal walaupun sedang haid, mengetahui bagaimana cara mengurangi nyeri haid dan bisa menerapkan sendiri secara mandiri di rumah tanpa efek samping.