

BAB I

PENDAHULUAN

Setiap bulan, seorang wanita normal akan mengalami menstruasi atau haid yaitu meluruhnya jaringan *endometrium* karena tidak adanya telur matang yang dibuahi oleh sperma. Haid merupakan peristiwa yang wajar dan alami sehingga dipastikan bahwa semua wanita yang normal pasti akan mengalami proses haid. Walaupun begitu, pada kenyataannya banyak wanita yang mengalami masalah haid, diantaranya adalah nyeri haid atau *dismenore* (Setyowati, 2018). *Dismenore* bisa terjadi karena ketidakseimbangan hormon progesterone dalam darah sehingga menimbulkan nyeri yang terjadi pada wanita (Prayitno, 2014).

Angka kejadian *dismenore* di dunia sangat besar, rata-rata hampir lebih dari 50% perempuan yang mengalaminya (Apriyanti, 2018). Prevalensi setiap negara berbeda, di Amerika angka persentasenya sekitar 60%, di Swedia sekitar 72%, dan di Indonesia angkanya diperkirakan 55%, hal tersebut berdasarkan hasil penelitian (Alimuddin, 2017). Sedangkan menurut Rohmawati (2019) di Indonesia angka kejadian *dismenore* sebesar 64,25% yang terdiri dari *dismenore* primer sebesar 54,89% dan *dismenore* sekunder 9,36%. Kasus *dismenore* di Indonesia terbanyak ditemukan pada usia remaja, yaitu usia 17-24 tahun dengan angka kejadian sebesar 64,5% (Silaen, 2019). Pada penelitian (Ardiani, 2020) didapatkan data *dismenore* ringan 8 responden (26,7%) dan *dismenore* sedang 22 responden (73,3%).

Kesehatan reproduksi merupakan masalah penting untuk mendapatkan perhatian terutama di kalangan remaja, karena remaja merupakan generasi penerus bangsa yang kelak akan menikah dan menjadi orang tua sebaiknya mempunyai kesehatan reproduksi yang prima, sehingga kualitas hidup remaja dapat meningkat ke arah yang lebih baik. *Dismenore* dapat menimbulkan dampak bagi kegiatan atau aktivitas para wanita khususnya remaja putri. Dampak lain yang ditimbulkan adalah pusing, sakit kepala, rasa ingin muntah, diare, serta pingsan (Nisak *et al.*, 2018). *Dismenore* membuat wanita tidak bisa beraktivitas secara normal dan memerlukan resep obat, keadaan tersebut menyebabkan menurunnya kualitas hidup wanita, sebagai contoh siswi yang mengalami *dismenore* primer tidak dapat berkonsentrasi

dalam belajar dan motivasi menurun karena nyeri yang dirasakan (Salbiah, 2015). Kurangnya pengetahuan dan pemberian informasi mengenai *dismenore* pada remaja putri oleh petugas kesehatan menjadi salah satu faktor pemicu tingginya angka kejadian *dismenore* (Fikriyah, 2017). Penatalaksanaan *dismenore* dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu dengan terapi farmakologi dan terapi *non farmakologis*. Penanganan *dismenore* dengan farmakologi biasanya menggunakan obat-obatan untuk mengatasi rasa nyeri haid. Sedangkan penanganan dengan *non farmakologi* lebih aman digunakan karena tidak menimbulkan efek samping, contohnya dengan kompres hangat, *massage*, latihan fisik (*exercise*), tidur yang cukup, *hipnoterapi*, *distraksi* seperti mendengarkan musik, serta *relaksasi* seperti yoga dan nafas dalam. Adapun salah satu cara latihan (*exercise*) untuk menurunkan intensitas nyeri haid adalah dengan melakukan latihan *abdominal stretching* (Puspita dan Anjarwati, 2019).

Abdominal stretching merupakan latihan peregangan dalam memelihara dan mengembangkan *fleksibilitas* atau kelenturan daerah perut untuk mengurangi intensitas nyeri haid (*dismenore*). Dengan melakukan olahraga atau latihan akan merangsang produksi hormon *endorphin* sehingga dapat memberikan perasaan tenang dan daya tahan terhadap perasaan nyeri terutama nyeri haid (Nisak *et al.*, 2018). Pada penelitian Syaiful dan Naftalin (2018) *abdominal stretching exercise* memiliki pengaruh yang signifikan dalam menurunkan intensitas nyeri pada remaja putri yang mengalami *dismenore*. Pendidikan kesehatan adalah segala upaya untuk mempengaruhi orang lain, baik individu, kelompok, atau masyarakat, sehingga mereka melakukan apa yang diharapkan oleh pelaku pendidikan atau promosi kesehatan (Puspita *et al.*, 2020).

Pada penelitian Syaiful dan Naftalin (2018) tersebut dari 28 responden sebelum diberikan *abdominal stretching exercise* ditemukan intensitas nyeri ringan (1-3) sebanyak 14 responden (50%), nyeri sedang (4-6) sebanyak 14 responden (50%), dan tidak ada satupun responden yang tidak mengalami nyeri, sedangkan setelah diberikan *abdominal stretching exercise* dari 28 responden yang tidak mengalami nyeri sebanyak 12 responden (45%), nyeri ringan (1-3) sebanyak 13 responden (50%) dan nyeri sedang (4-6) sebanyak 3 responden (5%). Pada penelitian Nisak *et al.* (2018) *abdominal stretching exercise* juga memiliki

pengaruh dalam menurunkan intensitas nyeri haid dengan data yang diperoleh yaitu sebelum diberikan *abdominal stretching exercise* terdapat nyeri sedang (4-6) sejumlah 23 responden (41%) sedangkan setelah diberikan *abdominal stretching exercise* menjadi nyeri sedang (4-6) sejumlah 9 responden (16%) dan tidak mengalami nyeri sejumlah 24 responden (23%).

Berdasarkan masalah *dismenore* yang terjadi pada remaja putri, jenis luaran yang dibuat berupa media video *abdominal stretching exercise* guna menurunkan intensitas nyeri *dismenore*. Target luaran video diharapkan mampu memberikan informasi dan pengetahuan tentang cara *non farmakologi* untuk menurunkan intensitas nyeri *dismenore* kepada masyarakat khususnya remaja putri dengan lebih jelas dan dapat dijadikan sebagai bahan latihan secara mandiri.

Media video *abdominal stretching exercise* sebagai target luaran bertujuan agar para remaja putri dapat mengaplikasikan setiap gerakan *abdominal stretching exercise* secara mandiri untuk mengurangi intensitas nyeri saat terjadi *dismenore* dan diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan. Media video *abdominal stretching exercise* yang dibuat mampu memberikan manfaat bagi masyarakat khususnya remaja putri sebagai sumber pengetahuan untuk menurunkan intensitas nyeri *dismenore* dengan cara *non farmakologi*, manfaat bagi kader kesehatan dapat menggunakan media *abdominal stretching exercise* tersebut sebagai pedoman pengetahuan untuk diaplikasikan kepada remaja putri yang mengalami *dismenore*. Bagi penulis, media video *abdominal stretching exercise* tersebut sebagai sumber pengetahuan dan sebagai media edukasi dalam perkembangan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi (IPTEK) khususnya pada bidang kesehatan.