

BAB I

PENDAHULUAN

Masa remaja yaitu masa perubahan manusia dari anak-anak menuju dewasa, ditandai adanya perkembangan fisik, emosi, mental dan sosial (Laila,2015). Masa remaja merupakan fase perkembangan dalam perjalanan hidup seseorang. Perkembangan pada masa remaja bagi remaja putra yaitu, tumbuh jakun, suara membesar, dada bidang, tumbuh kumis, jambang, dan mulai tumbuhnya rambut di area kemaluan serta mimpi basah. Sedangkan untuk remaja putri mengalami perkembangan seperti membesarnya payudara, suara nyaring, tumbuh rambut di area kemaluan dan menstruasi (Nuraeni, 2017).

Nyeri termasuk perasaan yang mengganggu kenyamanan , keadaan ini dapat dijelaskan oleh yang menderita nyeri tentang sebab atau tempat dimana rasa nyeri itu timbul. Rasa nyeri merupakan perasaan tidak nyaman yang berkaitan dengan gangguan tubuh dan faktor lain (Subandi, 2017). Menurut skala kategorik tingkatan nyeri ada 4 yaitu (tidak nyeri, sakit ringan, sakit sedang dan sakit berat). Nyeri yaitu keadaan dimana seseorang membutuhkan perawatan kesehatan yang menjadi penyebab dari pengalaman sensori dan emosional yang tidak menyenangkan (Perry dan Potter, 2015). Nyeri bisa meningkat karena stress pada perubahan fisik dan psikisnya. Rasa nyeri bisa mengakibatkan penurunan ketahanan karena faktor stress yang berlebihan. Ketika mengalami stress tubuh akan memproduksi beberapa hormon yaitu hormon prostaglandin yang berlebihan, hormon adrenalin, hormon progesterone, dan hormon estrogen (Handrawan, 2017).

Dismenore yaitu keluhan yang biasanya dirasakan oleh wanita ketika akan mengalami menstruasi. Keluhan yang dirasakan yaitu nyeri pada perut bagian bawah dan menjalar sampai ke punggung serta paha yang disebut dengan nyeri haid atau dismenore. Nyeri haid dapat menyebabkan seseorang menjadi pusing, mual, muntah, nyeri kepala bahkan pingsan.

Apabila nyeri haid dibiarkan terus menerus maka akan menjadi kolik abdomen (Kumalasari, 2017). 14% remaja sering tidak masuk sekolah karena dismenore, itu artinya dismenore dapat menghambat aktivitas remaja di sekolah karena ketidakhadiran dalam pembelajaran dan akan mengakibatkan penurunan prestasi siswa (Perry dan Potter, 2015). Gejala dismenore berupa nyeri dibagian perut bawah. Kasus-kasus tertentu, nyeri dapat dirasakan sampai seputar panggul dan sisi dalam paha. Nyeri terasa terutama pada hari pertama dan kedua pada saat menstruasi. Penyebabnya bermacam-macam dari meningkatnya prostaglandin sampai perubahan hormonal. Berdasarkan penyebabnya, nyeri menstruasi dibedakan menjadi dua yaitu nyeri menstruasi primer dan sekunder (Oktasari, 2015). Dismenore biasanya terjadi akibat pelepasan berlebihan prostaglandin tertentu yaitu Prostaglandin-F2 alfa, dari sel sel endometrium uterus. Prostaglandin-F2 alfa adalah suatu perangsang kuat kontraksi otot polos miometrium dan konstiksi pembuluh darah uterus. Hal ini memperparah hipoksia uterus yang secara normal terjadi pada menstruasi, sehingga timbul rasa nyeri hebat (Manuaba, 2015).

Menurut data *World Health Organization* atau WHO 50% perempuan di setiap negara kebanyakan mengalami dismenore. Karena kurangnya kesadaran masyarakat Indonesia untuk memeriksakan nyeri haid yang dialami sehingga di Indonesia tidak diketahui secara pasti jumlah orang yang mengalami dismenore. Sedangkan di Swedia, 72% mengeluh nyeri haid dan di Amerika sebanyak 60% orang yang mengeluh nyeri haid (Kumalasari, 2017).

Nyeri haid dapat diatasi dengan non-farmakologis dan farmakologis. Terapi non farmakologis diantaranya yaitu dengan olahraga, senam, terapi mozart, kompres hangat, dan relaksasi. Latihan olahraga ringan dianjurkan karena dapat mengurangi nyeri haid. Sedangkan terapi farmakologis yaitu antara lain dengan mengkonsumsi obat analgesic dan terapi hormonal (Maita, 2016). Olahraga dapat mengurangi nyeri haid karena aliran darah local pada pelvis meningkat dan menyebabkan pembuluh

darah berdilatasi sehingga aliran darah yang menuju ke rongga pelvis menjadi lancar (Kumalasari, 2017).

Senam dismenore termasuk bentuk relaksasi yang sangat dianjurkan bagi penderita dismenore. Dengan tujuan untuk mengurangi nyeri dismenore pada wanita saat menstruasi (Suparto, 2015). Seorang atlet yang teratur olahraga memiliki tingkat rendah untuk mengalami dismenore dibandingkan dengan wanita yang tidak teratur olahraga (Laila, 2015). Salah satu olahraga untuk mengurangi nyeri haid yaitu dengan melakukan senam dismenore. Gerakan senam dismenore meliputi pelepasan dan peregangan otot, sehingga menyebabkan aliran darah pada otot sekitar rahim jadi lancar dan nyeri haid berkurang dan dapat diatasi. Senam dismenore lebih dianjurkan dilakukan pada waktu sore hari karena kadar konsentrasi hormone endofrin paling tinggi ditemukan saat pagi hari dan paling rendah pada malam hari sehingga pada sore hari kadar hormon tersebut lebih stabil. (Kumalasari, 2017).

Hasil penelitian dari Kumalasari (2017) semua penelitian mempunyai nilai $p < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa penelitian-penelitian memperlihatkan hasil yang signifikan terkait efektifitas senam dismenore dalam usaha menurunkan tingkat nyeri haid. Rata-rata dari penelitian itu adalah 4.006. Artinya adalah setelah dilakukan senam dismenore, rata-rata perempuan mengalami penurunan nyeri haid sebesar 4.006. Penelitian di Indonesia rata-rata paling tinggi mengalami penurunan nyeri haid sebesar 3.773 dengan nilai $p = 0,000$ dan penelitian dari luar negeri paling banyak mengalami penurunan tingkat nyeri haid sebesar 29,36 dengan nilai $p = 0,002$.

Senam dismenore kurang dikenal di kalangan masyarakat sebagai upaya untuk mengurangi skala nyeri saat menstruasi terutama pada remaja putri. Kebanyakan dari remaja putri jika merasa nyeri haid memakai minyak kayu putih, minum jamu, minum obat pereda nyeri haid, dengan itu penulis tertarik mengambil senam dismenore melalui media booklet agar kalangan masyarakat terutama remaja tau nyeri haid tidak hanya bisa diat-

asi dengan minum obat atau jamu tetapi dengan senam dismenore nyeri haid akan berkurang.

Penulis ingin memberikan edukasi melalui pengembangan media KIE dengan mengusung tema Peningkatan Pengetahuan Senam Dismenore Terhadap Penurunan Skala Nyeri Dismenore Pada Remaja melalui media booklet. Hal ini bertujuan untuk menambah pengembangan teknologi dalam dunia kesehatan dan juga dapat menambah pengetahuan pada remaja dengan senam dismenore. Media booklet ini juga bermanfaat untuk kalangan masyarakat terutama remaja putri yang mengalami dismenore agar nyeri bisa berkurang jika melakukan senam dismenore.