

BAB 1

PENDAHULUAN

Menurut *World Health Organization* (WHO) remaja adalah mereka yang berada pada tahap transisi dari masa kanak-kanak ke dewasa dengan batasan usia remaja adalah 12 sampai 24 tahun. Pada Remaja perempuan terjadi perubahan primer dan sekunder yang ditandai dengan perubahan organ reproduksi wanita tumbuh selama masa puber, meskipun dengan tingkat kecepatan yang berbeda, ciri seks sekunder pada perempuan adalah pertumbuhan payudara, tumbuh bulu-bulu halus di sekitar ketiak dan vagina, dan panggul mulai melebar (Fidiarti *et al.*, 2018 :134). Pada masa remaja juga ditandai dengan timbulnya haid. Haid atau menstruasi merupakan perdarahan yang teratur dari uterus sebagai tanda bahwa organ kandungan telah berfungsi secara matang. Perdarahan periodik, terjadi setelah siklus *ovulasi* akibat meluruhnya *endometrium*, yang di pengaruhi oleh hormon reproduksi, dimulai 1 hari setelah ovulasi berupa darah, kelenjar sel dan sel karena tidak terjadi pembuahan. Siklus menstruasi normalnya terjadi setiap 21-35 hari, dengan lamanya menstruasi selama 2-7 hari. Selama menstruasi banyak wanita yang mengalami masalah, salah satunya nyeri haid atau *dismenore*. *Dismenore* merupakan masalah yang paling umum di alami wanita usia remaja (Wulandari dan Ningrum 108:18). *Dismenore* merupakan masalah yang paling umum dialami remaja. Keluhan nyeri pada perut bagian bawah. Menurut WHO didapatkan kejadian sebesar 1.769.425 jiwa (90%0 wanita yang mengalami dismenore, 10-15% diantaranya mengalami dismenore berat (Nurwana *et al.*, 2017:2). Di indonesia diperkirakan mencapai 55% perempuan usia produktif yang mengalami nyeri selama menstruasi dimana angka kejadian dismenore sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% *dismenore* primer dan 9,36% dismonore sekunder, di Jawa Tengah presentase sekitar 68%. Dampak dari *dismenore*, remaja mengeluhkan haid mengganggu aktivitas sehari-hari (Bd *et al.*, 2019:69).

Penanganan dismimore dapat dilakukan dengan 2 cara yaitu farmakologi dan non farmakologi. Pada penanganan farmakologi yaitu dengan penggunaan obat-obatan yang pada umumnya menimbulkan efek samping, semakin sering mengkonsumsi obat untuk menghilangkan rasa nyeri maka tubuh akan memberi toleransi terhadap obat yang digunakan untuk menghilangkan nyeri, sehingga tubuh akan membutuhkan semakin banyak obat untuk menghilangkan nyeri. Dengan menggunakan obat- obatan pada umumnya menimbulkan efek samping seperti gangguan pencernaan, mengantuk dan menyebabkan ketergantungan (Nikmah,2018:120).

Penatalaksanaan dismenore pada remaja dapat dilakukan dengan non farmakologi, diantaranya dengan cara istirahat yang cukup, relaksasi nafas dalam atau yoga. *Dismenore* juga dapat di atasi dengan kompres hangat. Kompres hangat merupakan teknik yang dilakukan untuk memenuhi kebutuhan rasa nyaman, mengurangi nyeri, mengurangi dan mencegah terjadinya spasme otot dan memberikan rasa hangat pada daerah tertentu. Kompres hangat dapat dilakukan dengan menepelkan benda yang diisi air atau dengan handuk yang sudah direndam di dalam air hangat lalu ditempelkan ke bagian tubuh yang nyeri (Nida dan Sari 2016:104). Modalitas fisioterapi lain yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri dismenore adalah *exercise* salah satunya dengan latihan *Abdominal Strechting*. *Abdominal Strechting* merupakan penanganan non farmakologi yang bermanfaat untuk meningkatkan kekuatan otot terutama pada perut. Latihan ini juga diberikan untuk fleksibilitas, juga menambah daya tahan sehingga aman untuk mengurangi nyeri haid (Ardiani dan Sani, 2020:30).

Abdominal Strechting merupakan suatu latihan yang berguna untuk melemaskan otot-otot, terutama otot perut dan panggul sehingga meningkatkan kadar *endorfin* agar nyeri berkurang. Latihan peregangan ini suatu latihan kelenturan yang juga bermanfaat untuk kesehatan. Latihan dengan pergerakan yang membuat otot tetap lentur, dengan aktivitas banyak gerak namun tanpa menimbulkan ketegangan. Peregangan membuat otot perut dan punggung menjadi melemas sehingga latihan ini efektif untuk

mngurangi nyeri pada remaja yang mengalami disminore. *Abdominal Strechting* juga latihan yang mudah dilakukan aman dan efektif dan tanpa efek samping negatif. Latihan ini merupakan gerakan yang sangat mudah dilakukan, selain untuk melemaskan otot perut dan panggul latihan ini juga dapat meningkatkan elastisitas dan memperbaiki tulang belakang. Latihan ini juga dapat melancarkan aliran darah saat menstruasi dan merangsang hormon *endorfin* dalam tubuh dan memberi dampak menurunkan nyeri (Nikmah, 2018:120).

Berdasarkan uraian diatas maka dibutuhkan suatu media Komunikasi Informasi dan Edukasi (KIE) visual untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang kompres hangat dan *strechting abdominal* untuk mengurangi nyeri *dismenore*. Salah satu media KIE yang menarik yaitu *booklet*. *Booklet* adalah sebuah buku kecil yang memiliki sedikit halaman, *booklet* juga berisi tentang informasi-informasi penting, yang isinya harus jelas, mudah dimengerti dan disertai gambar agar *booklet* menjadi lebih menarik bagi remaja putri. Kelebihan *booklet* diantaranya bentuknya yang kecil menjadikan *booklet* mudah dibawa kemana-mana, selain itu *booklet* juga mempermudah pemahaman dan memudahkan proses belajar (Intika, 2018:11).

Tujuan pembuatan media KIE sebagai media promotif yang berisi informasi untuk mempermudah penyampaian kepada masyarakat khususnya remaja putri agar bisa mengetahui manfaat dan menambah wawasan remaja putri tentang kompres hangat dan *Abdominal Stretching* untuk mengurangi nyeri *dismenore*.

Manfaat pembuatan KIE dalam bentuk bagi profesi fisioterapi dapat menjadikan rekomendasi latihan bagi teman sejawat dan menambah wawasan keilmuan terkait kompres hangat dan *Abdominal Strechting* utntuk mengurangi nyeri *dismenore*. Bagi penulis bisa untuk menambah pengetahuan, pengalaman dalam pembuatan KIE. Bagi institusi hasil luaran diharapkan dapat menambah wawasan, keilmuan dan sebagai bahan ajar tentang kopres hangat dan *Abdominal Strechting* untuk mengurangi nyeri disminore. Bagi masyarakat diharapkan dapat digunakan sebagai media

promotif kepada masyarakat khususnya remaja putri mengenai tindakan yang di berikan dalam melakukan kompres hangat dan *Abdominal Strechting* untuk mengurangi nyeri *dismenore*, juga dapat dijadikan bahan referensi latihan yang terpercaya.

Keutamaan pembuatan KIE dalam bentuk *booklet* yaitu untuk menarik minat masyarakat sekaligus tenaga kesehatan fisioterapi dalam media cetak *booklet* dengan desain dan ilustrasi yang jelas dan menarik untuk dibaca. Media cetak ini mempunyai bentuk yang ekonomis dengan isi yang lengkap, dan sumber yang terpercaya sehingga dapat dijadikan remaja putri sebagai acuan dalam mengatasi nyeri *dismenore*.

