

BAB I

PENDAHULUAN

Dismenore merupakan gejala yang normal. Meskipun normal, akan tetapi pada beberapa kasus bisa terjadi dismenore berat bila tidak ditangani. Dampak yang terjadi jika dismenore tidak ditangani dapat mengganggu aktifitas hidup sehari-hari, menstruasi yang bergerak mundur, kemandulan, kehamilan tidak terdeteksi atau kehamilan etrofik pecah, kista, dan infeksi. Penyebab dismenore bisa bermacam-macam, bisa karena suatu proses penyakit (misalnya radang panggul), endometriosis, tumor atau kelainan letak uterus, dan stress atau kecemasan yang berlebihan. Oleh karena itu pada usia remaja dismenore harus ditangani agar tidak terjadi dampak seperti yang sudah dijelaskan. (Saputra, 2021)

Data dari *World Health Organization* (WHO) didapatkan kejadian dismenore sebesar 1.769.425 jiwa (90%) jiwa. Angka kejadian dismenore disetiap negara dilaporkan masih sangat tinggi, dengan rata-rata lebih dari 50% wanita disetiap negara mengalami dismenore. Prevalensi dismenore di Indonesia sebesar 107.673 jiwa (64,25%), yang terdiri dari 59.671 jiwa (54,89%) mengalami dismenorea primer dan 9.496 jiwa (9,36%) mengalami dismenore sekunder (Oktorika, Indrawati, & Sudarti, 2020). Prevalensi di Indonesia diperkirakan sebesar 64,25% (Larasati dan Atalas, 2016). Di Provinsi Jawa Tengah kejadian *dismenore* mencapai 56% (Sukini *et al.*, 2017). Menurut data statistik diperkirakan angka kejadian *dismenore* di Provinsi Jawa Tengah mencapai 1.518.867 jiwa (Lestari, 2017). Pravalensi dismenore pada kelompok remaja putri di Surakarta adalah 8,7% (Rusli *et al.*,2019)

Intervensi untuk mengurangi dismenore dapat dilakukan dengan dua cara yaitu farmakologi dan non farmakologi. Secara farmakologi yaitu dengan pemberian analgetik, terapi hormonal dan obat, akan tetapi penggunaan obat obatan akan menimbulkan ketergantungan terhadap efek penghilang nyeri dan menimbulkan efek samping yang tidak diinginkan. Diperbolehkan asal sesuai dengan anjuran dokter (Anjasmara, 2018).

Dampak yang terjadi jika dismenore tidak ditangani adalah gangguan aktifitas hidup sehari – hari. Retrograd menstruasi (menstruasi bergerak mundur), infertilitas (kemandulan) dan infeksi. Selain dari dampak di atas, konflik emosional, ketegangan dan kegelisahan semua itu dapat memainkan peranan serta menimbulkan perasaan yang tidak nyaman dan asing. Dengan demikian kegelisahan, perasaan tidak gembira atau juga perasaan tertekan semua itu bukanlah hal yang tidak biasa. Oleh karena itu dismenore harus di tangani agar tidak terjadi dampak seperti hal – hal yang seperti di atas. Sifat dan derajat nyeri ini bervariasi, mulai dari yang ringan sampai yang berat (Syafirudin, 2012).

Upaya untuk mengurangi rasa nyeri dapat diberikan pengobatan farmakologi seperti anti peradangan Nonsteroid (misalnya ibuprofen, naproxen dan asam mefenamat). Obat ini akan sangat efektif jika mulai diminum 2 hari sebelum menstruasi dan dilanjutkan sampai hari 1-2 menstruasi. Pengobatan non farmakologi seperti istirahat yang cukup, senam dismenorea, olahraga yang teratur, pemijatan, senam yoga, orgasme pada aktivitas seksual. Kompres hangat di daerah perut (Larasati & Alatas, 2016).

Senam dismenore merupakan salah satu bentuk relaksasi yang sangat dianjurkan. Hal ini disebabkan saat melakukan olahraga atau senam, tubuh akan menghasilkan hormone endorphin. Endorphine dihasilkan oleh otak dan susunan saraf tulang belakang. Hormon ini berperan sebagai obat penenang alami yang diproduksi oleh otak sehingga menimbulkan rasa nyaman. Tujuan dilakukan senam dismenore adalah untuk mengurangi derajat nyeri dismenore. Adapun manfaatnya antara lain dapat meningkatkan mental dan relaksasi fisik, meningkatkan perkembangan kesadaran tubuh, mengurangi ketegangan otot (kram), mengurangi nyeri otot, dan mengurangi rasa sakit pada saat menstruasi yang biasa disebut dismenore (Lina, 2017).

Dari studi pendahuluan yang saya lakukan di MIN 4 Sukoharjo masih terdapat banyak remaja putri yang nyeri saat menstruasi tapi tidak tahu cara mengatasinya dan belum tahu tentang senam dismenore, sehingga perlu di edukasi tentang senam dismenore melalui media *booklet*.

Berdasarkan jurnal yang saya pakai menunjukkan bahwa senam dismenore berpengaruh terhadap terhadap penurunan intensitas nyeri dismenore pada remaja putri di SMK YPIB Majalengka Kabupaten Majalengka Tahun 2019. Besarnya penurunan intensitas nyeri sebelum dan sesudah senam dismenore sebesar 1,8. Adanya pengaruh hal ini dikarenakan senam dismenore dapat mengurangi kekhawatiran yang timbul ketika menstruasi. Latihan-latihan olahraga yang ringan sangat dianjurkan untuk mengurangi dismenorea. Hal ini disebabkan karena saat melakukan olahraga/senam, otak dan susunan saraf tulang belakang akan menghasilkan endorphin, hormon yang berfungsi sebagai obat penenang alami dan menimbulkan rasa nyaman. Sebelum senam dismenore lebih dari setengah (66,%) remaja putri mengalami intensitas nyerinya sedang dan sesudah senam dismenore lebih dari setengah (77,3%) remaja putri mengalami intensitas nyeri ringan saat dismenore (Idaningsih, 2020).

Banyak berbagai media yang dapat digunakan dalam sebuah penelitian, misalnya poster, booklet, buku saku dan video. Tetapi peneliti disini menggunakan booklet sebagai media dalam penelitian. Booklet merupakan media cetak berupa buku yang didesain untuk mengedukasi pembaca dengan tips dan strategi untuk menyelesaikan masalah, disajikan secara singkat dan bahasa yang lugas disertai dengan gambar (Sylvia *et al.*,2019).

Media informasi *booklet* ini tujuannya untuk menyampaikan informasi yang terkait dengan senam dismenore selama menstruasi pada remaja putri. Hal ini sebagai upaya dalam pemberian edukasi dan informasi kepada masyarakat guna meningkatkan pemahaman tentang senam dismenore selama menstruasi pada remaja putri. Penulis berharap media *booklet* ini dapat bermanfaat untuk berbagai pihak khususnya pada remaja putri digunakan sebagai sumber informasi sehingga dapat mempraktekkan bagaimana cara senam dismenore secara mandiri dengan baik dan benar. Bagi keluarga *booklet* ini dapat bermanfaat khususnya seorang ibu sehingga sudah menjadi hal yang tidak tabu memberikan edukasi sedini mungkin kepada putri mereka tentang cara senam dismenore pada remaja putri yang sedang menstruasi. Bagi guru disekolah dan bagi petugas kesehatan digunakan untuk menambah informasi dan pengetahuan serta masukan dalam meningkatkan edukasi atau atau penyuluhan tentang senam dismenore selama menstruasi.

Berdasarkan latar belakang diatas, penulis tertarik untuk membuat karya tulis yang berjudul “Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Nyeri Melalui Media Booklet”. Luaran dari tugas akhir ini adalah media komunikasi informasi dan edukasi (KIE) berupa booklet, dengan luaran ini diharapkan mampu menjadi sebuah acuan dan daya tarik bagi pembaca untuk melihat dan dapat mempraktikkan teknik yang penulis peragakan.