

BAB I

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode terjadinya pertumbuhan serta perkembangan baik secara fisik, psikologis juga intelektual. Pertumbuhan fisik yang dialami oleh remaja diikuti dengan kematangan dari fungsi alat-alat reproduksi, yang perlu diperhatikan segi kesehatannya. Data tentang situasi kesehatan reproduksi remaja sebagian bersumber dari survei Demografi serta Kesehatan terutama komponen Kesehatan Reproduksi Remaja (KRR) menggunakan responden berumur antara 15-24 tahun serta belum menikah (Astuti, Wardhani, dan Yuliyanti 2018)

Perempuan secara normal saat usia subur akan mengalami menstruasi pada setiap bulan. Namun pengalaman menstruasi ini berbeda-beda antara satu dan yang lainnya. Sebagian wanita mendapatkan menstruasi tanpa keluhan, sebagian besar yang lain mendapatkan menstruasi disertai dengan keluhan nyeri kram pada abdomen bagian bawah yang terjadi selama haid dan disebut dengan nyeri haid dismenore. (Ulfa dkk, 2021). *Dismenore*/Nyeri haid merupakan nyeri yang terjadi sebelum serta selama haid, terjadi di hari pertama hingga beberapa hari selama haid. Hal ini artinya satu dari cukup banyak masalah ginekologi, mempengaruhi lebih dari 50% perempuan mengakibatkan ketidakmampuan beraktivitas selama 1 – 3 hari tiap bulannya. Absen ketika sekolah mencapai 25% (Hayati dkk, 2021).

Nyeri ketika haid mengakibatkan ketidaknyamanan pada aktivitas fisik sehari-hari. Keluh kesah yang berhubungan dengan ketidakhadiran berulang pada sekolah atau ditempat kerja, sebagai akibat yang dapat menghambat produktivitas (Larasati & Alatas, 2016). Sebanyak 40% perempuan masa reproduksi mengalami nyeri haid, dan sebesar 10 % yang mengalaminya sampai menghambat kegiatan sehari-hari. Kurang lebih 70-90% kasus nyeri haid terjadi ketika usia remaja yang akan berpengaruh pada kegiatan akademik, sosial serta olahraganya (Kojo et al, 2021).

World Health Organization (WHO) 2019, mengungkapkan bahwa angka kejadian *dismenore* relatif tinggi diseluruh dunia. rata-rata insidensi terjadinya *dismenorea* di perempuan muda antara 16,8 –81%. rata-rata pada negara-negara Eropa *dismenore* terjadi 45-97%. Menggunakan prevalensi terendah pada Bulgaria (8,%) serta tertinggi mencapai 94% pada negara Finlandia. Prevalensi *dismenore* tertinggi sering ditemui di remaja perempuan, yang diperkirakan antara 20-90%. kurang lebih 15% remaja dilaporkan mengalami *dismenore* berat. Pada Amerika serikat, *dismenore* diakui menjadi penyebab paling sering ketidakhadiran pada sekolah yang dialami remaja putri. Selain itu, juga dilakukan pengawasan pada 113 perempuan Amerika serikat dan dinyatakan prevalensi sebanyak 29-44%, paling banyak terjadi di usia 18-45 tahun (Silviani dkk, 2019).

Di Indonesia angka kejadian *dismenore* primer kurang lebih 54,89% sisanya penderita dengan *dismenore* sekunder. *Dismenore* terjadi di remaja menggunakan prevalensi antara 43% sampai 93%, dimana kurang lebih 74-80% remaja mengalami *dismenorea* ringan, sementara angka kejadian *endometriosis* di remaja menggunakan nyeri panggul diperkirakan 25-38%, sedangkan di remaja yang tidak menyampaikan respon positif terhadap penanganan buat nyeri haid, ditemukan *endometriosis* di 67% hal. kelainan yang terjadi di 60-70% perempuan di Indonesia dengan 15% diantaranya mengeluh bahwa kegiatan mereka menjadi terbatas karena *dismenore* itu (Nurwana dkk, 2017).

Akibat *dismenore* aktivitas belajar dalam pembelajaran bisa terganggu, konsentrasi dalam belajar juga menjadi berkurang bahkan tidak ada, sehingga materi yang diberikan selama pembelajaran yang berlangsung tidak bisa diterima oleh perempuan yang sedang mengalami *dismenore* (Hayati et al., 2020). Upaya penanganan untuk mengurangi nyeri *dismenore* ada 2 cara yaitu secara farmakologi dan non farmakologi. Penanganan non farmakologi juga dapat dilakukan untuk mengurangi *dismenore*, salah satu yang bisa dapat dilakukan adalah dengan menggunakan relaksasi Benson (Ulfa, Antonilda Ina, dan Gayatina 2021)

Salah satu teknik relaksasi adalah teknik relaksasi benson. Teknik relaksasi benson merupakan salah satu jenis teknik relaksasi yang dibuat oleh Herbert Benson, salah satu peneliti dari arsitektur kedokteran yang mengkaji efektifitas doa dan pengobatan. Keyakinan terhadap agama dan tuhan yang maha kuasa agar menjadi rileks dan nyaman jika melakukan teknik relaksasi yang menyertakan keyakinan. (Yanti, Dwi & Kristiana, 2019).

Relaksasi Benson adalah pengobatan untuk menghilangkan nyeri dengan upaya memusatkan perhatian pada suatu fokus dengan menyebut berulang-ulang kalimat yang diyakini, serta dapat menghilangkan berbagai pikiran yang mengganggu (Ulfa dkk, 2021). Terapi relaksasi Benson dilakukan sesuai SOP, dengan waktu pemberian 2x sehari yaitu pagi dan sore secara rutin dan berulang-ulang selama 3 hari (Haryati, Cici 2021).

Penelitian pendahulu Ulfa dkk, (2021), Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Skala Nyeri *Dismenore* Pada Mahasiswi Keperawatan STIKES St. ELISABETH SEMARANG. Hasil penelitian : Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 67 responden tentang pengaruh terapi relaksasi benson terhadap skala nyeri *dismenore*. Perbedaan skala nyeri *dismenore* sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi benson pada mahasiswi Stikes St. Elisabeth Semarang. Perbedaan skala nyeri pre dan post test menunjukkan penurunan skala nyeri yang efektif, sehingga terapi relaksasi benson dapat digunakan sebagai terapi non farmakologi bagi wanita yang mengalami *dismenore* primer. Kesimpulan dari penelitian tersebut adalah skala nyeri *dismenore* sebelum dilakukan intervensi relaksasi benson rata-rata sebesar 5,51 nyeri sedang, skala nyeri *dismenore* setelah dilakukan intervensi relaksasi benson rata-rata 3,67 nyeri ringan, ada perbedaan skala nyeri *dismenore* sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi benson pada mahasiswi Stikes St. Elisabeth Semarang.

Penanganan *dismenorea* sangat penting dilakukan, terutama di usia remaja, sebab Jika tidak ditangani akan berpengaruh di aktifitas remaja itu sendiri. Banyak remaja putri yang belum mengetahui cara penanganan

dismenorea sehingga menjadi penyebab bagi remaja tersebut setiap *dismenorea* tiba. Oleh karena itu perlu adanya video. (Mahua dkk, 2018).

Video merupakan salah satu media yang menarik untuk menyampaikan pesan desain dan gerakan yang sangat jelas untuk ditonton oleh masyarakat. Sehingga dapat menarik minat remaja yang sedang mengalami nyeri *dismenoreaa* untuk memahami dan menerapkan teknik relaksasi benson tersebut. Video teknik relaksasi benson untuk mengurangi nyeri *dismenorea* ini disusun dengan cara yang menarik, jelas, serta mudah dipahami oleh para remaja, sehingga dapat digunakan sebagai acuan untuk melakukan teknik relaksasi benson untuk mengurangi nyeri *dismenoreaa* sendiri dirumah.

Tujuan dari penulis dalam memilih luaran video yaitu untuk meningkatkan pengetahuan informasi dan edukasi pada masyarakat khususnya para remaja yang mengalami nyeri *dismenorea*, diharapkan dengan edukasi teknik relaksasi benson untuk mengurangi nyeri *dismenorea* melalui video ini, para remaja lebih mudah memahami dan menerapkan teknik relaksasi benson ini dengan tepat saat mengalami nyeri *dismenorea*.

Manfaat dari video ini yaitu bisa digunakan sebagai media informasi yang memiliki manfaat bagi remaja yang mengalami *dismenorea*. Sehingga dapat menggunakan media video tersebut untuk mengurangi nyeri *dismenoreanya*.

Luaran dari media komunikasi informasi dan edukasi tersebut berbentuk suatu media video yang berjudul “Ayo Atasi Nyeri *Dismenorea* Dengan Teknik Relaksasi Benson”.