

BAB 1

PENDAHULUAN

Proses alami yang dialami oleh remaja salah satunya adalah haid. Salah satu gangguan haid yaitu *dismenorea*. Nyeri haid (*dismenorea*) mempunyai sifat dan derajat nyeri yang bervariasi, mulai dari yang ringan sampai yang berat. *Dismenorea* disebut ringan apabila nyeri dapat ditoleransi tanpa obat, *dismenorea* sedang bila dengan obat, dan *dismenorea* berat bila dapat mengganggu aktivitas sehari-hari seperti tidak masuk kerja atau absen sekolah (Ramadia dan Rozy, 2020 ; Tyas dan Heru, 2017 ; Akbar *et al*, 2020).

Angka kejadian dismenorea cukup tinggi di seluruh dunia. Pada tahun 2018 sebanyak 92% perempuan berumur 12-25 tahun mengalami *dismenorea*. Rata-rata kejadian dismenorea pada remaja antara 16,8-81%. Rata-rata di negara-negara Eropa dismenorea terjadi pada 45-97% wanita. Dengan prevalensi terendah di Bulgaria (8,8%) dan tertinggi mencapai 94% di negara Firlandia. Angka kejadian dismenorea pada remaja di Asia adalah sebesar 74,5%. Pada remaja prevalensi dismenorea sebesar 85% (Maemunah, 2021 ; Silviani *et al*, 2019 ; Putri *et al*, 2021).

Prevalensi *dismenorea* di Indonesia juga sangat tinggi, dari data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2018 menunjukkan remaja putri di Indonesia yang mengalami *dismenorea* sekitar 55% dan 15% diantaranya mengalami nyeri berat. Prevalensi provinsi Jawa Tengah sebanyak 56% perempuan mengalami *dismenorea*. Hasil presentase prevalensi di kabupaten Klaten sebesar 57,8% remaja putri mengalami *dismenorea*. (Andini & Hermawan, 2019); (Astuti *et al*., 2020).

Hasil dari prevalensi yang cukup tinggi tersebut, *dismenorea* dapat menyebabkan haid yang bergerak mundur, kemandulan, kehamilan tidak terdeteksi atau kehamilan ektopik, kista, dan infeksi. *Dismenorea* bila tidak segera ditangani dapat menyebabkan kemandulan atau *infertilitas* dan gangguan seksual pada kejadian *dismenorea* primer. *Dismenorea* yang disebabkan adanya tarikan dinding otot uterus

pada perut sehingga bisa menyebabkan kejang (Azhari, 2021 ; Handayani et al, 2020 ; Price, 2016).

Upaya dalam menangani nyeri haid (*dismenorea*) yaitu menggunakan pengobatan farmakologi dan nonfarmakologi. Secara farmakologi dapat dilakukan dengan mengkonsumsi obat-obat anti peradang bukan steroid *Nonsteroidal Antiinflammatory Drugs* (NSAID) yang menghambat produksi dan kerja prostaglandin. Obat-obat ini termasuk aspirin dan formula-formula ibuprofen. Secara nonfarmakologi yang dapat membantu mengurangi nyeri haid diantaranya dengan sejumlah rempah-rempah, kompres air hangat, olahraga dan aktivitas fisik secara teratur (Misliani dan Firdaus, 2019). Hal ini sejalan dengan penelitian Sinaga et al, (2017) bahwa olahraga untuk *dismenorea* juga membantu melancarkan aliran darah sehingga dapat mengurangi nyeri haid (*dismenorea*).

Senam *dismenorea* dapat digunakan untuk meredakan nyeri haid yang berupa aktivitas fisik seperti olahraga. Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, aktivitas fisik yang cukup dapat dilakukan 30 menit sehari atau 3-5 hari dalam seminggu. Gerakan dalam senam *dismenorea* terdiri dari gerakan pelepasan, gerakan *cat stretch*, gerakan *lower trunk rotation*, gerakan *buttock stretch*, gerakan *curl up*, gerakan *lower abdominal strengtening*, gerakan *pelvic bridging*, dan yang terakhir tarik napas dalam. Tujuan senam *dismenorea* dapat meningkatkan volume darah ke organ reproduksi, melancarkan pasokan oksigen ke pembuluh darah yang mengalami vasokonstriksi, menurunkan kadar prostaglandin, dan merangsang keluarnya hormon endorfin sehingga nyeri berkurang. Senam *dismenorea* dilakukan dengan frekuensi 3 kali seminggu. Adapun waktu yang dibutuhkan kurang lebih 15 menit (Tristiana dan Annisa, 2017 ; Trisnawati dan Mulyandari, 2020 ; Nurfiana et al, 2021).

Penerapan senam *dismenorea* untuk menurunkan nyeri sejalan dengan penelitian senam *dismenorea* terhadap penurunan tingkat *dismenorea* dari Nurfiana, et al (2021), hasil penelitian menunjukkan bahwa median skala nyeri *dismenorea* sebelum senam 4,87 dan setelah senam 1,73. Berdasarkan hasil penelitian

menunjukkan bahwa ada pengaruh senam *dismenorea* terhadap penurunan tingkat dismenorea pada mahasiswi keperawatan semester VIII.

Beberapa gerakan senam *dismenorea* yang meliputi pelemasan dan peregangan otot menyebabkan aliran darah pada otot sekitar rahim menjadi lancar, *dismenorea* menjadi berkurang hingga dapat diatasi rasa nyerinya. Senam *dismenorea* lebih baik dilakukan pada waktu sore hari, karena kadar konsentrasi hormon *endorphin* paling tinggi pada pagi hari dan paling rendah pada malam hari, sehingga pada sore hari kadar hormon tersebut lebih stabil. Senam dapat menghasilkan hormon *endorphin*. *Endorphin* dihasilkan di otak dan susunan saraf tulang belakang. Hormon ini dapat berfungsi sebagai obat penenang alami yang diproduksi di otak yang menimbulkan rasa nyaman dan meningkatkan kadar *endorphin* dalam tubuh untuk mengurangi nyeri pada saat kontraksi. (Sartiwi et al, 2019 ; Sulistyoningrum *et al*, 2018).

Senam *dismenorea* pada remaja dilakukan dengan menggunakan media video, dengan media video tersebut remaja akan mudah tertarik saat mempraktikkan dengan menonton video. Penyampaian materi menggunakan video dapat menstimulasi penonton untuk lebih tertarik dan dapat mengatasi kejenuhan dalam belajar. Media video yang bersifat audio visual juga dapat mengakomodasi tipe belajar yang heterogen, seperti tipe auditif, visual, dan kinestetis karena dalam satu video dapat memuat aspek audio, visual, dan audio-visual (Mu'minah, 2021).

Kelebihan video pembelajaran lebih mudah diterima dan tidak harus menyediakan 100% fokus pada video, dapat dipelajari sambil menulis/mencatat/mempraktekkan. Penonton juga berpendapat bahwa video pembelajaran lebih menarik karena lebih visual, menampilkan gambar bergerak sehingga penjelasan lebih detail, dapat diputar dan dipelajari berulang-ulang apabila terdapat materi yang masih belum jelas. Dalam hal manfaat video pembelajaran penonton berpendapat bahwa materi dalam video dapat membantu penonton memahami materi lebih cepat, belajar menjadi lebih menarik, dan tidak membosankan, serta bisa didengarkan berulang kali. Kombinasi materi dalam bentuk

audio dan visual terdapat gambar bergerak untuk mengurangi kejenuhan dalam menerima materi, serta terdapat kombinasi warna yang variative, tidak cenderung monoton seperti media pembelajaran yang hanya berisi tulisan (Hisan, 2021).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh penulis di daerah Klaten, diperoleh data bahwa 10 remaja putri usia 12-15 tahun, 10 dari 10 remaja mengalami *dismenorea* pada saat haid, 3 diantaranya mengalami nyeri berat, meminum obat pereda nyeri saat *dismenorea*, dan melakukan olahraga ringan untuk mengurangi *dismenorea*. 7 diantaranya tidak mengalami nyeri berat, hanya berbaring dan membiarkan saja saat *dismenorea*, melakukan relaksasi napas dalam saat *dismenorea*, dan banyak minum air putih untuk mengurangi nyeri. 9 dari 10 remaja tidak mengetahui apa itu senam *dismenorea*, tidak hafal gerakan senam *dismenorea*, dan biasanya tidak melakukan senam *dismenorea* sebelum ataupun saat menstruasi.

Berdasarkan latar belakang di atas, penulis tertarik untuk menulis KIE melalui media video berjudul “Senam *Dismenorea* Sebagai Upaya Menurunkan Nyeri Haid Remaja Putri Melalui Media Video”. Video merupakan salah satu media untuk menyampaikan pesan dalam bentuk desain yang menarik sehingga mudah dipahami, karena pasien *dismenorea* tertarik untuk memahami dan melakukan latihan. Video berisi informasi penting untuk mengajarkan keterampilan senam untuk *dismenorea*. Video dibuat dengan menarik, jelas dan mudah dipahami yang dapat digunakan sebagai panduan teknis teknik senam untuk *dismenorea*.

Tujuan penulis dalam memilih luaran video adalah untuk memperluas pengetahuan dan mempermudah para penderita *dismenorea* khususnya remaja putri. Teknik senam *dismenorea* diharapkan lebih mudah dipahami dan diterapkan melalui media video. Hasil yang diharapkan dapat membantu masyarakat luas khususnya remaja putri, yaitu *dismenorea* untuk mengurangi skala nyeri *dismenorea* dan memungkinkan untuk digunakan secara mandiri sehingga dapat menambah pengetahuan penderita *dismenorea* khususnya remaja putri tentang pentingnya senam *dismenorea*. Bagi lembaga pendidikan, hasil video ini dapat memberikan wawasan peserta didik tentang penanganan *dismenorea* dengan senam *dismenorea* untuk

mengatasi *dismenorea*. Penulis diharapkan dapat menambah pengertian dan keahlian dalam melakukan wawasan keperawatan untuk mengatasi *dismenorea* dengan terapi senam *dismenorea*.

Manfaat dari senam *dismenorea* khususnya dalam mengurangi nyeri haid, saat melakukan senam *dismenorea*, tubuh akan menghasilkan *endorphin*. Hormon *endorphin* yang semakin tinggi akan menurunkan nyeri haid sehingga remaja yang sedang haid akan merasa lebih nyaman. Senam *dismenorea* tidak membutuhkan biaya yang mahal, mudah dilakukan, serta tidak menimbulkan efek samping olahraga secara teratur.