BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Nyeri haide merupakan nyeri perut bagian bawah yang terkadang rasa nyeri tersebut meluas hingga ke pinggang, punggung bagian bawah dan paha. Nyeri menstruasi atau dismenore sering dialami oleh beberapa wanita khususnya di usia reproduktif, bahkan angka kejadian dismenore di dunia sangat besar. Beberapa perempuan yang merasakan sakit yang tidak tertahankan saat menstruasi dapat berpengaruh terhadap aktivitas harian.Dismenore adalah kondisi yang tergolong normal karena adanya perubahan hormon saat menjelang ataupun memasuki masa menstruasi. Meski begitu, penting untuk mewaspadai kondisi ini terutama jika menimbulkan rasa nyeri haid yang tidak biasa dan terjadi terus menerus. (Harmanto, 2018)

Nyeri saat haid menyebabkan ketidaknyamanan dalam aktivitas fisik sehari-hari. Keluhan ini berhubungan dengan ketidakhadiran berulang di sekolah ataupun di tempat kerja, sehingga dapat mengganggu produktivitas. 40-70% wanita pada masa reproduksi mengalami nyeri haid, dan sebesar 10 persen mengalaminya hingga mengganggu aktivitas sehari- hari. Sekitar 70-90 persen kasus nyeri haid terjadi saat usia remaja dan remaja yang mengalami nyeri haid akan terpengaruh aktivitas akademis, sosial dan olahraganya (Puji, 2020). Dampak dismenore jika tidak segera diatasi akan menyebabkan ketegangan fungsi mental dan fisik remaja yang dapat menyulitkan aktivitas sehari-harinya. Fungsi mental yang terjadi saat dismenore ialah rasa emosional yang labil, rasa bersalah dan ketakutan seksual pada remaja.

Penanganan nyeri dismenorea terbagi dua kategori yaitu pendekatan farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi antara lain pemberian obat analgetik, terapi hormonal, dan obat nonsteroid prostaglandin (Anisa, 2015) Adapun efek samping dari obat-obatan yang dikonsumsi untuk mengatasi nyeri menstruasi yaitu adanya mual, muntah, diare, asma yang akut, anoreksia, dysuria, serta pendarahan gastrointestinal (Mirbagher & Aghajani, 2019). Untuk terapi nonfarmakologi penanganannya yaitu dapat dikompres

Dipindai dengan CamScanner

dengan air hangat, relaksasi, dan olahraga ringan, (Anisa, 2015) serta menggunakan bahan herbal yang berkhasiat mengurangi rasa sakit akibat gangguan menstruasi (Harmanto, 2018).

Bahan herbal yang punya nutrisi alami salah satunya adalah madu, selain efek sampingnya yang sedikit, madu juga memiliki rasa yang enak dan harga yang terbilang cukup terjangkau (Susanto, 2017). Anti mikroba dan anti inflamasi yang terkandung didalam madu serta memiliki kandungan enzim, mineral, yang efektif dapat menurunkan nyeri seperti nyeri menstruasi, nyeri punggung, sakit kepala dll. Sifat antibakteri pada madu ini dapat membantu mengatasi infeksi pada luka, sedangkan anti inflamasinya dapat mengatasi nyeri serta meningkatkan sirkulasi (Rostita, 2017)

Kunyit merupakan tanaman obat obatan yang biasa digunakan sebagai obat tradisional. Kunyit termasuk golongan zingiberaceae yang banyak ditemukan di wilayah tropis terutama di Indonesia. Kunyit sendiri memiliki senyawa antioksidan seperti polifenol, tanin, dan asam askorbat. Kunyit dianggap mampu untuk mengatasi dan menyembuhkan dismenorea karena memiliki kandungan fenolik yang dapat digunakan sebagai analgetik, antioksidan, antimikroba, dan anti inflamasi. Secara lebih spesifik kandungan curcumin pada kunyit dapat menghambat terjadinya reaksi *cyclooxygenase* (COX) sehingga dapat menghambat terjadinya inflamasi dan akan mengurangi kontraksi uterus yang menyebabkan nyeri menstruasi (Wulandari et al., 2018)

Penulis memilih media vidio karna lebih mudah di akses oleh remaja dan kemajuan teknologi sekang mempermudah untuk diakses oleh remaja dan media vidio lebih menarik dan mudah dipahami.

Dipindai dengan CamScanner