

BAB I

PENDAHULUAN

Di Indonesia tahun 2020 angka kejadian dismenorhea 64,25 % terdiri dari 54,89% dismenorhea primer dan 9,36 % dismenorhea sekunder. Berdasarkan data dinkes sumatera selatan angka kejadian dismenore atau nyeri haid pada tahun 2020 mencapai 64,3% , sementara data dinkes kota Palembang yang mengalami nyeri haid saat menstruasi 63,3%. Selama 50 tahun terakhir tercatat 75 % perempuan mengalami nyeri haid. Biasanya gejala dismenorhea primer terjadi pada perempuan usia produktif dan perempuan yang belum pernah hamil. Dismenorhea sering terjadi pada perempuan yang berusia antara 20 tahun atau pada usia sebelum 25 tahun. Sebanyak 61 % terjadi pada perempuan yang belum menikah (Putri & Darmi, 2023).

Menstruasi dapat menimbulkan gangguan yang cukup berarti bagi perempuan. Gangguan menstruasi yang sering terjadi pada kebanyakan perempuan adalah dismenore atau disebut nyeri haid, apabila tidak ditangani nyeri haid dapat mempengaruhi aktivitas sehari-hari, khususnya bagi remaja diantaranya sulit berkonsentrasi, sering tidak masuk perkuliahan, konflik emosional, ketegangan, kecemasan, dan mengganggu proses belajar, merasa kurang nyaman, penurunan keaktifan dalam proses pembelajaran, sebagian tidur di kelas saat kegiatan belajar, keterbatasan aktivitas fisik, serta ketidakhadiran dalam proses belajar. Nyeri haid merupakan rasa tidak enak di perut bagian bawah sebelum dan selama haid. Nyeri haid terjadi karena pelepasan Prostaglandin yang berlebihan mengakibatkan kenaikan kontraksi uterus sehingga terjadi rasa nyeri saat menstruasi (Munthe, 2021).

Nyeri haid dapat diatasi dengan menggunakan terapi metode nonfarmakologi untuk menurunkan intensitas nyeri salah satu dapat dilakukan dengan menggunakan kompres hangat. Kompres hangat dapat mengatasi nyeri haid karena kompres hangat berfungsi untuk memperlancar sirkulasi darah. Melalui pemberian panas, pembuluh-pembuluh darah akan melebar, sehingga akan memperbaiki peredaran darah di dalam jaringan tersebut. Pemberian

kompres hangat memakai prinsip pengantaran panas melalui cara konduksi yaitu dengan menempelkan botol yang berisi air dengan suhu 37-40°C atau hangat pada perut selama 15 menit sehingga akan menurunkan nyeri pada wanita dengan disminore primer, karena pada wanita dengan disminore ini mengalami kontraksi uterus dan kontraksi otot polos. Kompres hangat ini sangat efektif dalam menurunkan nyeri menstruasi (Khoirun Nisa & Kamidah, 2023).

Terapi menggunakan obat farmakologi jenis analgesik yang biasanya digunakan oleh masyarakat adalah golongan obat analgesik yang berjenis nonopioid seperti aspirin, asam mefenamat, serta parasetamol karena obat analgesik golongan nonopioid tidak bersifat adiktif seperti obat analgesik golongan opioid. Obat-obat analgesik nonopioid memiliki efek samping yaitu gangguan lambung dan usus, reaksi hipersensitivitas, kerusakan ginjal, dan dapat menyebabkan kerusakan hati apabila digunakan dalam dosis yang tidak tepat. Memang harga obat-obatan jenis ini sangat ekonomis. Akan tetapi kadar dosis yang terkandung di dalam kapsul tersebut berukuran umum yang tidak dapat menyesuaikan kondisi manusia berbeda dengan resep dokter. mengakibatkan seseorang menderita akibat keracunan obat. Meskipun obat dapat menyembuhkan tetapi banyak kejadian yang mengakibatkan seseorang menderita akibat keracunan obat. Oleh karena itu dapat dikatakan bahwa obat dapat bersifat sebagai obat dan juga dapat bersifat sebagai racun (Husada et al., 2019).

Berdasarkan masalah nyeri haid (dismenore) yang terjadi pada remaja, jenis luaran yang dibuat berupa media buku saku. Target luaran buku saku diharapkan mampu memberikan informasi dan pengetahuan tentang cara nonfarmakologi untuk mengurangi nyeri haid kepada masyarakat khususnya remaja dengan lebih jelas dan dapat dijadikan sebagai bahan latihan secara mandiri.

Media buku saku ini sebagai target luaran yang bertujuan agar para remaja dapat mengaplikasikan kompres hangat untuk mengurangi nyeri haid dan diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan.

Media buku saku diharapkan mampu memberikan manfaat bagi masyarakat khususnya remaja sebagai sumber pengetahuan untuk mengurangi

nyeri haid dengan cara nonfarmakologi, manfaat bagi kader kesehatan dapat menggunakan media buku saku tersebut sebagai pedoman pengetahuan untuk diaplikasikan remaja yang mengalami nyeri haid. Bagi penulis, media buku saku tersebut sebagai sumber pengetahuan dan sebagai media edukasi dalam perkembangan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi (IPTEK) khususnya pada bidang kesehatan.