

BAB I

PENDAHULUAN

Menstruasi merupakan suatu perdarahan periodik dari rahim yang terjadi setiap bulan dan sepanjang kehidupan reproduksi aktif seorang wanita (Michael et al., 2020). Siklus menstruasi terjadi secara periodik pada setiap bulannya dengan rentang normal 28 hari, sedangkan siklus menstruasi itu sendiri adalah 3 sampai 7 hari (Indah & Susilowati, 2022). Selama masa menstruasi wanita terkadang mengalami nyeri. Sifat dan tingkat rasa nyeri bervariasi, mulai dari ringan hingga yang berat. Kondisi tersebut dinamakan dismenore, yaitu suatu keadaan nyeri yang hebat dan bias mengganggu aktivitas sehari-hari. Dismenore merupakan suatu fenomena simptomatik meliputi nyeri abdomen, kram, dan sakit punggung (Sumastri & Novita, 2023).

Menurut World Health Organization (WHO) didapatkan bahwa kejadian Wanita yang mengalami dismenore berat sebesar 1.769.425 jiwa (90%), 10-15% diantaranya mengalami dismenore ringan. Angka kejadian wanita yang mengalami dismenore primer, sebanyak 62.3% (Amilisyah et al., 2023). Prevalensi data di Indonesia sebesar 64% yang terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder (Swandari, 2023). Prevalensi tahun 2020 Kabupaten/Kota di Provinsi Sumatera Selatan menurut Riskesdes berdasarkan diagnosis dokter pada penduduk umur dari lima belas tahun, sebanyak 94% jiwa yang mengalami dismenorhea (Kemenkes RI, 2020).

Penyebab nyeri menstruasi adalah karena terjadinya peningkatan atau produksi yang tidak seimbang dari prostaglandin endometrium selama menstruasi. Prostaglandin akan meningkatkan tonus uteri, kontraksi sehingga timbul rasa sakit (Rahmasari et.al.,2023).

Hasil Penelitian Sumastri & Novita (2023), latihan yoga *child pose* pada remaja putri yang mengalami nyeri haid , 99 % mengalami perubahan tingkat nyeri haid setelah melakukan gerakan yoga *child pose* dari 29 peserta hanya 1 peserta yang tidak ada perubahan dikarenakan tingkat nyeri haid nya sudah membutuhkan konsultasi dengan dokter ahli kebidanan, karena nyeri haid yang dialami nya tidak fisiologis. Diharapkan yoga *child* ini dapat menjadikan sebagai alternative pengobatan non farmakologi untuk mengatasi nyeri menstruasi lalu diharapkan kegiatan ini dapat dilakukan berkelanjutan serta siswi-siswi dapat melakukan gerakan yoga *child pose* secara mandiri untuk mengatasi nyeri menstruasi.

Nyeri menstruasi dapat ditanggulangi dengan cara farmakologi dan non farmakologi. Farmakologi dapat dilakukan dengan cara pemberian obat analgesik, terapi hormonal (Widyanthi, et.al., 2021). Secara non farmakologi bisa diberikan dengan cara menggunakan botol hangat diatas perut, mandi dengan air hangat, yoga seperti *child pose* (balasana), pijat, distraksi dan *exercise* atau latihan fisik, *lower trunk rotation, hip stretch, abdominal strengthening (curl up), lower abdominal strengthening* dan *the bridge position* (Setiawan, et.al., 2021). Salah satu gerakan yoga yang dapat mengurangi nyeri menstruasi adalah *child pose*

(balasana). Manfaat posisi yoga ini secara perlahan meregangkan pinggul, paha, dan pergelangan kaki, menenangkan otak, memulihkan stress, kelelahan, sakit punggung dan leher, dapat menghentikan produksi hormon yang dapat menimbulkan nyeri, meningkatkan sirkulasi darah keseluruh tubuh (Putri, 2020).

Berdasarkan masalah nyeri menstruasi yang terjadi pada wanita, jenis luaran yang dibuat berupa media buku saku. Target luaran buku saku yang di HKI kan bertujuan sebagai media promosi kesehatan untuk masyarakat umum khususnya wanita dan remaja putri dengan masalah nyeri menstruasi, memberikan informasi tentang manfaat *child pose* (balasana) untuk mengurangi nyeri menstruasi, dapat meningkatkan pengetahuan wanita dan remaja putri dengan nyeri menstruasi sehingga mampu mengaplikasikan *child pose* (balasana) secara mandiri sehingga dapat mengurangi nyeri menstruasi. Media buku saku diharapkan mampu memberikan manfaat bagi masyarakat khususnya wanita sebagai sumber pengetahuan untuk mengurangi nyeri menstruasi dengan cara non farmakologi, manfaat bagi tenaga kesehatan dapat menggunakan media buku saku tersebut sebagai sumber pengetahuan dan sebagai media edukasi dalam perkembangan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi (IPTEK) khususnya pada bidang kesehatan.