

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan fase transisi perkembangan yang berlangsung cepat dan kompleks. Pada masa ini, terjadi perubahan signifikan dalam aspek fisik, psikologis, sosial, dan pematangan sistem reproduksi yang ditandai dengan pubertas (Artawan et al., 2022). Salah satu ciri utama pubertas pada perempuan adalah menarke atau menstruasi pertama yang menandakan bahwa organ reproduksi telah matang secara fisiologis (Sumiaty et al., 2022). Perubahan hormonal yang terjadi selama masa pubertas akan memengaruhi siklus menstruasi dan berpotensi menimbulkan keluhan fisik maupun emosional pada remaja perempuan (Alam et al., 2021).

Menstruasi merupakan proses fisiologis bulanan yang terjadi akibat peluruhan lapisan endometrium sebagai respons terhadap penurunan hormon estrogen dan progesteron (Safriana & Sitaresmi, 2022). Proses ini merupakan bagian normal dari fungsi reproduksi perempuan. Namun, perubahan hormonal tersebut seringkali disertai keluhan fisik dan emosional, salah satunya adalah *dismenore* atau nyeri haid (Zuhkrina & Martina, 2023). Dismenore primer merupakan jenis *dismenore* yang paling umum dialami remaja perempuan, yang tidak disebabkan oleh kelainan anatomi atau patologi organ reproduksi. Sayangnya, keluhan ini masih kerap dianggap wajar sehingga sering diabaikan dan tidak ditangani secara tepat (Safriana & Sitaresmi, 2022).

Secara global, prevalensi *dismenore* pada remaja perempuan berkisar antara 50% hingga 90%, dengan sekitar 15% mengalami nyeri hebat yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari (WHO, 2021). Indonesia, prevalensinya mencapai 64,25% (Astuti et al., 2021). Di tingkat provinsi, Jawa Tengah melaporkan sekitar 60% remaja putri mengalami *dismenore* berulang (Dinas Kesehatan Jawa Tengah, 2022). Di Kota Surakarta, prevalensi *dismenore* pada siswi SMP dan SMA tercatat sebesar 62%, dengan keluhan utama berupa nyeri perut bawah yang mengganggu aktivitas belajar (Dinas Kesehatan Surakarta, 2023).

Tingginya prevalensi *dismenore* belum diimbangi dengan upaya penanganan yang memadai. Remaja cenderung menahan nyeri atau mengonsumsi obat-obatan secara sembarangan tanpa pemahaman yang benar mengenai penatalaksanaannya (Ulfa et al., 2021). Secara umum, penatalaksanaan *dismenore* dapat dilakukan melalui dua pendekatan, yaitu farmakologis dan *nonfarmakologis*. Pendekatan farmakologis seperti pemberian analgesik

dan antiinflamasi nonsteroid (NSAID) efektif meredakan nyeri, namun berisiko menimbulkan efek samping seperti iritasi lambung, ketergantungan, serta ketidakseimbangan hormon (Khotimah & Lintang, 2022). Oleh karena itu, intervensi *nonfarmakologis* menjadi pilihan yang lebih aman, promotif, dan preventif.

Teknik relaksasi Benson merupakan salah satu intervensi *nonfarmakologis* yang telah banyak digunakan untuk mengurangi nyeri menstruasi. Metode ini mengombinasikan latihan pernapasan dalam, pengulangan kata-kata positif, dan pelepasan pikiran negatif. Kombinasi ini secara fisiologis merangsang sistem saraf parasimpatis yang berperan dalam menurunkan respons stres, menstabilkan denyut jantung, serta meningkatkan produksi endorfin yang berfungsi sebagai analgesik alami tubuh (Marinda, Jama, & Munir, 2022). Respons relaksasi yang tercipta membantu menurunkan ketegangan otot dan memberikan efek tenang yang mendukung penurunan persepsi nyeri.

Berbagai penelitian telah menunjukkan efektivitas relaksasi Benson dalam menurunkan intensitas nyeri, termasuk nyeri haid. Ulfa et al. (2021) mencatat adanya penurunan signifikan skor nyeri dari rata-rata 5,51 menjadi 3,67 setelah intervensi relaksasi Benson pada remaja, yang berarti penurunan dari kategori nyeri sedang menjadi ringan. Efek ini diperkuat oleh temuan Margiyati & Setyajati (2023) yang menunjukkan bahwa teknik ini menurunkan tekanan darah dan denyut jantung, menciptakan keadaan fisiologis yang mendukung pemulihan dan mengurangi persepsi nyeri. Mekanisme kerja teknik ini dijelaskan oleh McCallie, Blum, & Hood (2006) yang menyatakan bahwa respons relaksasi yang diaktifkan melalui latihan pernapasan dan repetisi kata berhasil menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis serta meningkatkan aktivitas sistem saraf parasimpatis. Hal ini memperbaiki perfusi jaringan dan menurunkan impuls nyeri yang dihantarkan ke sistem saraf pusat.

Secara patofisiologis, relaksasi Benson menstimulasi sistem saraf parasimpatis melalui aktivitas pernapasan dalam dan pengulangan kata yang menenangkan. Aktivasi ini memicu pelepasan endorfin, penurunan hormon stres seperti kortisol, serta mengurangi tonus otot dan tekanan darah (Benson & Klipper, 2000); Lubis et al., 2023). Kombinasi dari respons fisiologis ini memperlambat transmisi sinyal nyeri melalui medula spinalis dan menurunkan sensitivitas korteks serebri terhadap nyeri. Penjelasan ini juga selaras dengan teori neuromatriks nyeri oleh Melzack (2005), yang menekankan bahwa persepsi nyeri tidak hanya bersifat sensorik tetapi juga dipengaruhi oleh emosi dan kognisi. Maka, relaksasi Benson yang bekerja pada dimensi psikofisiologis memberikan efek sistemik yang menenangkan secara menyeluruh, melampaui efek terapi lain yang lebih terbatas pada stimulasi lokal atau sensorik saja.

Penggunaan teknik relaksasi Benson memerlukan media penyampaian yang efektif agar dapat dipahami dan diterapkan secara mandiri oleh remaja. Media video menjadi pilihan yang tepat karena mampu menyajikan informasi secara audio-visual, sehingga merangsang lebih dari satu indera sekaligus. Video dapat menggambarkan gerakan teknik relaksasi secara konkret, memperlihatkan langkah-langkahnya secara langsung, serta menghadirkan contoh praktik yang dapat diikuti dengan mudah oleh remaja (Ramdaniati & Somantri, 2022). Penyajian visual yang menarik juga membantu meningkatkan konsentrasi dan minat belajar remaja dalam memahami materi yang disampaikan.

Selain kemampuannya dalam memvisualisasikan materi secara jelas, media video memiliki keunggulan dari segi fleksibilitas. Video dapat diakses kapan saja dan di mana saja melalui perangkat digital yang dimiliki remaja, seperti ponsel pintar atau komputer. Akses yang tidak terbatas oleh ruang dan waktu ini memungkinkan remaja mempelajari materi sesuai dengan kebutuhan dan kecepatan belajarnya masing-masing. Kemudahan akses tersebut juga memungkinkan terjadinya pembelajaran berulang yang penting dalam memperkuat pemahaman dan keterampilan remaja dalam mempraktikkan teknik relaksasi Benson secara mandiri (Pranata et al., 2022).

Penggunaan media video juga menjadi solusi atas keterbatasan yang kerap dihadapi dalam pendidikan kesehatan remaja, seperti keterbatasan jumlah tenaga edukator, keterbatasan waktu tatap muka, serta kendala geografis di beberapa wilayah. Melalui media video, edukasi kesehatan mengenai relaksasi Benson tetap dapat tersampaikan secara optimal meskipun tanpa pertemuan langsung antara edukator dan peserta didik. Hal ini mendukung pemerataan informasi kesehatan yang aplikatif di lingkungan sekolah maupun komunitas remaja.

Berdasarkan pertimbangan tersebut, dikembangkan media video edukatif bertajuk *“Ayo Atasi Nyeri Dismenore dengan Teknik Relaksasi Benson”* sebagai sarana edukasi yang mudah dipahami dan diterapkan oleh remaja. Media ini dirancang dengan mengutamakan penyajian materi yang ringan dan menarik, namun tetap berbasis ilmiah. Selain itu, video ini menyentuh aspek emosional dan spiritual remaja, sehingga diharapkan tidak hanya memberikan pemahaman teknis, tetapi juga membangun kesadaran dan kesiapan mental dalam menghadapi nyeri haid. Pemilihan media video dalam penelitian ini didasarkan pada relevansi karakteristik media dengan kebutuhan remaja saat ini. Sebagai generasi digital, remaja lebih tertarik pada media pembelajaran yang interaktif dan visual, dibandingkan metode konvensional seperti ceramah atau buku teks.

Dengan mempertimbangkan tingginya prevalensi *dismenore* pada remaja, rendahnya kesadaran mengenai manajemen nyeri haid yang tepat, serta keunggulan media video sebagai sarana edukasi kesehatan yang efektif, maka penelitian ini difokuskan pada penggunaan media video “*Ayo Atasi Nyeri Dismenore dengan Teknik Relaksasi Benson*” sebagai intervensi edukatif inovatif berbasis bukti untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan remaja dalam menangani *dismenore*.