

BAB I

PENDAHULUAN

Menstruasi merupakan proses fisiologis alami yang terjadi pada tubuh perempuan sebagai bagian dari siklus reproduksi (Vinolia et al., 2024). Secara medis, menstruasi ditandai dengan keluarnya darah dari vagina yang berasal dari peluruhan lapisan dinding rahim (endometrium) akibat tidak terjadinya pembuahan sel telur. Siklus menstruasi umumnya berlangsung setiap 21 hingga 35 hari, dengan durasi menstruasi berkisar antara 3 hingga 7 hari. Proses peluruhan lapisan dinding rahim pada perempuan ini seringkali mengalami nyeri menstruasi atau sering disebut sebagai dismenore (Aulya et al., 2021).

Dismenore mengacu pada kondisi medis yang ditandai dengan nyeri atau kram pada perut bagian bawah yang terjadi sebelum atau selama menstruasi (Amilisyah et al., 2023). Berdasarkan data medis, dismenore dibagi menjadi dua jenis, yaitu dismenore primer dan dismenore sekunder. Dismenore primer biasanya terjadi tanpa adanya kelainan pada organ reproduksi dan umumnya dialami oleh remaja atau wanita muda pada awal masa menstruasi (Aulya et al., 2021). Nyeri saat menstruasi atau *dismenore* biasanya muncul di awal siklus bulanan. Rasa sakit ini timbul akibat kontraksi otot rahim yang dipicu oleh peningkatan hormon prostaglandin. Rasa sakit saat menstruasi sering muncul pada usia perkembangan karena tubuh masih beradaptasi dengan keseimbangan hormon, khususnya prostaglandin yang menyebabkan kontraksi pada rahim (Jayanti et al., 2022).

Menurut World Health Organization angka kejadian dismenore cukup tinggi diseluruh dunia. Rata – rata 50% seorang perempuan mengalami dismenore primer. Data dismenore di negara Asia di dapatkan, Amerika Serikat kurang lebih sekitar 85% , Italia 84,1%, Australia 80%,. Rata – rata prevalensi disetiap negara Asia Timur Laut sekitar 68,7%, Asia Timur Tengah 74,8%, Asia Barat Laut 54,05%. Data dismenore di negara Asia Tenggara didapatkan hasil, negara Malaysia 69,4%, Thailand, 84,2% (Lumbantobing et al., 2022).

Tingkat nyeri dapat bervariasi dari yang ringan hingga berat, dan sering kali disertai dengan gejala tambahan seperti kram perut, nyeri punggung, mual, sakit kepala, dan rasa lelah (Suhartina et al., 2024). Menurut (Putra et al., 2024) menyebutkan bahwa *dismenore* dibedakan menjadi dua jenis, yakni *dismenore* primer dan sekunder. *Dismenore* primer yang banyak dialami oleh wanita dalam usia reproduksi muncul sebagai nyeri dismenore dengan ketidaknyamanan yang terlokalisasi pada perut bagian bawah. Di seluruh dunia, kondisi ini mempengaruhi sebagian besar wanita, dengan prevalensi yang bervariasi antara 17 hingga 90% (Tsai et al., 2024). *Dismenore* primer secara khusus berdampak besar terhadap kualitas hidup, sering kali menyebabkan ketidakhadiran dari tempat kerja atau sekolah, penurunan produktivitas, serta meningkatkan permintaan akan layanan kesehatan.

(Sari & Usman, 2021), menyatakan bahwa banyak perempuan usia remaja masih sulit membedakan antara dismenore primer dan sekunder, kedua jenis nyeri dismenore ini diakibatkan oleh berbagai kondisi patologis yang bisa dikenali, seperti endometriosis dan penyakit radang panggul, serta hanya satu yang mempertimbangkan tingkat intensitas nyeri. Nyeri ini dapat sangat mengganggu kualitas hidup perempuan usia produktif, dan menghambat aktivitas (Mirnawati et al., 2023).

Perlu adanya pendekatan yang tepat untuk mengatasi intensitas nyeri dismenore pada perempuan usia muda. Metode farmakologis melibatkan penggunaan obat-obatan untuk mengurangi nyeri dismenore yang dirasakan, namun penggunaan obat tersebut dapat menimbulkan efek samping (Delfina et al., 2020). Sehingga metode nonfarmakologi dapat membantu menurunkan nyeri seperti yoga, penggunaan aromaterapi, dan teknik relaksasi pernapasan dalam (Khotimah & Lintang, 2022).

Teknik relaksasi napas dalam merupakan suatu metode yang melibatkan pengambilan napas secara perlahan melalui hidung, menunggu sejenak, lalu mengeluarkannya dengan lembut melalui mulut. Metode ini bermanfaat untuk meredakan stres, menstabilkan sistem saraf, dan meningkatkan kadar oksigen tubuh. Teknik relaksasi napas dalam dipilih sebagai cara untuk mengurangi rasa

sakit saat menstruasi pada Wanita usia muda karena teknik ini mampu membantu menenangkan otot-otot, termasuk otot rahim yang berkontraksi saat menstruasi (Widyanthi & Resiyanthi, 2021).

Proses relaksasi napas dalam membantu merangsang hipotalamus untuk mengeluarkan hormon endorfin sebagai respons dari rasa sakit lalu mengikat reseptor opioid pada neuro dan menghambat pelepasan neurotransmitter (GABA) lalu mempengaruhi impuls ke otak sehingga dapat menghambat terjadinya nyeri (Destariani et al., 2024; Handayani et al., 2022; Kotta et al., 2022). Hormon endorfin ini dapat membantu tubuh menjadi relaks dan tenang.

Relaksasi napas dalam membantu meningkatkan pasokan oksigen dalam darah, yang berkontribusi dalam mengurangi ketegangan dan rasa sakit akibat pelepasan prostaglandin yang menyebabkan nyeri saat menstruasi. Penelitian oleh (Kotta et al., 2022) menunjukkan bahwa teknik relaksasi napas dalam berpengaruh positif dalam mengurangi intensitas nyeri dismenore. Selain itu, menurut (Cahyati et al., 2023) hormon endorphine memiliki manfaat cukup bagus dalam membantu mengontrol mengurangi kontraksi otot rahim karena dan pada akhirnya membantu menurunkan nyeri dismenore. Namun, menurut (Cahyati et al., 2023) masih banyak perempuan yang belum menyadari khasiat relaksasi pernapasan dalam untuk mengatasi nyeri saat dismenore.

Penelitian serupa telah dilakukan sebelumnya oleh Lumbantobing et al (2022) dengan judul Efektivitas Pemberian Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Kelas VIII SMP Swasta Era Ibang Kota Medan. (Destariani et al., 2024) juga melakukan studi yang berjudul efek video panduan imaji terhadap pengurangan *dismenore* pada mahasiswa putri. Selanjutnya, penelitian Handayani dan tim pada tahun 2022 menyelidiki efek teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan nyeri *dismenore*. Beberapa penelitian yang telah dilakukan sebelumnya masih menunjukkan adanya batasan dalam menganalisis pengaruh relaksasi napas dalam terhadap pengurangan intensitas nyeri dismenore pada perempuan usia produktif dengan menggunakan media video, khususnya di perempuan usia produktif terutama pada remaja. Oleh karena itu,

penelitian ini menjadi penting untuk mengisi kekosongan dalam penelitian sebelumnya.

Menurut penelitian Fatmawati et al (2024) tingkat pengetahuan siswi tentang teknik relaksasi nafas dalam sebelum diberikan pendidikan kesehatan mayoritas cukup. Setelah diberikan pendidikan kesehatan tentang teknik relaksasi nafas dalam untuk mengurangi nyeri dismenore, mayoritas tingkat pengetahuan meningkat menjadi baik. Dengan demikian, perlu dilakukan pendidikan kesehatan tentang terapi relaksasi nafas dalam untuk mengurangi nyeri dismenore pada siswi SMP.

Video merupakan media yang terdiri dari unsur suara dan unsur gambar, jenis media ini memiliki kemampuan yang lebih baik dan lebih menarik, karena mencakup kedua jenis media (Siswi & Setioputro, 2023). Kemampuan film dan video dalam melukiskan gambar dan suara yang hidup memberikan daya tarik tersendiri bagi media edukasi. Menurut (Eliyantika et al., 2022) video memiliki kelebihan yaitu dapat menggambarkan keadaan yang sebenarnya atau menyerupai keadaan yang sebenarnya. Video bersifat dinamis sehingga bersifat merangsang dan mudah memberikan kesan. Media video memungkinkan sebagai promosi Kesehatan khususnya *disminore* kepada siswa untuk lebih mudah dipahami (Agriani et al., 2023).

KIE bertujuan untuk menghasilkan media edukasi berupa video relaksasi napas dalam yang digunakan sebagai metode untuk menurunkan intensitas nyeri dismenore pada siswi SMP. Manfaat Komunikasi, Informasi dan Edukasi (KIE) berupa video relaksasi napas dalam ini bermanfaat untuk membantu siswi SMP memahami dan mempraktikkan teknik relaksasi secara mandiri guna menurunkan nyeri dismenore. Video ini mempermudah penyampaian informasi, menarik minat belajar, dan dapat digunakan secara mandiri maupun sebagai sumber referensi edukatif.