

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

Masa remaja ialah fase beralihnya masa anak-anak menuju masa dewasa dan dianggap sebagai masa yang penting untuk kesehatan reproduksi remaja. Masa tersebut berlangsung dari usia 12 sampai dengan 21 tahun dengan pembagian masa remaja awal (12-15 tahun), masa remaja pertengahan (15-18 tahun), dan remaja akhir (18-21 tahun). Akan terjadi perubahan secara psikis dan fisik pada masa remaja (Riona, 2021). Fase ini dinamakan dengan tahapan pubertas. Tahap pubertas pada remaja perempuan biasanya terjadi antara usia 10-14 tahun, sedangkan remaja laki-laki terjadi pada usia 12-15 tahun. Setelah usia 14-15 tahun akan tetap terjadi perubahan, namun perubahan yang dialami akan mengalami penurunan. Perubahan akan terus berlangsung hingga akhir usia remaja pada usia 19 tahun. Berbagai perubahan yang terjadi ini bertujuan untuk mempersiapkan secara fisik dan psikis untuk memasuki masa dewasa (Riona, 2021). Salah satu perubahan yang terjadi pada remaja putri adalah menstruasi (Kusnaningsih, 2020).

Menstruasi merupakan proses alamiah dan fisiologis pada sel orang wanita. Pada remaja awal, menstruasi kadang menimbulkan ketakutan dan kekhawatiran, sebab ketika menstruasi datang biasanya disertai beberapa keluhan salah satunya adalah nyeri haid (Dismenore) (Handayani et al 2022). Kebanyakan remaja putri mengalami ketidaknyamanan fisik beberapa hari sebelum menstruasi, dan sekitar separuh populasi remaja putri mungkin mengalami gejala seperti kaku pada paha, nyeri pada dada, kelelahan, mudah tersinggung, kehilangan keseimbangan, mudah lupa, dan gangguan tidur atau disebut juga Premenstrual Syndrome (PMS) muncul pada sebelum menstruasi dan beberapa juga mengalami nyeri saat menstruasi yang disebut dengan dismenore (nyeri haid) (Pratiwi et al., 2024).

Menurut data yang diperoleh oleh *World Health Organization* (WHO) 2020, terdapat angka kejadian dismenore sebanyak 1.769.425 wanita (90%) dengan gangguan dismenore dengan 15% berada pada klasifikasi dismenore berat. Prevalensi di Indonesia angka kejadian dismenore sebesar 64.25 % yang terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36 % dismenore sekunder. Berdasarkan data

dari Profil Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah pada tahun 2023 jumlah remaja putri usia 10-19 tahun sebanyak 2.703 jiwa. Sedangkan yang mengalami dismenore di Provinsi Jawa Tengah mencapai angka 56% hal ini membuktikan bahwa permasalahan dismenore tidak bisa dianggap sepele (Prakasiwi, 2023). Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) jumlah penduduk Kabupaten Grobogan yang berusia 15-19 tahun pada Juni 2024 adalah 113,45 ribu jiwa.

Dismenore atau nyeri kram menstruasi adalah keluhan nyeri yang dapat terjadi pada wanita mulai dari yang ringan sampai dengan yang berat. Keparahan dismenore berhubungan langsung dengan jumlah lama menstruasi dan darah menstruasi. Kram berasal dari kontraksi otot rahim yang sangat intens saat mengeluarkan darah menstruasi dari dalam rahim. Dismenore adalah keluhan ginekologi yang diakibatkan oleh ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah sehingga menyebabkan timbulnya nyeri, biasanya disebabkan oleh usia remaja umur 17-22 tahun (charu, 2022). Dampak yang akan terjadi jika nyeri menstruasi tidak ditangani adalah gangguan aktivitas hidup sehari-hari pada remaja mereka akan sulit untuk berkonsentrasi saat belajar karena ketidaknyamanan yang dirasakan ketika mengalami nyeri sehingga menurunkan prestasi belajar, kemandulan, pecahnya kista dan infeksi (Putri et al., 2020).

Kurangnya pengetahuan tentang dismenorea mengakibatkan kejadian dismenorea di dunia sangat besar. Rata-rata lebih dari 50% dari 100 perempuan disetiap negara mengalaminya. Menurut sebuah penelitian epidemiologi, prevalensi kejadian nyeri haid di Amerika Serikat di perkirakan sekitar 45-90%. Dari penelitian yang sama juga didapati nyeri haid berpengaruh secara signifikan terhadap tingkat ketidakhadiran baik dalam pekerjaan maupun proses belajar mengajar, sekitar 13 -51% dari wanita pernah absen akibat nyeri haid. Rentang yang sangat lebar ini dibuat atas asumsi bahwa banyak wanita yang menderita gejala tersebut tidak di laporkan (Oktaviani et al., 2023).

Berdasarkan hasil penelitian Rosmalinda (2020) tentang Gambaran tingkat pengetahuan Remaja Putri tentang disminore menunjukkan Tingkat pengetahuan baik tentang disminore hanya 19 siswi (22,4%), tingkat pengetahuan cukup sebanyak 55 siswi (64,7%), dan tingkat pengetahuan kurang sebanyak 11

siswi(12,9%). Pengetahuan remaja putri mengenai dismenore akan mempengaruhi sikap remaja putri dalam mengatasi dismenore. Remaja putri akan mampu menerima setiap keluhan dan gejala yang dialami dengan baik atau positif apabila mendapat informasi yang baik dan benar. Sebaliknya remaja putri akan merasa stress dan cemas yang berlebihan dalam menghadapi keluhan dan gejala yang dialami sehingga cenderung bersikap negatif saat mengalami dismenore apabila tidak mendapatkan informasi yang baik dan benar (Handayani&Sari,2021)

Penanganan dismenore sendiri dapat diatasi dengan 2 cara yaitu terapi farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi antara lain pemberian obat analgetik, terapi hormone, obat nonsteroid prostaglandin, dan dilatasi kranialis servikalis. Terapi non farmakologi antara lain terapi musik, pijat akupresure, kompres hangat, terapi Mozart, relaksasi, aromaterapi, yoga dan olahraga/senam (Swandari, 2022). Olahraga yang dapat dilakukan adalah senam dismenore secara teratur dapat memberikan efek relaksasi pada tubuh, dimana pada kondisi ini dapat merangsang peningkatan hormon endorphin di dalam otak yang memiliki fungsi sebagai penenang secara alami dan meningkatkan rasa nyaman (Pangaribuan et al., 2021). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Santi (2020) bahwa terjadinya penurunan nyeri haid atau dismenore pada remaja berumur 16-17 tahun bahwa ketika diberikan senam selama 3 kali dalam seminggu dapat mengurangi nyeri menstruasi dan membantu remaja menjadi rileks dan nyaman.

Penelitian yang dilakukan Listyana et al. (2021) menunjukkan bahwa intensitas nyeri sebelum diberikan senam dismenore dengan mean 5,40 dan setelah diberikan senam dismenore yaitu 1,10. Diketahui nilai *p value* sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ) yang artinya ada perbedaan bermakna antara intensitas nyeri sebelum dilakukan senam dismenore dan sesudah dilakukan senam dismenore. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian senam dismenore berpengaruh dalam menurunkan nyeri dismenore remaja putri. Senam dismenore merupakan aktivitas fisik berupa gerakan-gerakan yang dapat mengurangi nyeri saat haid. Ketika seseorang dilakukan gerakan senam dismenore maka hormon endorphin yang diproduksi oleh kelenjar pituitari berfungsi menjadi analgesik dengan cara

berikatan dengan reseptor opioid pada kedua pre dan post sinaps terminal saraf yang dapat menghambat transmisi nyeri. Hormon endorfin juga menghambat pelepasan gamma-aminobutric-acid sehingga meningkatkan produksi dopamin yang menyebabkan rasa senang dan relaks (Trisnawati, 2020).

Senam dismenore efektif untuk menurunkan rasa nyeri saat menstruasi karena sebelum diajarkan senam dismenore remaja mengalami nyeri sedang hingga berat. Namun setelah dilakukan senam dismenore secara rutin selama dua kali dalam satu minggu sebelum menstruasi nyeri menjadi ringan dan sedang saat dismenore (Parhanah dan Rejeki 2021). Menurut penelitian Vionica dan Wulandari (2022) tentang penerapan senam dismenore terhadap penurunan nyeri dismenore dan kecemasan pada remaja putri didapatkan hasil uji bahwa penerapan senam dismenore dapat menurunkan nyeri dismenore dan kecemasan pada remaja.

Edukasi kesehatan reproduksi merupakan salah satu upaya dalam menanggulangi permasalahan kesehatan reproduksi. Melalui edukasi kesehatan reproduksi, remaja akan mendapatkan informasi yang benar mengenai kesehatan reproduksinya salah satunya adalah dismenorhea. Dalam edukasi kesehatan untuk remaja diperlukan pemilihan metode dan media yang tepat. Hal ini ditujukan agar remaja dapat menyerap secara maksimal materi yang diberikan dalam edukasi kesehatan. Beberapa media yang dapat digunakan antara lain media cetak, media pameran/display, media audio, media audiovisual, dan multimedia.

Media yang dapat digunakan dalam penyuluhan kesehatan adalah media video. Media ini berupa video yang berisi pesan-pesan visual dengan didukung suara. Edukasi dengan media mampu membangkitkan dan membawa remaja ke dalam suasana rasa senang dan gembira, dimana ada keterlibatan emosional dan mental.

Berdasarkan latar belakang di atas, masih banyak remaja Putri yang belum memiliki pengetahuan yang tepat dalam menangani dismenore (nyeri haid). Alasan Penulis ingin memberikan informasi melalui video karena video dapat diakses kapan saja dan dimana saja, memudahkan pemahaman konsep yang kompleks, dan dapat mengulang materi sesuai kebutuhan. Tujuan dibuatnya video edukasi tentang Penurunan tingkat nyeri dismenore adalah untuk memberikan informasi ataupun pengetahuan yang lebih mendalam tentang cara mengatasi

Disminore (Nyeri Haid). Karena video edukasi ini mudah untuk dikases kapan saja dan dimana saja. Manfaat dibuatnya Video edukasi adalah untuk mempermudah Remaja Putri dalam menghadapi kecemasan saat mengalami Disminore (Nyeri Haid) dan untuk memberikan edukasi atau sumber informasi bagi Remaja Putri guna untuk mengetahui apa saja yang sedang dialami dan bagaimana cara mengatasinya dimanapun Remaja Putri mengalami kecemasan, nyeri atau gangguan lainnya.

