BAB I

PENDAHULUAN

Periode remaja merupakan fase perkembangan di mana individu mengalami berbagai macam perubahan fisik. Pubertas, yang sering disebut masa remaja, terjadi pada usia 10 hingga 19 tahun dan menjadi penanda peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa. Dalam tahap ini, seseorang merasakan perubahan yang besar dalam aspek biologis, psikologis, emosional dan sosial (Fitratun, 2025). Pada tahap usia ini, perubahan awal yang sering terjadi ialah perkembangan dari segi biologis. Salah satu ciri perkembangan biologis selama masa remaja adalah dimulainya siklus menstruasi. Di sepanjang periode ini, banyak wanita merasakan rasa sakit. Tingkat serta sifat rasa sakit tersebut bervariasi pada setiap orang, mulai dari rasa sakit yang ringan hingga parah. Kondisi ini dikenal sebagai nyeri menstruasi atau *disminorea* (Fitratun, 2025).

Menurut *World Health Organization* (WHO), kejadian dismenore secara global memiliki angka kejadian yang tinggi (Al-matouq *et al.*, 2021). Di Indonesia, 64,25% perempuan melaporkan mengalami dismenore, yang mencakup 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder (Septiyan and Adyani, 2024). Pada tahun 2020 di wilayah Jawa Tengah dilaporkan jumlah remaja putri yang reproduktif yaitu berusia 10-24 tahun sebanyak 56.598 jiwa kemudian remaja putri yang mengalami haid dan datang ke fasilitas kesehatan sebanyak 11.565 jiwa atau 1,31% (Aliya Alfatikhah, 2024).

Dismenore bisa dipicu oleh sejumlah faktor, termasuk hormon yang dihasilkan tingkat stres, usia saat menstruasi pertama kali, dan kondisi gizi. Nyeri yang dialami saat menstruasi atau *dismenore* berlangsung karena proses pengelupasan lapisan dalam dinding rahim disertai dengan kram di area perut bawah yang bisa menjalar ke panggul dan bagian belakang tubuh. Nyeri hebat pada perempuan dapat mengakibatkan kesulitan melakukan aktivitas fungsional yang berdampak pada disabilitas dalam aktivitas sehari-hari (Brito *et al.*, 2021). *Dismenore* yang dialami menyebabkan ketidaknyamanan fisik bagi para remaja perempuan, sehingga kebutuhan akan penanganan yang tepat sangat penting dalam situasi ini (Aisyaroh, 2022).

Salah satu intervensi yang dapat dipakai adalah *Pelvic rocking exercise*. *Pelvic rocking exercise* merupakan latihan yang membuat gerakan kecil di panggul. Gerakan ini menstimulasi pengeluaran hormon *endorphin* yang menciptakan rasa nyaman dan relaksasi pada tubuh dan menjadi analgetik alami dan penenang alami sehingga mampu menurunkan intensitas nyeri seperti disminore (Aliya Alfatikhah, 2024). *Pelvic rocking exercise* dapat mengurangi kram menstruasi dan gejala yang terkait. Selain itu, *Pelvic rocking exercise* dapat mengurangi nyeri pada bagian punggung bawah (Virgianti Nur, Inta Susanti, 2022).

Pelvic Rocking Exercise merupakan suatu latihan yang bisa dilakukan dimana saja, tidak memerlukan biaya yang banyak, dan merupakan metode alami untuk mengurangi rasa nyeri saat haid (Ningsih, 2021).

Berdasarkan uraian diatas, penulis ingin membuat media Komunikasi, Informasi, dan Edukasi (KIE) berupa buku saku dengan judul "Penerapan *Pelvic Rocking Exercise* Terhadap Penurunan Nyeri *Disminorea* Pada Remaja Putri". **Tujuan** produk KIE dengan media buku saku diharapkan bisa membantu para remaja putri dalam mengatasi nyeri *disminore* dengan menggunakan *pelvic rocking exercise*. **Manfaat** dari media KIE memudahkan remaja dalam menirukan dan melakukan gerakan latihan dalam buku saku tersebut, sehingga para remaja putri dapat berlatih dan mengaplikasikan latihan secara mandiri.