BAB I
PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan suatu fase perkembangan yang berawal dari masa pubertas hingga tercapainya kematangan, biasanya dimulai pada usia 14 tahun bagi laki-laki dan 12 tahun bagi perempuan (Ariani et al., 2022). Fase ini ditandai dengan pertumbuhan pesat pada aspek fisiologis, psikologis, mental, emosional, sosial, serta pematangan organ reproduksi (Wulandari et al., 2025). Pada remaja putri, siklus menstruasi terjadi akibat peluruhan lapisan endometrium yang dipicu oleh perubahan hormon ovarium (estrogen dan progesteron) dan umumnya berlangsung sekitar 14 hari *pascaovulasi.* Nyeri haid atau *dismenorea* merupakan keluhan umum saat menstruasi, dengan tingkat keparahan yang bervariasi dari ringan hingga berat, sehingga dapat mengganggu aktivitas.

Prevalensi *dismenorea* pada remaja menunjukkan angka yang cukup tinggi dan menjadi salah satu masalah kesehatan reproduksi yang sering dijumpai pada perempuan usia produktif. *Dismenorea* dapat menimbulkan keluhan fisik dan psikologis yang berdampak pada produktivitas sehari-hari, seperti menurunnya produktivitas, konsentrasi, dan partisipasi dalam kegiatan sosial maupun akademik. Pada remaja sekolah, nyeri menstruasi juga dapat mengganggu proses belajar dan memengaruhi prestasi akademik apabila tidak ditangani dengan baik.

World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa hasil riset pada anak usia 9-15 tahun menunjukkan angka kejadian *dismenorea* sebesar 74,3% (Kemenkes RI, 2020). Di Indonesia, prevalensi *dismenorea* tercatat 72,89% dan lebih dari separuhnya, yakni 54%, dialami oleh remaja putri (Kemenkes RI, 2021). Selain itu, penelitian yang dilakukan melalui kerja sama dengan Burnet Institute melaporkan bahwa 93,2% remaja putri mengalami *dismenorea* (Yuliati, 2023).

Sejalan dengan *World Health Organization (WHO)* yang menyatakan bahwa angka kejadian *dismenorea* mencapai sekitar 1.769.425 perempuan atau setara dengan 90% populasi wanita, dengan 10-16% di antaranya mengalami gejala dalam kategori berat. Sementara itu, data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2022

menunjukkan bahwa prevalensi *dismenorea* di Indonesia mencapai 107.637 kasus (64,25%). Dari jumlah tersebut, sebanyak 59.671 kasus (54,89%) merupakan *dismenorea* primer, sedangkan 9.496 kasus (9,36%) termasuk dalam kategori *dismenorea* sekunder. Angka-angka ini mengindikasikan bahwa *dismenorea* masih menjadi masalah kesehatan reproduksi yang cukup signifikan baik secara global maupun nasional (Apipah, 2023).

Angka kejadian *dismenorea* di Indonesia tergolong tinggi, dengan estimasi prevalensi sekitar 64,25% pada populasi perempuan usia produktif. Dari keseluruhan kasus tersebut, sebagian besar merupakan *dismenorea* primer dengan proporsi sekitar 54,89%, sedangkan *dismenorea* sekunder tercatat lebih rendah, yaitu sekitar 9,36%. *Dismenorea* primer muncul dalam rentang waktu 1-2 tahun setelah terjadinya *menarche,* seiring dengan mulai teraturnya siklus *ovulasi* (Wulandari et al., 2025).

Mengacu pada data tahun 2019, jumlah penduduk di Provinsi Jawa Tengah tercatat sebesar 33.774.141 jiwa. Dari total populasi tersebut, terdapat 5.632.143 remaja putri dalam rentang usia 10-19 tahun, dan sebagian di antaranya dilaporkan mengalami *dismenorea,* yakni sebanyak 2.518.867 orang sebagaimana tercantum dalam laporan Dinas Kesehatan Jawa Tengah tahun 2021. Angka ini menunjukkan bahwa keluhan nyeri haid atau *dismenorea* merupakan masalah kesehatan yang cukup signifikan pada kelompok remaja putri di wilayah tersebut, sehingga memerlukan perhatian lebih dalam upaya promotif, preventif, maupun kuratif di bidang kesehatan reproduksi remaja (Sulymbona, 2024).

Women's Health Concern (WHC) pada hari pertama, sekitar 5–10% wanita mengalami nyeri yang cukup terasa, bahkan sekitar 40% di antaranya merasakan nyeri dengan intensitas berat hingga mengganggu aktivitas dan kualitas hidup sehari-hari. Selain rasa nyeri di perut bagian bawah, keluhan tersebut sering disertai berbagai gejala pramenstruasi, seperti perut terasa kembung dan membesar, payudara menjadi lebih sensitif atau terasa nyeri, gangguan konsentrasi, perubahan emosi yang tidak stabil, rasa canggung, serta kelelahan. Kombinasi gejala fisik dan psikologis ini menunjukkan bahwa menstruasi tidak hanya berdampak pada kondisi tubuh, tetapi juga dapat memengaruhi aspek emosional dan produktivitas wanita (Rohani et al., 2025).

Penanganan nyeri menstruasi dibagi menjadi farmakologi dan nonfarmakologi. Pendekatan farmakologi menggunakan obat-obatan seperti analgesik dan antiinflamasi (misalnya, asam mefenamat, ibuprofen) yang efektif namun berisiko efek samping seperti gangguan pencernaan dan anemia (Rohani et al., 2025). Sedangkan terapi nonfarmakologis atau komplementer, seperti *yoga*, dianggap lebih aman dan mudah bagi remaja putri. *Yoga,* dengan teknik relaksasi, pernapasan, dan postur tubuh, dapat mengurangi intensitas nyeri, memfasilitasi relaksasi, dan mengurangi stres selama menstruasi (Novita & Sumastri, 2023).

Salah satu teknik *yoga* yang dapat digunakan untuk membantu meredakan nyeri menstruasi yaitu *yoga cat stretch exercise.* Gerakan dalam praktik *yoga* dapat dimanfaatkan untuk membantu mengurangi nyeri menstruasi. Latihan ini bekerja dengan cara merangsang peningkatan sirkulasi darah dalam tubuh, sehingga suplai oksigen dan nutrisi ke jaringan menjadi lebih optimal. Selain itu, gerakan tersebut juga berperan dalam meningkatkan kekuatan serta fleksibilitas otot dan sendi. Aktivitas peregangan yang terjadi selama melakukan *cat stretch exercise* turut memicu terjadinya vasodilatasi atau pelebaran pembuluh darah, yang pada akhirnya dapat memberikan efek relaksasi pada tubuh. Kondisi ini berkontribusi dalam menurunkan intensitas rasa nyeri yang sering muncul selama periode menstruasi (Khairunnisa et al., 2022).

Tingkat pemahaman remaja mengenai *dismenorea* berpengaruh secara bermakna terhadap pembentukan sikap dan perilaku mereka dalam menangani kondisi tersebut. Pengetahuan yang baik berkorelasi positif dengan sikap konstruktif terhadap pengobatan mandiri nyeri menstruasi. Akses informasi yang tidak merata, baik melalui jalur formal (pendidikan) maupun informal (media digital), diduga menjadi penyebab variasi tingkat pengetahuan. Pengetahuan komprehensif penting untuk respons dan tindakan yang efektif, sementara keterbatasan informasi menghambat kemampuan remaja putri dalam memilih penanganan nyeri haid yang tepat (Wulandari et al., 2025).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada bulan Maret 2026 melalui wawancara sederhana dengan 3 remaja putri di wilayah Sukoharjo, diperoleh informasi bahwa seluruh responden pernah mengalami nyeri haid

(dismenorea) saat menstruasi. Dua responden menyatakan biasanya hanya beristirahat atau mengonsumsi obat pereda nyeri untuk mengurangi rasa sakit, sedangkan satu responden memilih menahan nyeri hingga berkurang dengan sendirinya. Selain itu, ketiga responden juga mengungkapkan bahwa mereka belum mengetahui adanya teknik olahraga atau *yoga* yang dapat membantu meredakan nyeri haid, khususnya gerakan *yoga Cat Stretch Exercise Pose*.

Berdasarkan uraian data di atas, peneliti memiliki ketertarikan untuk membuat media komunikasi, informasi, dan edukasi (KIE) dengan tema " Ayo Atasi Nyeri Haid *(Dismenorea)* dengan *Yoga Cat Stretch Exercise Pose* untuk Remaja Putri ". Jenis yang dihasilkan dalam tugas akhir ini berupa video edukatif yang berisi informasi mengenai cara penanganan serta langkah-langkah pencegahan nyeri haid *(dismenorea)* pada remaja putri. Melalui penyajian materi dalam bentuk audiovisual, diharapkan remaja dapat memahami berbagai upaya yang dapat dilakukan untuk membantu meredakan keluhan nyeri saat menstruasi.

Kelebihan penggunaan media video terletak pada sejumlah keunggulan yang menjadikannya efektif sebagai sarana komunikasi, informasi, dan edukasi (KIE). Media ini mampu memadukan unsur visual dan audio secara bersamaan sehingga informasi yang disampaikan menjadi lebih menarik serta mudah dipahami. Video dapat menyederhanakan materi yang kompleks melalui animasi, ilustrasi, dan narasi yang sistematis. Keunggulan lainnya meliputi kemudahan akses dan penyebarluasan melalui berbagai platform digital, potensi memicu respons emosional untuk memperkuat daya ingat, serta ruang luas untuk kreativitas dan interaktivitas dalam penyampaian pesan edukasi (Pelía, 2025).

Tujuan dari edukasi untuk memberikan pemahaman kepada remaja putri mengenai cara melakukan *Yoga Cat Stretch Exercise* sebagai salah satu metode untuk mengurangi nyeri haid melalui penyampaian materi kesehatan menggunakan media video. Pemilihan media video didasarkan pada pertimbangan bahwa bentuk audiovisual dinilai lebih menarik, mudah dipahami, serta sesuai dengan karakteristik remaja masa kini yang akrab dengan berbagai konten visual di media digital (Pelía, 2025).

Manfaat dari video edukasi tersebut dapat memudahkan remaja memahami materi karena penyampaian informasi dilakukan melalui kombinasi gambar, suara, dan teks yang lebih menarik. Video juga dapat diputar ulang kapan saja sehingga membantu meningkatkan pemahaman dan daya ingat terhadap materi yang diberikan. Selain sebagai media pembelajaran mandiri, video dapat dimanfaatkan sebagai sarana edukasi dan penyuluhan kesehatan di sekolah dan masyarakat (Pelía, 2025).

Melalui pendekatan tersebut, diharapkan terjadi peningkatan pengetahuan remaja putri mengenai *Yoga Cat Stretch Exercise* sebagai salah satu cara untuk membantu meredakan *dismenorea*. Selain itu, kegiatan ini juga diharapkan dapat mendorong terbentuknya perilaku hidup sehat serta sikap yang lebih bertanggung jawab terhadap kesehatan diri. Hasil penelitian ini diharapkan pula dapat memberikan manfaat praktis sebagai bahan rujukan bagi institusi kesehatan maupun pihak terkait dalam merancang strategi edukasi kesehatan yang lebih inovatif dan efektif. Dengan demikian, media video tidak hanya berfungsi sebagai sarana penyampaian informasi, tetapi juga sebagai media yang membangun kesadaran remaja mengenai pentingnya menjaga kesehatan reproduksi serta menghindari perilaku berisiko.