BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Setiap manusia pasti mengalami masa pubertas di dalam hidupnya. Lelaki akan mengalami mimpi basah, sedangkan perempuan akan mengalami menstruasi. Menstruasi adalah proses keluarnya darah dari dalam rahim. Menstruasi terjadi karena lapisan dinding rahim luruh dan bagian dalam yang banyak mengandung pembuluh darah dan sel telur yang tidak dibuahi. Menstruasi yang dialami perempuan usia remaja terasa berbeda – beda, ada yang merasa sakit dan ada yang biasa saja (tidak sakit). Mayoritas perempuan mengalami rasa sakit ketika menstruasi. Rasa sakit ini bermacam – macam, ada yang hanya sakit perut saja, atau bisa disertai mual, muntah, berkeringat, pening, diare, sembelit, perut kembung, sakit kepala, bahkan ada yang sampai pingsan. Sakit yang dialami saat menstruasi disebut Dismenorea.

Menurut Ernawati Sinaga dalam buku Manajemen Kesehatan Menstruasi, Dismenorea adalah kram atau nyeri saat menstruasi. Istilah Dismenorea (*dysmenorrhoea*) berasal dari bahasa Yunani yaitu *dys* (gangguan atau nyeri hebat atau abnormalitas), *meno* (bulan) dan *rrhoea* yang artinya *flow* (aliran). Jadi Dismenorea adalah rasa nyeri yang timbul diawal dan selama menstruasi berlangsung yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, ditandai dengan gejala kram pada abdomen bagian bawah.

Gejala Dismenorea yang paling umum adalah nyeri seperti kram dibagian bawah perut yang menyebar ke punggung dan kaki. Gejala lainnya adalah muntah, sakit kepala, merasa cemas, kelelahan, diare, pusing dan rasa kembung atau perut terasa penuh. Nyeri haid atau Dismenorea sebenarnya normal, namun ada saatnya rasa sakit tersebut merupakan gejala adanya gangguan penyakit. Sering kali perempuan mengabaikan rasa sakit ini karena dianggap sebagai rasa sakit biasa. Padahal nyeri haid bisa menjadi indikasi adanya penyakit. Menurut El Manan dalam buku *Miss V* menjelaskan bahwa perempuan haruslah berhati – hati dengan Dismenorea. Jika Dismenorea perempuan tersebut adalah Dismenorea Sekunder maka itu berarti pertanda dari 4 penyakit berbahaya yang ada didalam tubuh perempuan tersebut.

Penyakit berbahaya tersebut yaitu Dismenorea sekunder, Fibroid, Endometriosis, dan radang panggul".

Dismenorea sekunder menyerang perempuan di rentang usia remaja akhir. Sakit ini biasanya dimulai lebih awal dalam siklus menstruasi dan berlangsung lebih lama. Gejala lain adalah penderita akan merasakan nyeri yang luar biasa dan semakin bertambah selama haid dan akan menghilang setelah menstruasi. Jika nyeri haid sekunder, obat-obatan pereda nyeri biasanya tidak akan berpengaruh. Untuk mengetahui penyebabnya perlu dilakukan pemeriksaan oleh dokter. Nyeri haid atau Dismenorea adalah salah satu yang tidak bisa di hindari oleh para perempuan. Ada beberapa cara untuk membantu mengatasi nyeri haid dan mencegah kekambuhan, antara lain berbaring telentang dan rileks, memegang bantal pemanas atau botol berisi air hangat dan meletakkannya pada perut bagian bawah, mandi dengan air hangat. Untuk mencegah Dismenorea menyerang bisa dilakukan dengan cara mengurangi makanan bergaram tinggi dan berbumbu pedas untuk mengurangi penahanan air berlebihan yang dapat menyebabkan terjadinya nyeri, mengurangi makanan yang mengandung tepung dan gula, serta hindari kafein (kopi) dan coklat.

Seminggu sebelum haid datang, baik untuk memakan makanan yang mengandung kalsium dan vitamin C. Jika darah yang keluar saat menstruasi banyak, konsumsi suplemen yang mengandung zat besi agar terhindar dari anemia (kurang darah). Melakukan olahraga ringan karena olahraga dapat memperkuat sistem imunitas tubuh Selain itu mengganti cairan tubuh dengan asupan air putih dalam jumlah cukup untuk mengatasi depresi. Itu semua untuk mengobati sakit yang disebabkan oleh Dismenorea Primer. Berbeda dengan Dismenorea Primer, untuk mengobati Dismenorea Sekunder harus dilakukan pemeriksaan ke dokter atau ahlinya yaitu Dokter ahli obsteri dan ginekologi.

Agar tidak ada kesalahpahamanan dalam nyeri haid, perempuan baik untuk mengetahui informasi seputar nyeri haid atau Dismenorea. Nyeri Dismenorea mempengaruhi emosional perempuan, yang akhirnya dapat menjadi ketegangan dan kegelisahan. Jika nyeri pada menstruasi mengurang atau bahkan menghilang, seorang perempuan diharapkan dapat beraktifitas seperti biasa dan dapat menjadi mandiri untuk menanggulangi nyeri haid dengan cara yang tepat, bukan dengan

cara yang instan dan salah seperti mengkonsumsi obat penghilang nyeri dengan dosis yang sembarangan, meminum jamu berpengawet, dan meminum soda pada saat Dismenorea menyerang. Selain itu perempuan haruslah waspada jika merasa nyeri saat haid, karena ada Dismenorea Sekunder yang berarti gejala daripada penyakit – penyakit organ kewanitaan yang sangat berbahaya. Jika Dismenorea adalah sekunder dan tidak disadari juga tidak segera disembuhkan, hal ini akan berdampak buruk bagi tubuh dan akan menyebabkan penyakit – penyakit serius.

Berdasarkan observasi yang dilakukan dengan cara menyebarkan kuisioner kepada 210 remaja perempuan di Bandung, terdapat 182 dari 210 orang masih belum mengetahui bahwa nyeri haid dapat menjadi gejala dari penyakit yang berbahaya. Hal ini menunjukan kurangnya kesadaran akan kesehatan para remaja perempuan di Bandung. Berdasarkan hal tersebut maka penelitian dan perancangan media untuk menginformasikan perempuan tentang bahaya Dismenorea perlu untuk direalisasikan agar para perempuan bisa berhati – hati dengan nyeri yang timbul ketika haid dan bisa mengobatinya lebih dini.

1.2 Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah dari penyakit nyeri haid atau Dismenorea yaitu :

- Kurangnya kesadaran perempuan tentang penyakit yang disebabkan oleh nyeri haid atau Dismenorea
- Kurangnya kesadaran perempuan untuk hidup sehat agar terhindar dari berbagai macam penyakit

1.3 Rumusan Masalah

Bagaimana menginformasikan khalayak sasaran tentang jenis–jenis Dismenorea agar khalayak sasaran dapat mandiri untuk menanggulangi Dismenorea.

1.4 Batasan Masalah

Mengingat pembahasan mengenai penyakit akibat nyeri haid sangatlah luas, maka pada dilakukan pembatasan masalah sebagai berikut :

- Penelitian hanya akan membahas seputar ciri – ciri, penyebab, gejala, dan cara penangan Dismenorea.
- Penelitian dan khalayak sasaran hanya mencakup remaja usia akhir yaitu 18 hingga 22 tahun. Hal ini dikarenakan langkah – langkah untuk mencegah penyakit berbahaya baik dilakukan sebelum para perempuan aktif secara seksual.

1.5 Tujuan Dan Manfaat Perancangan

1.5.1 Tujuan Perancangan

Sejalan dengan rumusan masalah diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah :
Masyarakat dapat mengetahui informasi tentang jenis dan bahaya nyeri haid atau Dismenorea.

1.5.2 Manfaat Perancangan

Kaum perempuan dapat mengetahui sehingga bisa lebih mewaspadai, mencegah, dan menanggulangi jika timbul gejala – gejala awal dari Dismenorea Sekunder.