

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Dysmenorrhea adalah nyeri dan kram perut bagian bawah yang menjalar ke punggung atau kaki sebelum, selama, atau setelah siklus menstruasi (Kinesti, 2021, h.35). Secara global, Jurnal Ilmu Kesehatan Dharmas Indonesia (Trivia, 2021, h.70) menyebutkan bahwa prevalensi *dysmenorrhea* di Indonesia mencapai 64,52%, dengan 54,89% kasus merupakan *primary dysmenorrhea* dan 9,63% *secondary dysmenorrhea*. Tingkat keparahan *dysmenorrhea* bervariasi, mulai dari tanpa rasa nyeri hingga sangat hebat (Perangin-angin et al., 2024, h.13), yang dapat memengaruhi aktivitas sehari-hari (Revianti & Yanto, 2021, h.40). Akibatnya, penderita cenderung mengalami gangguan psikologis seperti perubahan suasana hati (*mood*), depresi, kecemasan, dan somatisasi (Fauziah et al., 2021, h.24). Pada *secondary dysmenorrhea*, jika tidak ditangani sejak dini, nyeri ini dapat menjadi gejala dari penyakit bawaan yang berisiko menyebabkan infertilitas pada individu.

Dalam penanganannya, terapi dapat dilakukan secara farmakologi maupun non-farmakologi. Terapi farmakologi umumnya melibatkan obat golongan NSAID (*Non-Steroidal Anti-Inflammatory Drugs*), yang bekerja dengan cara menghambat produksi hormon prostaglandin untuk meredakan nyeri. Namun, penggunaan obat pereda nyeri dalam jangka panjang dapat menyebabkan toleransi dan kecanduan fisiologis (Diahwahyuningtyas & Hardiyanto, 2024) sehingga mendorong penerapan terapi non-farmakologi sebagai alternatif karena tidak memberikan efek samping negatif bagi tubuh. Terapi non-farmakologi dapat mengatasi *dysmenorrhea* secara efektif dengan mengalihkan rasa sakit dan memicu produksi hormon endorfin sehingga memberikan efek rileks bagi tubuh. (Khotimah & Lintang, 2022, h.349).

Beberapa faktor penyebab *dysmenorrhea* meliputi usia *menarche* (menstruasi pertama), konsumsi makanan cepat saji (*fast food*), stres, serta

kebiasaan tidak berolahraga (Qomarasari, 2021, h.37). Faktor-faktor ini umum terjadi pada masyarakat perkotaan dengan mobilitas tinggi dan gaya hidup sedentari (Aprilia, 2022; Rahmariyanti, 2019, h.563; Cahyono, 2024, h.3). Dalam hal ini, Jakarta, sebagai salah satu daerah metropolitan terbesar di Indonesia (Kumparan, 2023), memiliki prevalensi *dysmenorrhea* yang tinggi mencapai 87,5% (Juniar, 2015; dalam Wahyuni & Zulfahmi, 2021, h.6).

Berdasarkan fenomena tersebut, penulis merancang upaya Desain Komunikasi Visual berupa media informasi interaktif yang berfokus pada terapi non-farmakologi untuk mengatasi *dysmenorrhea*. Media ini ditujukan untuk wanita berusia 18-25 tahun yang berada pada tahap akhir remaja hingga dewasa muda, sesuai dengan prevalensi *dysmenorrhea* pada rentang usia reproduktif tersebut yang mencapai 45%-95% (Maufiroh et al., 2023, h.204; Tsamara et al., 2020, h.131).

Media informasi yang digunakan dalam perancangan tugas akhir ini adalah aplikasi *mobile*, karena aplikasi kesehatan *mobile* (*mobile health applications*) terbukti memberikan pengaruh besar secara global terhadap perilaku kesehatan (Karasneh et al., 2020). Menurut Davies dan Mueller (2020, h.6), aplikasi ini menawarkan berbagai manfaat, seperti promosi kesehatan, pencegahan penyakit, manajemen kondisi kesehatan, dan akses pengobatan jarak jauh. Dengan demikian, aplikasi *mobile* tidak hanya menyajikan informasi, tetapi juga membantu pengguna dalam memantau dan mengelola gejala-gejala kesehatan. Selain itu, usia penderita *dysmenorrhea*, yang sebagian besar merupakan kelompok generasi Z (kelahiran 1997-2012), turut memengaruhi pemilihan aplikasi *mobile* sebagai sumber informasi. Dengan penetrasi internet sebesar 87,02% (Katadata, 2024), Generasi Z dikenal sebagai generasi yang sangat akrab dengan teknologi digital dan sangat bergantung pada *smartphone* serta aplikasi *mobile* (Fildansyah, 2023, h.476). Oleh karena itu, pendekatan berbasis aplikasi *mobile* menjadi relevan dan efektif untuk menyediakan informasi dan solusi bagi penderita *dysmenorrhea* di kalangan Generasi Z.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, berikut merupakan masalah yang ditemukan:

1. Pengobatan *dysmenorrhea* melalui terapi farmakologi dalam jangka panjang memberikan efek samping yang negatif terhadap tubuh.
2. Kurangnya media informasi yang tersedia yang dirancang khusus untuk mengatasi *dysmenorrhea*, terutama melalui terapi non-farmakologi.

Melalui permasalahan tersebut, penulis menemukan rumusan masalah yang menjadi acuan dasar dari perancangan tugas akhir ini, yaitu bagaimana perancangan UI/UX aplikasi mengenai terapi non-farmakologi untuk mengatasi *dysmenorrhea*?

1.3 Batasan Masalah

Perancangan ini ditujukan kepada wanita usia reproduktif berkisar pada kelompok remaja akhir hingga dewasa muda dengan rentang usia 18-25 tahun, SES A-B, berdomisili di Jakarta, yang memiliki keluhan terhadap *dysmenorrhea* dan ingin mengetahui lebih lanjut mengenai alternatif pengobatan *dysmenorrhea*. Hal ini dilakukan dengan mengoptimalkan dan memanfaatkan aplikasi *mobile* sebagai media utama. Ruang lingkup perancangan akan dibatasi pada desain media interaktif yang menginformasikan metode terapi non-farmakologi beserta cara penerapannya untuk mengatasi *dysmenorrhea*.

1.4 Tujuan Tugas Akhir

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dipaparkan, tujuan penulis adalah merancang UI/UX aplikasi mengenai terapi non-farmakologi untuk mengatasi *dysmenorrhea*.

1.5 Manfaat Tugas Akhir

Dalam perancangan tugas akhir ini, penulis berharap agar karya dapat memberikan manfaat ke berbagai pihak, baik secara teoretis maupun praktis, yang akan dijabarkan seperti di bawah ini.

1. Manfaat Teoretis:

Manfaat perancangan ini, yaitu membantu wanita pada tingkat remaja akhir hingga dewasa muda berusia 18-25 tahun untuk mengatasi *dysmenorrhea* melalui terapi non-farmakologi menggunakan media informasi yang bersifat interaktif dan edukatif, seperti *mobile health application*. Perancangan ini diharapkan menjadi khazanah ilmu pengetahuan Desain Komunikasi Visual yang dapat menjadi referensi bagi perancangan-perancangan selanjutnya, khususnya membahas materi seputar *dysmenorrhea*, yang ingin mengembangkan media informasi interaktif lainnya.

2. Manfaat Praktis:

Perancangan ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi dosen atau penulis lain mengenai pilar informasi DKV, khususnya dalam perancangan UI/UX aplikasi, terutama *mobile health application*. Perancangan ini dapat bermanfaat sebagai referensi bagi mahasiswa Universitas Multimedia Nusantara yang tertarik dalam merancang UI/UX aplikasi dan topik *dysmenorrhea*. Selain itu, perancangan ini juga dapat menjadi dokumen arsip universitas terkait dengan pelaksanaan Tugas Akhir.

