

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja adalah masa transisi dari anak-anak ke dewasa. Pengertian remaja sendiri dapat dilihat dari tiga sudut pandang, yaitu secara kronologis remaja adalah orang yang berusia 11-12 tahun sampai dengan 20-21 tahun, secara fisik remaja ditandai dengan perubahan ukuran dan penampilan, dan remaja mengalami perubahan kognitif, mental, sosial dan moral dalam kapasitas reproduksi mereka dan psikologis. Masa remaja ini juga sering disebut dengan masa pubertas yang merupakan bagian dari proses perkembangan yang melibatkan maturitas genital dan kemampuan reproduksi yang ditandai dengan menstruasi pertama (Colin et al., 2019).

Dismenore merupakan nyeri haid yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Rasa sakitnya bisa kolik atau konstan. Akibatnya, *dismenore* terjadi karena kontraksi disritmia miometrium dengan satu atau lebih gejala mulai dari nyeri ringan hingga berat di perut bagian bawah, bokong, dan pertengahan paha. Sakit perut bagian bawah menjalar ke pinggang dan paha. Kadang disertai mual muntah, diare, sakit kepala dan suasana hati yang tidak menentu. Nyeri muncul sebelum menstruasi dan berangsur – angsur menghilang setelah darah haid keluar (Asmarani, 2020).

Banyak gangguan yang terjadi saat menstruasi, baik fisik maupun mental. Ketidakteraturan menstruasi ini dapat mempengaruhi fungsi wanita yang mengalaminya gangguan menstruasi. *Dismenore* sangat mempengaruhi remaja usia sekolah karena mengganggu aktivitas sehari-hari. Seorang siswi yang mengalami gangguan haid tidak dapat berkonsentrasi belajar karena haid yang dialaminya, dan motivasi belajar menurun selama proses belajar mengajar (Dahlia et al., 2022).

Menurut *World Health Organization* (WHO), angka kejadian *dismenore* cukup tinggi di seluruh dunia. rata-rata Angka kejadian *dismenore* pada remaja putri adalah 16,8-81%. Rata-rata, *dismenore* terjadi pada 45-97 persen wanita di negara-negara Eropa. Prevalensi terendah di Bulgaria (8,8%) dan tertinggi 94% di Finlandia. Prevalensi *dismenore* yang tinggi sering terjadi pada wanita muda dan diperkirakan mencapai 20%- 90%. Sekitar 15% remaja dilaporkan menderita *dismenore* berat. Di Amerika Serikat, *dismenore* adalah penyebab utama ketidakhadiran di sekolah pada remaja putri. Selain itu, survei terhadap 113 wanita Amerika menemukan prevalensi 29%-44%, sebagian besar berusia antara 18 dan 45 tahun (Munthe et al., 2021).

Tingkat keparahan masalah menstruasi (*dismenore*) di dunia sangat tinggi. Rata-rata, lebih dari 50% wanita di semua negara menderita *dismenore*. Di Amerika tingkat representasi sekitar 60%

dan di Swedia sekitar 72%. Diperkirakan 1,7 juta orang Amerika menderita ketidakteraturan menstruasi setiap hari kerja setiap bulan (Mahua et al., 2018). Indonesia sendiri dalam jumlah diperkirakan 55% wanita usia subur mengalami *dismenore*, meskipun biasanya tidak berbahaya bagi wanita yang sedang mengalaminya, namun cukup mengganggu (Dahlia et al., 2022).

Munculnya nyeri pada saat menstruasi bisa menyebabkan berbagai gejala pada usia remaja, seperti nyeri tidak teratur, menusuk dan kram di perut bagian bawah, yang biasanya menjalar ke punggung, kaki, selangkangan atau vulva. Nyeri haid juga disertai dengan premenstrual syndrome (PSM), kumpulan berbagai gejala yang muncul 7 hari hingga 14 hari sebelum haid dimulai dan biasanya berhenti saat haid dimulai. Gejala ini meliputi perilaku seperti gelisah, depresi, kepekaan, cepat marah, insomnia, kelelahan, kelemahan, dan terkadang perubahan suasana hati yang sangat cepat. Ada juga keluhan fisik seperti payudara nyeri atau bengkak, sakit kepala, nyeri sendi, nyeri punggung, mual dan masalah kulit seperti jerawat (Mahua et al., 2018).

Biasanya manajemen nyeri *dismenore* dibagi menjadi dua kategori, yaitu pendekatan farmakologi dan non farmakologi. Secara farmakologi, nyeri dapat diatasi dengan terapi analgesik yang merupakan metode pereda nyeri yang paling umum. Meskipun analgesik dapat efektif dalam mengurangi rasa sakit, penggunaan

obat penghilang rasa sakit ini memiliki efek adiktif dan efek samping obat yang berbahaya bagi pasien. Secara non-farmakologi yaitu kompres hangat, teknik relaksasi seperti pernapasan dalam dan yoga (Colin et al., 2019).

Ada dua cara untuk meredakan nyeri haid, yaitu farmakologis dan non farmakologis. Salah satu tindakan keperawatan untuk meredakan nyeri adalah kompres panas, yang tujuannya menggunakan kantong berisi air panas untuk memberikan sensasi hangat pada tempat tertentu, menimbulkan panas pada bagian tubuh yang membutuhkan. Kompres hangat yang digunakan melebarkan pembuluh darah dan mengurangi ketegangan otot, sehingga nyeri haid berkurang atau hilang (Dahlia et al., 2022).

Kompres hangat dengan menggunakan buli-buli panas yang mana secara konduksi terjadi pemindahan panas dari buli-buli ke dalam tubuh sehingga akan menyebabkan pelebaran pembuluh darah sirkulasi menjadi lancar dan akan menjadi ketegangan otot, saat otot miometrium rilek, rasa nyeri yang dirasakan berangsur-angsur berkurang atau hilang (Colin et al., 2019).

Hasil penelitian Colin et al., 2019 menyatakan bahwa pemberian kompres air panas menurunkan intensitas nyeri haid pada remaja putri di SMA Negeri 10 Kota Bengkulu dan mendapat skor $Z = -4,801$ dan $p\text{-value} = 0,000 < 0,05$ yang berarti penting. Sebaiknya pihak sekolah dan siswi dapat melakukan kompres air hangat

sebagai salah satu alternatif pengobatan non medis untuk meredakan nyeri *dismenore*.

Berdasarkan permasalahan yang saya angkat dari SMAN 8 Gowa Sulawesi Selatan adanya gangguan saat menstruasi yakni nyeri haid (*Dismenore*) Dalam hal ini kebanyakan siswi melakukan pengobatan farmakologi/ minum obat, dimana kita semua tahu bahwa obat memiliki efek samping. Akibatnya akan mempengaruhi produktivitas, kegiatan belajar mengajar, serta kegiatan sehari-hari. Oleh karena itu, pemberian kompres air hangat merupakan salah satu pengobatan non farmakologi untuk menyelesaikan masalah di SMAN 8 Gowa yang bertujuan mengurangi intensitas nyeri. Berdasarkan presurvey terdapat 122 siswi dan 85 siswi diantaranya mengalami *dismenore* pada masa menstruasi.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian masalah pada latar belakang dan fakta-fakta yang telah diuraikan sebelumnya, maka perlu diteliti apakah terdapat pengaruh pemberian kompres air hangat terhadap penurunan *dismenore* pada remaja putri di SMAN 8 Gowa Sulawesi Selatan.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh pemberian kompres air hangat terhadap penurunan *dismenore* pada remaja putri di SMAN 8 Gowa sulawesi selatan.

2. Tujuan Khusus

Adapun tujuan khusus dalam penelitian ini adalah :

- a. Untuk mengetahui skala *dismenore* sebelum dan setelah dilakukan pemberian kompres air hangat pada remaja putri SMAN 8 Gowa.
- b. Untuk mengetahui pengaruh pemberian kompres air hangat terhadap penurunan *dismenore* pada remaja putri SMAN 8 Gowa.
- c. Untuk mengetahui perbedaan pada kelompok eksperimen (kompres air hangat) dan kelompok kontrol (relaksasi nafas dalam) terhadap penurunan *dismenore* pada remaja putri SMAN 8 Gowa.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini dapat dijadikan tambahan perpustakaan dalam pengembangan ilmu kesehatan khususnya di bidang keperawatan untuk penerapan pelaksanaan asuhan keperawatan secara professional.

2. Manfaat praktis

- a. Bagi siswi SMAN 8 Gowa

Menjadi bahan masukan dalam menambah pengetahuan ilmu terutama mengenai pengaruh pemberian kompres air hangat terhadap penurunan *dismenore*.

b. Bagi pelayanan kesehatan

Manfaat bagi pelayanan kesehatan tentang pengaruh pemberian kompres air hangat terhadap penurunan *dismenore*.

c. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil ini diharapkan dapat menambah wawasan/ pengetahuan penelitian selanjutnya tentang pengaruh pemberian kompres air hangat terhadap penurunan *dismenore*.