

# BAB I

## PENDAHULUAN

Remaja merupakan suatu periode antara masa anak-anak berubah ke masa dewasa. Di dalam ilmu kedokteran, remaja merupakan tahap perkembangan fisik ketika alat kelamin mencapai kematangan. Hal ini berarti, secara anatomis, alat kelamin maupun organ tubuh yang lain akan memperoleh bentuk yang sempurna. Masa pematangan fisik berjalan kurang lebih selama dua tahun. Dihitung pertama kali yaitu saat haid pada wanita dan mimpi basah yang pertama pada pria (Dahro, 2012).

Masa remaja atau *pubertas* adalah usia antara 10 sampai 19 tahun dan peristiwa terpenting yang terjadi pada gadis remaja adalah datangnya haid pertama yang dinamakan *menarche* (Marmi, 2013). Menurut Nugroho, Bertalina & Marlina (2016) remaja yang mengalami proses pematangan reproduksi dengan usia *menarche* termuda yaitu 9 tahun. Saat menstruasi wanita kadang mengalami nyeri. Tingkatan nyeri haid sangat bervariasi, yaitu mulai dari nyeri ringan sampai nyeri berat. Keadaan ini disebut dengan nyeri haid, yaitu suatu keadaan nyeri yang dirasakan sangat hebat dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari.

Nyeri haid adalah nyeri timbul pada saat wanita mengalami menstruasi. Nyeri disebabkan karena kontraksi otot *miometrium* yang berlebihan dan dapat mengurangi aliran darah ke tubuh, sehingga tubuh mengalami kekurangan oksigen dalam sel-sel *miometrium* yang berakibatkan timbulnya nyeri pada saat menstruasi, nyeri dirasakan pada bagian perut (Lowdermilk, dkk, 2013). Nyeri menstruasi terjadi terutama di perut bagian bawah, tetapi dapat menyebar hingga ke punggung bagian bawah, pinggang, panggul, paha atas, hingga betis. Terasa nyeri disertai kram pada bagian perut. Kram dirasakan saat rahim mengalami kontraksi yang intens saat menstruasi. Factor yang mempengaruhi nyeri haid antara lain factor kejiwaan, factor konstitusi meliputi anemia, penyakit menahun, usia *menarche*, dan factor *genetic*, factor *obstruksi*, *kanalis servikalis*, factor *endokrin*, dan factor alergi (Kumalasari dan Andhyantoro, 2012).

Nyeri haid merupakan suatu masalah *ginekologi* yang terjadi, lebih dari 50% pada wanita dan tidak mampu untuk melakukan aktivitas sehari-hari selama 1 sampai 3 hari

setiap bulannya pada sekitar 10%.Ketidakhadiran remaja di sekolah diakibatkan karena mengalami nyeri haid yaitu mencapai kurang lebih 25% (Reeder, dkk, 2013).

Beberapa laporan Internasional prevalensi *dismenorea* sangat tinggi dan setidaknya 50% remaja putri mengalami *dismenorea* sepanjang tahun reproduktif.Hasil studi terbaru menunjukkan bahwa hampir 10% remaja yang *dismenorea* mengalami absen sekolah dan absen kerja 1-3 hari per bulan atau kemampuan remaja dalam melakukan tugas sehari-hari akibat nyeri hebat (Umi, dkk, 2010). Menurut Callis (2011) di Amerika Serikat terdapat 90% wanita mengalami *dismenorea*, dan sebanyak 10-15% mengalami *dismenorea* berat. Angka kejadian *dismenoreadi* Indonesia yaitu sebanyak 54,89% *dismenoreaprimer* dan sebanyak 9,36% *dismenorea sekunder* (Wulan P, dkk, 2013).

Angka kejadian *dismenorea* di dunia yaitu lebih dari 50% wanita di Negara yang mengalami nyeri haid.Di Indonesia angka kejadian di perkirakan 55% wanita yang mengalami nyeri haid (Gustina, 2015). Menurut data WHO (*World Health Organization*) angka kejadian *dismenorea* di Indonesia sebanyak 55% dikalangan usia produktif, dimana 15% diantaranya mengeluhkan aktivitas menjadi terbatas akibat *dismenorea* (Fahmi, 2014).

Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi nyeri haid yaitu dengan melakukan tindakan kompres air hangat.Tindakan kompres air hangat diberikan untuk memenuhi kebutuhan rasa nyaman, mengurangi rasa nyeri, dan mencegah *spasme otot* serta memberikan rasa hangat pada bagian perut (Uliyah & Hidayah, 2008).Pemberian kompres air hangat memakai prinsip penghantaran panas melalui *konduksi* dimana proses ditempelkan pada daerah yang sakit untuk melancarkan sirkulasi darah dan menurunkan ketegangan otot sehingga akan menurunkan nyeri pada wanita dengan *dismenorea primer*, karena pada wanita dengan *dismenorea* ini mengalami kontraksi uterus dan kontraksi otot polos (Anugraheni dan Wahyuningsih, 2013).

Lowdemilk, dkk (2013) secara *non-farmakologis* kompres air hangat bermanfaat untuk menurunkan nyeri haid, serta mengurangi *iskemi* pada uterus sehingga nyeri berkurang atau hilang.Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum dilakukan tindakan kompres hangat banyak Siswi yang merasakan nyeri haid dan dapat mengganggu dirinya sebanyak (44%) dan setelah dilakukan tindakan kompres hangat mengalami penurunan

nyerisebanyak (56%).Kompres air hangat sangat efektif dilakukan untuk menurunkan nyeri haid karena dengan tindakan ini remaja tidak perlu biaya yang banyak, waktu yang lama, dan kerja fisik yang berat tetapi remaja harus tetap hati-hati dalam penggunaan air panas yang dapat mengakibatkan iritasi pada kulit.

Berdasarkan hasil penelitian remaja putri mengalami *dismenorea* sebanyak 21 orang (44,7%) yang berusia 14 tahun, sedangkan yang berusia 13 tahun 17 orang (36,2%) (Sherwood, 2011).Dan remaja yang berusia 15 tahun sebanyak 9 orang (19,1%) lebih sedikit dibanding yang berusia 14 tahun, hal ini dikarenakan rasa nyeri yang timbul dari beberapa factor antara lain, *factor psikosial*, derajat kualitas nyeri, dan seberapa ingat pengalaman tentang dirinya.Persepsi nyeri tergantung pada pemahaman tentang penyebab nyeri dan kemampuan untuk membuat rasa nyeri lebih ringan hal ini dapat mempengaruhi dalam hal menentukan skala nyeri pada responden (Indrayani, 2013).

Pada penelitian Releghea (2012) di SMAN Mojoagung, didapatkan hasil yang menunjukkan bahwa dari 133 responden sebanyak 44% memiliki pengetahuan cukup tentang nyeri haid. Penelitian dilakukan oleh Sri Mulyani (2012) di SMPN 1 Kedawung Sragen terhadap 30 responden, dengan hasil 5 siswi (16,67%) berpengetahuan baik tentang nyeri haid, 21 siswi (70%) berpengetahuan cukup tentang nyeri haid dan berpengetahuan buruk tentang nyeri haid sebanyak 4 siswi (13,33%).Cara meningkatkan pengetahuan remaja tentang nyeri haid, maka diperlukan edukasi tentang kompres hangat untuk menurunkan nyeri haid menggunakan media video.Dengan media video remaja dapat meningkatkan pengetahuan dalam menghadapi menstruasi (Husaini, et., 2016).Video merupakan teknologi yang berguna untuk menangkap, merekam, memproses, mentransmisikan dan menata ulang sebuah gambar bergerak menjadi sesuatu yang dapat ditonton dan didengarkan.

Luaran yang dapat dihasilkan pada laporan Tugas Akhir ini adalah media video tentang metode kompres air hangat untuk menurunkan nyeri haid.Media video ini berisi tentang pengertian nyeri haid, pengertian kompres air hangat, tujuankompres air hangat, dan prosedur kompres air hangat.Media informasi terkait dengan pemberian terapi kompres air hangat hanya melalui informasi melalui poster, maka penulis tertarik menggunakan media video sebagai alat komunikasi pendidikan karena belum pernah dibuat dan dipublikasikan oleh orang lain.

Dengan media ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi remaja untuk menambah pengetahuan tentang manfaat kompres air hangat untuk menurunkan nyeri haid dan remaja dapat menerapkan teknik kompres air hangat secara mandiri.