

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja atau masa pubertas sering disebut masa awal pematangan seksual dan suatu periode dimana seorang anak mengalami perubahan fisik, hormonal, dan seksual yang mampu mengadakan proses reproduksi. Seorang remaja putri dikatakan telah memasuki masa pubertas dengan terjadinya menstruasi. Menstruasi sendiri sering disebut dengan perdarahan akibat proses meluruhnya dinding endometrium dan terjadi secara periodik karena adanya perubahan hormon estrogen dan progesteron. Menstruasi biasanya dimulai antara usia 12-15 tahun. Remaja biasanya mengalami keluhan saat menstruasi seperti konsentrasi buruk, sakit kepala terkadang disertai vertigo, perasaan cemas, gelisah dan keluhan yang sering dialami oleh kebanyakan remaja putri saat menstruasi adalah nyeri perut (kram) yang biasa disebut *Dismenorea* (Safriana & Sitaresmi, 2022).

Dismenore dialami oleh 45% hingga 95% wanita usia produktif di dunia dengan prevalensi 2% hingga 29% mengalami nyeri yang hebat. Terjadinya menstruasi memiliki faktor internal dan eksternal. Faktor internal berupa genetik dan faktor eksternal berupa lingkungan sosial, nutrisi dan gaya hidup. Dilaporkan sekitar 70% hingga 90% remaja dan wanita di bawah 24 tahun mengalami *dismenore* saat menstruasi (Karout *et al.*, 2021). Kurangnya kebiasaan melakukan olahraga dapat meningkatkan kejadian *dismenore* pada remaja putri. Selain itu usia menarche lebih awal, stress yang berlebihan, dan siklus menstruasi yang tidak teratur dapat berpengaruh pada kejadian *dismenore* pada remaja putri (Taqiyah *et al.*, 2020).

Prevalensi *World Health Organization* (WHO) 2017 angka kejadian *dismenore* cukup tinggi diseluruh dunia. Kejadian rata-rata *dismenore* pada remaja putri adalah antara 16,8% dan 81%. *Dismenore* Negara Eropa terjadi pada 45-97% remaja putri. Bulgaria memiliki angka prevalensi terendah 8,8% dan Finlandia memiliki angka prevalensi tertinggi mencapai 94%. Prevalensi *dismenore* tertinggi pada remaja putri diperkirakan antara 20% dan 90%. Sekitar 15% remaja putri melapor mengalami *dismenore* yang parah (Elsera *et al.*, 2022). Di Amerika Serikat, *dismenore* dianggap sebagai alasan paling umum mengapa anak perempuan putus sekolah dengan prevalensi yang di laporkan sebanyak 29-44% terutama antar usia 18-45 tahun

Angka kejadian *dismenorea* di Indonesia sebesar 64,25% terdiri dari 54,89% *dismenorea* primer dan 9,36% *dismenore* sekunder (Kemenkes RI, 2016). Berdasarkan data dari profil (Dinas Kesehatan Jawa Tengah pada tahun 2017) jumlah remaja putri usia 10-19 tahun sebanyak 2.899.120 jiwa sedangkan yang mengalami *dismenorea* pada tahun 2017 mencapai 1.465.876 jiwa. Prevalensi remaja putri pada tahun 2022 menurut Badan Pusat Statistik Kabupaten Sragen terdapat 992.243 jiwa.

Dismenore dapat diatasi dengan terapi farmakologi dan terapi non farmakologi. Terapi farmakologi, terbagi menjadi 3 (tiga), pertama pemberian obat analgesik seperti ibu profen, asam mefenamat, aspirin dan lain sebagainya. Kedua, obat Anti Inflamasi Nonsteroid (NSAID). Ketiga, terapi hormon. Teknik nonfarmakologis terdiri dari teknik relaksasi nafas dalam, kompres hangat, terapi musik, aromaterapi, distraksi dan latihan fisik. Terapi non farmakologis lebih aman digunakan karena tidak menimbulkan efek samping seperti obat-obatan (Lintang & Khotimah, 2022). Terapi non farmakologi untuk mengurangi *dismenorea* salah satunya merupakan kompres hangat dan teknik relaksasi nafas dalam.

Dismenore memiliki efek negatif, baik secara jangka panjang maupun jangka pendek. Efek jangka panjang, *dismenore* dapat memicu terjadinya kemandulan, bahkan *dismenore* yang timbul karena patologis lainnya menimbulkan kematian. Sedangkan untuk jangka pendek, *dismenore* dapat mempengaruhi aktivitas sehari-hari, khususnya bagi remaja diantaranya sulit berkonsentrasi, sering tidak masuk sekolah, konflik emosional, ketegangan, kecemasan dan mengganggu proses pembelajaran, merasa kurang nyaman, penurunan keaktifan dalam proses pembelajaran, sebagian tidur dikelas saat kegiatan belajar, keterbatasan aktivitas fisik, serta ketidakhadiran dalam proses belajar (Simbolon, 2020).

Teknik relaksasi nafas dalam diterapkan selama 15 menit , secara fisiologis bisa mempertahankan keseimbangan lingkungan dalam tubuh yang dilakukan oleh sistem saraf otonom dan didalamnya ada sistem saraf perifer yang apabila dilakukan berulang-ulang dapat memberikan relaksasi pada tubuh dan memberikan rasa nyaman, sehingga seorang dapat memanajamen rasa nyeri yang timbul akibat *dismenore* (Santi, 2020).

Rekaputasi data pokok pendidikan nasional dari Kementrian Pendidikan (Kemendikbud) pada semester genap tahun ajaran 2023/2024 didapatkan data sejumlah Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) yang ada di Indonesia yaitu sebanyak 14.451 SMK dengan total siswi sebanyak 4.995.367 siswi (Kemendikbud, 2023). Banyaknya siswi SMK di Provinsi Jawa Tengah menduduki urutan ketiga pada tingkat nasional dengan jumlah siswi sebanyak 171.401 siswi, sedangkan banyaknya siswi SMK di

Kabupaten Sragen berada di urutan ke tujuh belas pada tingkat provinsi dengan jumlah siswi sebanyak 7.171 siswi. SMK N 1 Sragen memiliki 4000 siswa perempuan yang terdiri dari kelas X, XI, XII.

Terdapat berbagai macam cara yang dilakukan oleh siswi SMKN 1 Sragen untuk mengatasi nyeri *dismenore*, diantaranya adalah dengan meminum obat, meminum jamu, melakukan kompres hangat, melakukan aktivitas dan beristirahat. Adapun sebagian besar dari mereka tidak melakukan apapun untuk mengatasi nyeri *dismenore*. Mereka hanya membiarkannya hingga nyeri tersebut hilang dengan sendirinya.

Penerapan ini peneliti mengambil intervensi kompres hangat elektrik dan teknik relaksasi nafas dalam. Kompres hangat memberikan rasa hangat untuk menurunkan intensitas nyeri, membebaskan nyeri, dan meminimalkan ketegangan otot. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Mayang Sari *et al.*, 2023) menyatakan bahwa terdapat pengaruh kompres hangat elektrik dan teknik relaksasi napas dalam lebih efektif dalam menurunkan tingkat nyeri *dismenore* dibandingkan hanya pemberian kompres hangat saja. Penelitian yang dilakukan oleh (Rina Afrina & Yuliana Agustin, 2022) menyatakan bahwa terdapat pengaruh kompres hangat dan teknik relaksasi nafas dalam intensitas nyeri *dismenore*, tindakan ini dapat menjadi salah satu intervensi keperawatan mandiri bagi remaja putri yang mengalami nyeri *dismenore*.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di SMK N 1 Sragen terhadap siswa kelas X bahwa sebagian remaja putri di SMK N 1 Sragen mengalami *dismenorea* dan yang datang ke UKS karena keluhan *dismenore* dalam 5 bulan terakhir sekitar 15 orang remaja putri, sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penerapan “Penerapan Kompres Hangat Elektrik dan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Pada Remaja Di SMK N 1 Sragen. Penerapan ini akan dilakukan di SMK N 1 Sragen karena belum pernah ada penerapan seperti ini sebelumnya, sehingga bisa menjadi acuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja khususnya dalam penanganan nyeri *dismenore*”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas maka didapatkan rumusan masalah yaitu, “ Bagaimanakah hasil penerapan kompres hangat elektrik dan relaksasi nafas dalam terhadap tingkat nyeri *dismenore* pada remaja putri di SMK N 1 Sragen?”

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Mendeskripsikan hasil penerapan kompres hangat elektrik dan teknik relaksasi nafas dalam terhadap tingkat nyeri *dismenore*.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan hasil penerapan sebelum dilakukan kompres hangat elektrik dan teknik relaksasi nafas dalam terhadap tingkat nyeri *dismenore* pada remaja putri di SMK N 1 Sragen.
- b. Mendeskripsikan hasil penerapan sesudah pemberian kompres hangat elektrik dan teknik relaksasi nafas dalam terhadap intensitas tingkat nyeri *dismenore* pada remaja putri di SMK N 1 Sragen.
- c. Mendeskripsikan hasil perbandingan antara 2 (dua) responden sebelum dan sesudah penerapan kompres hangat elektrik dan teknik relaksasi nafas dalam terhadap tingkat nyeri *dismenore* pada remaja putri di SMK N 1 Sragen

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini, diharapkan memberikan manfaat bagi :

1. Bagi Masyarakat

Sebagai bahan informasi untuk memberikan ilmu bagi para remaja putri penderita nyeri *dismenore* agar diterapkan sebagai upaya penatalaksanaan non farmakologis pada penderita.

2. Bagi Pengembangan Ilmu dan Teknologi Keperawatan

- a. Dapat digunakan sebagai penelitian pendahuluan untuk mengawali penelitian lebih lanjut tentang kompres hangat elektrik dan teknik relaksasi nafas dalam dapat mengurangi rasa nyeri *dismenore*.
- b. Sebagai salah satu sumber informasi bagi pelaksanaan penelitian bidang keperawatan tentang kompres hangat elektrik dan teknik relaksasi nafas dalam dapat mengurangi rasa nyeri *dismenore* pada masa yang akan datang dalam rangka peningkatan ilmu pengetahuan dan teknologi keperawatan.

3. Bagi Penulis

Memperoleh pengalaman dan wawasan dalam melaksanakan aplikasi riset keperawatan di tatanan pelayanan keperawatan dan dapat mengembangkan khususnya tentang kompres hangat dan teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri *dismenore*.