

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja berawal saat usia 12 sampai dengan 24 tahun *World Health Organization* (WHO). Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 Tahun 2014 menjelaskan remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10–18 tahun Adapun peristiwa tersebut yaitu munculnya beberapa ciri alat kelamin sekunder meliputi tumbuh suburnya rambut pada area kewanitaan dan bulu ketiak, lingkaran pinggul melebar, mengalami menstruasi (Masyita *et al*, 2023).

Masa remaja adalah proses tumbuh menuju ke arah kematangan termasuk dalam kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik. Masa ini ditandai dengan kematangan organ seksual dan mampu untuk bereproduksi, dimana salah satu tanda pubertas seorang perempuan adalah menstruasi pertama atau menarche. Menstruasi adalah salah satu komponen seorang perempuan dalam melalui masa pubertas yang mana perempuan kebanyakannya menghadapi keterbatasan sosial dan kepercayaan diri sehingga bisa berkontribusi pada kesehatan mental maupun fisik (Masyita *et al*, 2023).

Haid atau menstruasi adalah pengeluaran darah dan sel sel tubuh dari vagina yang berasal dari dinding rahim perempuan secara periodik. Defenisi lain bisa juga diartikan sebagai siklus alami yang terjadi secara regular untuk mempersiapkan tubuh perempuan setiap bulannya. Rata-rata masa haid perempuan 3-8 hari dengan siklus rata-rata 28 hari pada setiap bulannya (Martina & Indarsita, 2019).

Gangguan menstruasi yang sering terjadi pada kebanyakan perempuan adalah *Dysmenorhea*. *Dysmenorhea* adalah rasa tidak enak di perut bagian bawah sebelum dan selama haid. *Dysmenorhea* terjadi karena pelepasan prostaglandin yang berlebihan mengakibatkan kenaikan kontraksi uterus sehingga terjadi rasa nyeri. *Dysmenorhea* pada remaja putri dapat menimbulkan gangguan aktifitas fisik. Gangguan fisik ditimbulkan karena adanya nyeri, remaja

putri dapat mengalami nyeri saat menstruasi (*Dysmenorhea*). Kejadian *Dysmenorhea* dan dampaknya hendaknya mendapatkan perhatian untuk penanganan yang efektif (Meinawati & Malatuzzulfa, 2021).

Prevalensi menurut *World Health Organization* (WHO), angka kejadian *Dysmenorhea* cukup tinggi di seluruh dunia. Rata-rata insidensi terjadinya *Dysmenorhea* pada wanita muda antara 16,8 – 81%. Data dari WHO didapatkan kejadian sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita yang mengalami *Dysmenorhea*, 10-15% diantaranya mengalami *Dysmenorhea* berat. *Dysmenorhea* di Indonesia sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% *Dysmenorhea* primer dan 9,36% *Dysmenorhea* sekunder. *Dysmenorhea* primer dialami oleh 60-75% remaja, dengan tiga perempat dari jumlah remaja tersebut mengalami nyeri ringan sampai berat dan seperempat lagi mengalami nyeri berat.

Angka kejadian *Dysmenorhea* di Karanganyar di dapatkan sebesar 1,07-1,32% dari jumlah kunjungan ke bagian kebidanan adalah penderita *Dysmenorhea*. Dilaporkan 30-60% remaja wanita yang mengalami *Dysmenorhea*, sebanyak 7-15% tidak pergi ke sekolah atau bekerja. *Dysmenorhea* di laporkan lebih dari 2/3 anak perempuan (70.6%). Dari 139 anak perempuan, yang melaporkan nyeri haid yang di rasakan terkait pada tingkat nyeri, penggunaan obat dan kepetugas kesehatan, didapatkan bahwa responden yang sangat sakit saat menstruasi sebanyak 35.2% responden dan 2/3 responden yang melaporkan menggunakan obat-obatan penghilang rasa sakit yaitu 66% dan penggunaan obat herbal yaitu sebanyak 69.1 (Risksedas, 2018)

Dysmenorhea pada remaja putri dapat ditangani menggunakan terapi farmakologis maupun non farmakologis. Terapi farmakologis pada *Dysmenorhea* sering menggunakan obat merek dagang yang berfungsi sebagai analgetik seperti asam mefenamat, ibu profen, aspirin, paracetamol, diklofenak, dan lain-lain. Secara umum efek samping obat analgetik yang digunakan secara bebas dan berulang tanpa pengawasan dokter maka akan menimbulkan gangguan pada saluran cerna, seperti mual, muntah, *dyspepsia*, diare, dan gejala iritasi lain terhadap mukosa lambung, serta eritema kulit dan nyeri kepala. Sedangkan terapi non farmakologis yang dapat digunakan untuk mengatasi

nyeri *Dysmenorhea* diantaranya dengan menggunakan aromaterapi, kompres Plester hangat, relaksasi nafas dalam, konsumsi cokelat hitam, terapi musik, distraksi dan latihan fisik (Firdaus & Hermawati, 2023).

Pada masa reproduksi 40 % - 70 % wanita mengalami nyeri, dan 10 % dari itu hingga mengganggu aktivitas sehari-hari. *Dysmenorhea* sering menyebabkan ketidaknyamanan dalam aktivitas sehari-hari. Keluhan ini berhubungan dengan ketidakhadiran di sekolah bagi pelajar (Maimunah dkk, 2017). Penelitian Gabeyehu dkk (2017) di Universitas Gondar, Euthopia didapatkan bahwa lebih dari 63% wanita yang mengalami *Dysmenorhea* menarik diri dari lingkungan sosialnya dan mengalami penurunan akademik. Lebih dari 40,9% mengurangi jam aktivitasnya selama periode menstruasinya, 31,1% mengaku absen dari sekolah dan memiliki konsentrasi yang rendah. 42,7% dari responden merasakan penurunan nafsu makan serta peningkatan lama jam tidur (Hidayati *et al*, 2023).

Terapi nonfarmakologi dengan cara menggunakan buli buli hangat, meminum jamu, aromaterapi, pemberian terapi kompres plester hangat. Pemberian terapi kompres plester hangat merupakan salah satu tindakan mandiri yang di lakukan oleh tenaga keperawatan. Efek dari kompres plester hangat dapat menyebabkan vasodilatasi pada pembuluh darah yang nantinya akan meningkatkan aliran darah ke jaringan penyaluran zat asam dan makanan ke sel-sel diperbesar dan pembuangan dari zat-zat diperbaiki yang dapat mengurangi rasa nyeri haid primer yang disebabkan suplai darah ke endometrium kurang (kompres Plester hangat dan aromaterapi adalah terapi komplementer yang sederhana bagi remaja putri untuk mengurangi nyeri perut akibat *Dysmenorhea* (Swastika *et al*, 2019). Terapi non-farmakologi lain yang dapat mengurangi rasa nyeri *Dysmenorhea* adalah pemberian aromaterapi. Efek positif dari aromaterapi lavender dapat mengurangi nyeri selama menstruasi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa aroma terapi lavender efektif dalam mengurangi nyeri *Dysmenorhea* (Zuraida & Keta, 2020).

Setelah dilakukan terapi kompres plester gel hangat dan aromaterapi lavender terjadi penurunan nyeri haid (*Dsymenorhea*) yaitu skala 0 (tidak nyeri)

5 responden, skala 1-3 (ringan) 25 responden. Hal ini menunjukkan bahwa kedua terapi ini jika dilakukan secara bersamaan dengan cara yang baik dan benar dapat menurunkan *Dysmenorrhea* secara signifikan. Kompres plester gel hangat menggunakan hidrogel on polyacrylate-basis. Hidrogel mengandung mentol dan paraben, yang keduanya diformulasikan sehingga dapat mempercepat perpindahan panas dari tubuh ke plester kompres ini. Kandungan air yang cukup banyak dalam struktur polimer hidrogel inilah yang berguna untuk menurunkan suhu tubuh dan merelaksan otot-otot. sehingga menyebabkan penurunan nyeri sedangkan Pada aromaterapi lavender terdapat kandungan utamanya yaitu linalyl asetat dan linalool, dimana linalyl asetat berfungsi untuk mengendorkan dan melemaskan sistem kerja saraf dan otot yang mengalami ketegangan sedangkan linalool berperan sebagai relaksasi dan sedatif sehingga dapat menurunkan nyeri haid.(Mira Astri *et al* ,2019)

Pemberian terapi kompres plester hangat merupakan salah satu terapi modalitas dalam intervensi keperawatan yang dapat digunakan untuk meningkatkan rasa nyaman dengan keluhan nyeri. Aromaterapi bekerja sebagai liniments minyak tersebut bekerja dengan memanaskan kulit dan otot kemudian mengurangi nyeri (Fabrianti *et al*, 2023).

Aroma terapi merupakan salah satu metode non-farmakologis yang digunakan untuk meningkatkan kesehatan fisik dan psikologis. Aroma terapi dapat membantu mengurangi kecemasan, stress ,ketakutan, mual, muntah dan rasa nyeri. Aromaterapi merupakan terapi yang murah dan aman untuk *Dysmenorrhea* (Octaviani *et al*, 2019).

Berdasarkan hasil Studi pendahuluan penulis yang dilakukan wawancara di daerah Sangiran, Gondangrejo pada tanggal 10 Januari 2024, rata-rata 10 remaja di daerah sangiran sering mengalami *Dysmenorrhea*, sebagian dari remaja tersebut belum mengetahui tentang plester hangat dan aromaterapi bertujuan untuk mengurangi nyeri *Dysmenorrhea*. Selama ini ada beberapa cara yang sudah dilakukan remaja putri untuk meredakan nyeri *Dysmenorrhea*, 5 remaja putri mengonsumsi jamu untuk meredakan nyeri *Dysmenorrhea*, 3 remaja putri mengonsumsi obat anti nyeri dan 2 remaja lainnya mengatakan jika

merasakan nyeri saat menstruasi mereka mengabaikan, dari 8 remaja tersebut mengatakan belum mengetahui tentang kompres plester hangat dan aroma terapi lavender. berdasarkan hasil studi pendahuluan di atas, penulis tertarik untuk menerapkan judul ”Penerapan Kompres Plester Hangat dan Aromaterapi Terhadap *Dysmenorhea* pada Remaja Putri”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas didapatkan rumusan masalah yaitu ”Bagaiman penurunan nyeri haid sebelum dan sesudah dilakukan penerapan kompres plester hangat dan aromaterapi pada remaja putri”.

C. Tujuan Karya Tulis Ilmiah

1. Tujuan Umum

Tujuan umum karya tulis ilmiah ini adalah mendeskripsikan hasil implementasi keefektifan penurunan *Dysmenorhea* dengan menggunakan plester hangat dan aromaterapi di desa sangiran, Karanganyar

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan hasil pengukuran tingkat *Dysmenorhea* sebelum dilakukan Penerapan Plester Hangat dan Aromaterapi pada remaja di desa sangiran, Karanganyar.
- b. Mendeskripsikan hasil pengukuran tingkat *Dysmenorhea* setelah dilakukan penerapan plester hangat dan aromaterapi pada remaja di desa sangiran, Karanganyar.
- c. Mendeskripsikan hasil akhir pengukuran tingkat *Dysmenorhea* pada 2 responden dengan menggunakan Plester Hangat dan Aromaterapi pada remaja di desa sangiran, Karanganyar.

D. Manfaat Karya Tulis Ilmiah

1. Manfaat Bagi Remaja Putri

Karya Tulis Ilmiah ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan kepada pembaca dari hasil tulisan secara luas tentang penerapan terapi nofarmokologi untuk mengatasi nyeri *Dysmenorhea* dan dapat diterapkan pada saat mengalami *Dysmenorhea*..

2. Manfaat Bagi Tenaga Kesehatan

Karya Tulis Ilmiah ini diharapkan dapat dijadikan bahan referensi penanganan kompres Plester hangat dan aromaterapi sebagai alternatif terapi nonfarmakologis untuk mengatasi *Dysmenorhea* pada remaja putri.

3. Manfaat Bagi Institusi

Karya Tulis Ilmiah ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi dan referensi dalam ilmu keperawatam khususnya terapi nonfarmakogis yang dapat digunakan dalam mengatasi *Dysmenorhea*.