

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sebagian besar wanita merasakan nyeri dan ketidaknyamanan selama menstruasi. Rasa sakit ini dikenal sebagai *dismenore*, yaitu kondisi nyeri haid yang dapat mengganggu aktivitas harian wanita (Annida et al., 2024). Intensitas *dismenore* yang parah berhubungan langsung dengan durasi dan volume perdarahan menstruasi. Hal ini terjadi karena tubuh menghasilkan prostaglandin menjelang haid, sebuah zat yang menyebabkan kontraksi otot rahim dan tekanan pada pembuluh darah di sekitarnya, sehingga memicu iskemia jaringan. Jika kontraksinya terlalu kuat, rasa nyeri pun semakin hebat. Selain itu, prostaglandin juga menstimulasi saraf nyeri di rahim, memperparah sensasi sakit (Lestari, 2020).

Dismenore merupakan masalah yang bisa menurunkan aktivitas sehari-hari wanita, seperti menyebabkan mereka tidak hadir di sekolah atau tempat kerja. Menurut data WHO, sekitar 1.769.429 wanita mengalami *dismenore*, dengan 10–15% di antaranya mengalami nyeri berat. Di Indonesia, prevalensi *dismenore* mencapai 55% pada wanita usia produktif (WHO, 2022). Meski tidak mengancam nyawa, *dismenore* bisa mengganggu kenyamanan, menurunkan konsentrasi, dan memicu stress (Ayu dan Mira, 2025).

Secara klasifikasi, *dismenore* dibagi menjadi primer dan sekunder. *Dismenore* primer terkait dengan siklus ovulasi dan kontraksi myometrium tanpa kelainan organ reproduksi, biasanya terjadi pada hari pertama dan kedua haid (Ferries-Rowe et al., 2020). Sedangkan *dismenore* sekunder disebabkan oleh kondisi patologis di organ reproduksi. Walaupun umumnya tidak berbahaya, *dismenore* terutama yang berat dapat mempersulit aktivitas sehari-hari wanita. Skala nyerinya pun bervariasi pada tiap individu (Lestari, 2020).

Penanganan *dismenore* terbagi menjadi dua, yakni farmakologis dan nonfarmakologis. Salah satu metode nonfarmakologis adalah kompres hangat, yang membantu melebarkan pembuluh darah, meredakan ketegangan otot,

dan menurunkan nyeri. Kompres ini bekerja melalui prinsip konduksi, memindahkan panas ke kulit dan jaringan di bawahnya, meningkatkan aliran darah, dan mengurangi rasa sakit khususnya pada dismenore primer remaja (Yuana et al., 2023). Kompres hangat bekerja dengan prinsip konduksi, di mana panas dari alat kompres berpindah ke permukaan kulit dan jaringan di bawahnya, sehingga meningkatkan aliran darah dan mengurangi ketegangan otot. Dengan meningkatnya aliran darah di area perut, rasa nyeri akibat *dismenore* primer dapat berkurang. Kompres hangat terbukti efektif dalam menurunkan nyeri menstruasi, khususnya pada remaja putri (Safitri et al., 2023)

Penelitian oleh Ningsih dkk. (2020) menunjukkan bahwa remaja dengan *dismenore* sering terganggu aktivitas belajarnya, mengalami ketidaknyamanan fisik, kesulitan berkonsentrasi, nyeri hebat di perut bagian bawah hingga punggung dan pinggul, serta gejala seperti mual, lemas, sakit kepala, dan emosi tidak stabil.

Bidan memiliki peran penting sebagai edukator dalam meningkatkan pelayanan kesehatan melalui penyuluhan (Yuana dkk., 2023). Media edukasi berbentuk video sangat membantu, karena menyampaikan informasi secara mudah dipahami, praktis, dan bisa dibawa kemana saja, mendukung proses pendidikan kesehatan bagi remaja (Ningrum et al., 2021).

Berdasarkan hal tersebut, penulis terdorong membuat video edukasi berjudul “Media Edukasi Video Tentang Kompres Hangat Untuk Mengurangi Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri”. Video ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan remaja dalam mengatasi nyeri haid dengan kompres hangat. Selain itu, video ini diharapkan menjadi media Komunikasi, Informasi, dan Edukasi (KIE) yang efektif dalam upaya promotif dan preventif dismenore bagi remaja putri.