

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa dimana terjadi transisi antara usia 13 dan 20 tahun. Pada masa ini terjadi suatu fase perkembangan yang dinamis dalam kehidupan seorang individu. Dimana salah satu tanda yang khas pada remaja adalah pubertas, diidentifikasi sebagai waktu kematangan seksual yang ditandai dengan adanya menarche yang merupakan salah satu tanda terjadinya masa reproduksi pada anak perempuan menurut Dieny, F dalam (Setiawati, dkk, 2019).

Masa remaja atau pubertas adalah usia antara 10 sampai 19 tahun dan merupakan peralihan dari masa kanak-kanak menjadi dewasa. Peristiwa terpenting yang akan terjadi pada gadis remaja adalah datangnya haid pertama yang dinamakan menarche menurut Marmi dalam (Maidartati, dkk, 2018). Menurut Nugroho, dkk dalam remaja yang sedang mengalami proses pematangan reproduksi dengan usia menarche termuda adalah 9 tahun. Pada setiap bulan seorang wanita pasti akan mengalami peristiwa reproduksi yang disebut menstruasi yaitu meluruhnya jaringan endometrium karena tidak adanya sel telur matang yang dibuahi oleh sperma. Peristiwa itu wajar dialami sehingga dapat dipastikan bahwa semua wanita yang normal pasti akan mengalami proses ini, akan tetapi pada kenyataan banyak wanita yang mengalami masalah menstruasi, diantaranya nyeri haid (*dismenorea*) menurut Prawirohardjo dalam (Setiawati, 2019).

Menstruasi merupakan peristiwa keluarnya darah dari vagina karena meluruhnya lapisan dinding rahim yang banyak mengandung pembuluh darah (endometrium) pada sel telur yang tidak dibuahi (sel telur yang hanya dimiliki oleh perempuan) hanya keluar sebulan sekali dan apabila tidak ada pembuahan misalnya melalui hubungan seksual maka 14 hari kemudian sel telur itu akan gugur bersama dengan darah pada lapisan dinding rahim yang sebelumnya menebal. Hal ini biasanya berlangsung kurang lebih 3-7 hari. Siklus menstruasi

dapat dipengaruhi oleh kondisi tertentu seperti stress, pengobatan dan latihan. Menstruasi merupakan bagian dari proses reguler yang mempersiapkan tubuh wanita setiap bulannya untuk kehamilan menurut Kozier dalam (Seingo, F, dkk 2018). Setiap wanita memiliki pengalaman menstruasi yang berbeda-beda sebagian wanita mendapatkan menstruasi tanpa keluhan apapun namun tidak sedikit dari mereka mendapatkan keluhan berupa *dismenorea* menurut Priscilla & Ningsum dalam (Seingo, F, dkk 2018).

Dismenorea dalam bahasa indonesia adalah nyeri menstruasi. Sifat dan derajat rasa nyeri ini bervariasi mulai dari yang ringan hingga yang berat. Dampak jika *dismenorea* tidak ditangani adalah gangguan aktivitas sehari-hari, infertilitas (kemandulan) keadaan tersebut menyebabkan menurunnya kualitas hidup wanita sebagai contoh wanita yang mengalami *dismenorea* tidak dapat berkonsentrasi dalam belajar dan bekerja menurut Ningsih dalam (Seingo, F, dkk 2018). Hampir semua wanita mengalami rasa tidak enak pada perut bagian bawah saat menstruasi. Uterus dan rahim terdiri atas otot yang juga berkontraksi dan relaksasi. Umumnya kontraksi otot uterus tidak dirasakan namun kontraksi yang hebat dan sering menyebabkan aliran darah keuterus terganggu sehingga timbul rasa nyeri menurut Marlinda & Purwaningsih dalam (Seingo, F, dkk 2018). Biasanya gejala *dismenorea* primer terjadi pada wanita pada usia produktif 2-3 tahun setelah mengalami haid pertama menurut Maulana dalam (Maidartati, 2018).

Angka kejadian *dismenorea* di dunia sangat besar, rata-rata 50% perempuan disetiap negara mengalami *dismenorea*. Di Amerika Serikat diperkirakan 45-90% perempuan mengalami *dismenorea* yaitu 12% nyeri berat, 37% nyeri sedang, 49% nyeri ringan. Di Indonesia angka kejadian *dismenorea* sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% *dismenorea* primer dan 9,36% *dismenorea* sekunder menurut Marmi dalam (Maidartati, dkk, 2018).

Nyeri haid (*dismenorea*) dapat diatasi dengan pemberian obat analgesik dan anti inflamasi dan terapi ramuan herbal yang telah dipercaya khasiatnya yang berasal dari bahan-bahan tanaman. Beberapa bahan tanaman dipercaya dapat mengurangi rasa nyeri yaitu kunyit, kayu manis, cengkeh, jahe menurut Anugoro dalam (Setiawati, dkk, 2019).

Hal yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri *dismenorea*, baik melalui terapi farmakologis dan non-farmakologis. Terapi farmakologis dapat menggunakan obat untuk mengurangi nyeri tetapi dapat berdampak buruk bagi kesehatan tubuh diantaranya bisa mual, muntah, alergi, dan lain-lain menurut Asmita dalam (Setiawati, dkk, 2019).

Terapi non-farmakologis berupa kompres hangat, pijatan pada pinggang, olahraga, nutrisi yang baik. Pijatan punggung memerlukan waktu yang lama serta membutuhkan bantuan orang lain, olahraga memerlukan gerakan fisik, nutrisi memerlukan biaya untuk menyediakan makanan yang dapat mengurangi *dismenorea*, dan terapi kompres hangat merupakan salah satu alternatif yang sangat efektif dalam menurunkan nyeri dismenore, kompres hangat tidak memerlukan biaya yang banyak, waktu yang lama, serta dapat dilakukan sendiri, dan terapi ini tidak menimbulkan dampak negatif bagi tubuh tetapi perlu diingat juga bahwa air yang terlalu panas dapat menimbulkan iritasi pada kulit menurut Asmita dalam (Setiawati, dkk, 2019). Kompres dibagi menjadi dua yaitu kompres hangat dan kompres dingin.

Kozier dan Gleniora mengemukakan bahwa: “Pemberian kompres hangat yang memakai prinsip penghantaran panas melalui cara konduksi yaitu dengan menempelkan handuk hangat pada daerah yang nyeri akan melancarkan sirkulasi darah dan menurunkan nyeri pada wanita dengan *dismenorea* primer, karena wanita nyeri haid mengalami kontraksi uterus dan kontraksi otot polos. Panas dapat menyebabkan pelebaran pembuluh darah yang mengakibatkan peningkatan sirkulasi darah. Secara fisiologis respon tubuh terhadap panas menyebabkan pelebaran pembuluh darah, menurunkan kekentalan darah, menurunkan ketegangan otot, meningkatkan metabolisme jaringan dan meningkatkan permeabilitas kapiler. Respon dari panas inilah yang digunakan untuk keperluan terapi pada berbagai kondisi dan keadaan yang terjadi dalam tubuh. Panas menyebabkan pelebaran pembuluh darah dalam waktu 20-30 menit, melakukan kompres lebih dari 30 menit akan mengakibatkan kongesti jaringan dan klien akan beresiko mengalami luka bakar karena pembuluh darah yang berkonstriksi tidak mampu membuang panas secara adekuat melalui sirkulasi darah” (Maidartati, 2018).

Teknik kompres hangat dilakukan dengan cara pemberian botol berisi air dengan suhu 40-46 derajat celcius yang sebelumnya diukur dengan menggunakan termometer air yang disimpan pada daerah pada bagian perut bawah yang dilakukan pada remaja yang sedang nyeri haid selama 20 menit dengan selang 10 menit pergantian air panas untuk mempertahankan suhunya menurut Dewi dalam (Maidartati, dkk, 2018).

Kompres dingin bekerja dengan menstimulasi permukaan kulit untuk mengontrol nyeri. Terapi dingin yang diberikan mempengaruhi impuls yang dibawa oleh serabut taktil A-Beta untuk lebih mendominasi sehingga akan menutup impuls nyeri akan terhalangi menurut Purnamasari dalam (Seingo, F, dkk, 2018).

B. Luaran

Penatalaksanaan *dismenorea* tentunya harus diperhatikan dalam media yang dapat memuat informasi tentang materi yang dapat merangkum informasi secara detail. *Booklet* dipilih sebagai media dalam memberikan informasi tentang penatalaksanaan *dismenorea* pada remaja putri. Promosi kesehatan dapat dilakukan dengan berbagai cara, meliputi konseling dan pemberian materi secara tulisan, seperti *booklet*, *leaflet*, dan poster. *Booklet* dipilih sebagai media komunikasi dalam memberikan informasi kesehatan kepada remaja. Menurut Artini, pendidikan kesehatan dengan media *booklet* lebih efektif meningkatkan pengetahuan kesehatan dibandingkan dengan menggunakan media *leaflet* menurut Artini dalam (Anjar, D, 2017). *Booklet* adalah media penyampaian pesan-pesan kesehatan dalam bentuk buku, baik berupa tulisan maupun gambar (Atika, S, dkk, 2018). *Booklet* penatalaksanaan *dismenorea* dengan terapi kompres hangat dan kompres dingin ini menggunakan bahasa yang sederhana dan disertai gambar yang menarik sesuai dengan topik yang dibahas.

C. Tujuan

Memudahkan remaja dalam melakukan kompres hangat atau kompres dingin dalam penatalaksanaan *dismenorea*. Dengan media *booklet* remaja dapat

membaca isi dengan jelas karena menggunakan bahasa yang sederhana disertai gambar dan tentunya mudah dipahami.

D. Manfaat

Manfaat dari *booklet* ini yaitu, remaja dapat mempelajari isi dari media dan mempraktekkan terapi kompres hangat dan kompres dingin pada saat remaja mengalami *dismenorea*. Remaja dapat berbagi informasi dengan keluarga dan teman sehingga diharapkan remaja dapat mengurangi nyeri saat menstruasi atau *dismenorea* dengan penatalaksanaan yang dituliskan.

Target luaran yang dicapai dari media *booklet* ini untuk memberikan edukasi kepada remaja dalam penatalaksanaan *dismenorea* dengan cara melakukan terapi kompres hangat dan kompres dingin. *Booklet* ini dapat bermanfaat bagi remaja dalam mengurangi nyeri menstruasi dengan cara *non farmakologis* yang tentunya aman bagi kesehatan. Terapi kompres ini dapat dilakukan dengan mudah karena dapat dilakukan secara mandiri dan alat serta bahan mudah didapat.