

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menstruasi merupakan proses pelepasan dinding rahim (*endometrium*) yang disertai dengan perdarahan dan terjadi secara berulang setiap bulan kecuali pada saat kehamilan. Menstruasi merupakan suatu siklus alamiah yang menunjukkan kesempurnaan seorang wanita. Seseorang yang mengalami menstruasi menunjukkan bahwa hormonnya sudah bekerja. Darah yang keluar waktu menstruasi merupakan darah yang berasal dari dinding rahim atau disebut endometrium. Karena terdapat penurunan kadar hormon estrogen dan progesteron maka terjadilah gangguan pada endometrium sehingga timbullah mens atau disebut haid. Haid pertama yang dialami para remaja putri akan mengalami banyak ketakutan dan kekhawatiran, salah satunya nyeri haid atau *dismenore* (Haryono, 2016).

Menurut Karjatin (2016), terdapat dua *dismenore*, yaitu *dismenore* primer dan *dismenore* sekunder. *Dismenore* primer terjadi jika tidak ada penyakit organik, biasanya dari bulan keenam sampai tahun kedua setelah menarche. *Dismenore* ini seringkali hilang pada usia 25 tahun atau setelah wanita hamil dan melahirkan pervagina. Selanjutnya, *dismenore* sekunder dikaitkan dengan penyakit pelvis organik seperti endometriosis, penyakit radang pelvis, stenosis serviks, neoplasma ovarium atau uterus dan polip uterus serta IUD juga dapat merupakan penyebab *dismenore* ini.

Penelitian yang dilakukan oleh Diana, dkk (2018), prevalensi *dismenore* di setiap negara berbeda-beda, prevalensi rata-rata di Asia kurang lebih sekitar 84,2% dengan spesifikasi (68,7%) terjadi di Asia Timur Laut, (74,8%) di Asia Timur Tengah, dan (54,0%) di Asia Barat Laut. Prevalensi di negara-negara Asia Tenggara juga berbeda, Malaysia memperkirakan jumlah perempuan yang mengalami *dismenore* adalah 69,4%, Thailand

84,2% dan di Indonesia angka kejadian *dismneore* 64,25% terdiri dari 54,89% *dismneore* primer dan 9,36% *dismenore* sekunder. Selama 50 tahun terakhir tercatat 75% wanita mengalami nyeri haid saat usia produktif.

Pengelolaan nyeri akibat *dismenore* pada jenis ringan sampai sedang, dapat dilakukan dengan melakukan teknik nafas dalam dan relaksasi, serta penggunaan kompres hangat pada daerah perut dianjurkan untuk mengurangi nyeri akibat kontraksi uterus dan melancarkan sirkulasi darah pada uterus (Afiyanti dan Pratiwi, 2016).

Amaliyah dan Afiyah (2015), mengemukakan bahwa penanganan non farmakologis terhadap nyeri menstruasi bisa menggunakan kompres hangat dan relaksasi nafas dalam. Kompres hangat dapat menyebabkan jaringan fibrosa menjadi lunak, otot tubuh menjadi rileks, memperlancar aliran darah, dan memberi ketenangan pada klien sehingga bisa menurunkan rasa nyeri. Pemberian kompres hangat pada daerah tubuh akan memberikan sinyal ke hipotalamus melalui sumsum tulang belakang. Ketika reseptor yang peka terhadap panas di hipotalamus dirangsang, sistem efektor mengeluarkan sinyal yang melalui berkeringat dan vasodilatasi perifer. Perubahan ukuran pembuluh darah diatur oleh pusat vasomotor pada medulla oblongata dari tangkai otak, dibawah pengaruh hipotalamik bagian anterior sehingga terjadi vasodilatasi. Terjadinya vasodilatasi ini menyebabkan penurunan nyeri. Nyeri menstruasi pada remaja harus ditangani meskipun hanya dengan pengobatan sendiri atau non farmakologis untuk menghindari dampak yang lebih berat, seperti gangguan aktivitas hidup sehari-hari, sehingga derajat nyeri menstruasi yang dirasakan responden setelah dilakukan kompres hangat derajat nyeri menstruasi ringan.

Dari wawancara yang dilakukan banyak remaja yang mengalami *dismenore* sehingga tidak bisa melakukan aktivitas sehari-hari seperti kesekolah sehingga mereka harus absen. Kurangnya pengetahuan untuk

menangani *dismenore* menyebabkan para remaja membiarkan keadaan tersebut karena berpikir hal tersebut tidak berlangsung lama.

Dari masalah yang ada peneliti akan merancang solusi permasalahan yang ada dengan membuat media booklet tentang terapi kompres hangat dan relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri *dismenore*.

Dari media tersebut dapat memberikan manfaat bagi masyarakat berupa informasi untuk meningkatkan pengetahuan para remaja saat mengalami *dismenore* dan dapat mempraktekkan cara mengurangi nyeri *dismenore* secara nonfarmakologis dan bagi penulis dapat menambah ilmu pengetahuan serta memperoleh pengalaman dalam melaksanakan aplikasi riset keperawatan dalam tatanan pelayanan keperawatan melalui pemberian booklet tentang terapi kompres hangat dan relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri *dismenore*.