

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Nyeri haid (*dismenore*) merupakan salah satu keluhan yang sering dialami wanita. *Dismenore* merupakan menstruasi yang disertai rasa sakit yang hebat dan kram, kekakuan atau kekejangan dibawah perut yang terjadi pada waktu menjelang atau selama menstruasi, yang memaksa wanita untuk beristirahat atau berakibat pada menurunnya kinerja atau kurangnya aktifitas sehari-hari. Keluhan nyeri haid dapat terjadi bervariasi mulai dari yang ringan sampai yang berat. Keparahan *dismenore* berhubungan langsung dengan lama dan jumlah darah haid. Seperti diketahui haid hampir selalu diikuti dengan rasa nyeri. Pada umumnya wanita merasakan keluhan berupa nyeri atau kram perut menjelang haid yang dapat berlangsung hingga 2-3 hari, dimulai sehari sebelum mulai haid. Nyeri perut saat haid (*dismenore*) yang dirasakan setiap wanita berbeda-beda, ada yang sedikit terganggu namun ada pula yang sangat terganggu hingga tidak dapat menjalankan aktivitas sehari-hari dan membuatnya harus istirahat bahkan terpaksa absen dari perkuliahan/pekerjaan (Husna, 2018).

Angka kejadian *dismenore* di dunia sangat besar. Menurut *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2018 rata-rata lebih dari 50% perempuan disetiap dunia mengalaminya. Di Amerika angka presentasinya sekitar 60% dan di Swedia sekitar 72%. Di perkiraan wanita amerika 1,7 juta per hari kerja setiap bulan menderita akibat *dismenore*. Di Indonesia angka kejadian *dismenore* sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% *dismenore* primer dan 9,36% *dismenore* sekunder. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Fakultas Kedokteran Universitas Hassanudin pada tahun 2018 di dapatkan bahwa keluhan *dismenore* derajat ringan terbanyak dengan 53,9% kasus dan *dismenore* derajat sedang dengan 47,3% kasus.

Penanganan *dismenore* secara farmakologis kurang diminati pada karena kekhawatiran terhadap efek samping dari obat. Penanganan secara non farmakologis lebih banyak diminati diantaranya dengan kompres air

hangat, pijat, yoga, hipnoterapi, dan relaksasi otot progresif. Dari beberapa alternatif penanganan secara non farmakologis tersebut, penanganan yang paling praktis dilakukan diantaranya kompres air hangat, karena alat dan bahan yang digunakan sederhana dan mudah di cari (Fitriani dan Achmad, 2017).

Kompres air hangat sangat membantu menurunkan nyeri haid. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Mahua pada tahun 2018 didapatkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan sesudah diberikan kompres air hangat terhadap penurunan tingkat nyeri *dismenore*. Berdasarkan pada penelitian yang dilakukan oleh Husna pada tahun 2018 didapatkan hasil bahwa ada perbedaan intensitas nyeri haid sebelum dan sesudah diberikan kompres air hangat. Kemudian pada penelitian yang dilakukan oleh Dahlan *et al.*, pada tahun 2016 didapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh dari terapi kompres hangat terhadap penurunan tingkat nyeri *dismenore*.

## **B. Luaran**

Luaran yang dapat dihasilkan pada laporan ilmiah Tugas Akhir ini adalah media *booklet* tentang manfaat kompres air hangat untuk mengurangi nyeri haid (*dismenore*) dengan media *booklet*.

## **C. Manfaat Penelitian**

### **1. Bagi Perempuan yang Mengalami Menstruasi**

Diharapkan *booklet* ini dapat memberikan informasi dan meningkatkan pengetahuan bagi perempuan yang mengalami menstruasi terutama yang mengalami nyeri haid primer agar dapat mempraktekkan kompres air hangat untuk mengurangi nyeri haid (*dismenore*) secara mandiri.

### **2. Bagi Penulis**

Menambah ilmu pengetahuan dan memperoleh pengalaman dalam membuat *booklet* kompres air hangat untuk mengurangi nyeri haid (*dismenore*).

3. Bagi Institusi

Menambah sumber bacaan dan pengetahuan bagi pembaca di perpustakaan serta sebagai informasi ilmiah mengenai kompres air hangat untuk mengurangi nyeri haid (*dismenore*) dengan media *booklet*.