

BAB I

PENDAHULUAN

Dismenorea merupakan gangguan menstruasi yang sering dialami oleh remaja putri. *Dismenorea* ditandai dengan nyeri perut bagian bawah dan dapat disertai dengan gejala-gejala lainnya. Sebagian besar nyeri haid terjadi saat usia remaja dan dapat menimbulkan dampak konflik emosional, ketegangan dan kegelisahan. Akibat *dismenorea* mereka bahkan tidak dapat pergi kesekolah, aktivitas belajar dalam pembelajaran terganggu, konsentrasi menjadi menurun bahkan tidak ada sehingga materi yang diberikan selama pembelajaran yang berlangsung tidak bisa ditangkap oleh remaja yang sedang mengalami *dismenorea* (Lestari, 2013 ; Novadela *et al.*, 2019).

Berdasarkan data dari WHO (*World Health Organization*), didapatkan sebesar 1.769.425 jiwa (90%) remaja mengalami *dismenorea* yaitu sebanyak 10-15% mengalami *dismenorea* berat. Persentase angka terjadinya *dismenorea* pada remaja di Amerika Serikat sekitar 60% dan swedia sekitar 72%. Untuk wilayah Indonesia sendiri angka kejadian *dismenorea* sebesar 107.673 jiwa (64,25%), yang terjadi dari 59.671 jiwa (54,89%) mengalami *dismenorea* primer dan 9.496 jiwa (9,36%) mengalami *dismenorea* sekunder (Novadela *et al.*, 2019). Di perkiraan wanita di Amerika sebanyak 1,7 juta per hari kerja setiap bulan menderita akibat *dismenorea*, setengah dari remaja putri di Amerika Serikat mengalami *dismenorea* ketika menstruasi, dari 133 remaja yang melakukan konsultasi ke praktek dokter. Di Surabaya didapatkan 1,07% - 1,31% dari jumlah penderita *dismenorea* datang kebagian kebidanan. *Dismenorea* banyak terjadi dan di temukan pada remaja putri, data ini berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Fakultas Kedokteran Universitas Hassanudin di dapatkan bahwa keluhan *dismenorea* terbanyak antara usia 13-15 tahun dengan 53,9% kasus dan *dismenorea* derajat sedang dengan 47,3% kasus (Mahua *et al.*, 2018).

Kekakuan atau kejang dibagian bawah perut yang terjadi pada waktu menjelang atau selama menstruasi (*dismenorea*), membuat tubuh beristirahat atau berakibat pada menurunnya kinerja dan berkurangnya aktivitas sehari-hari. Gejala *dismenorea* dapat disertai dengan rasa mual, muntah, diare, kram, sakit

seperti kolik diperut. Beberapa wanita bahkan sampai mengalami pingsan, keadaan ini mengalami cukup hebat sehingga menyebabkan penderita mengalami “kelumpuhan” aktivitas sementara (Proverawati & Misaroh, 2009 ; Nida & Sari, 2016).

Faktor yang mempengaruhi nyeri haid antara lain faktor kejiwaan, faktor konstitusi meliputi anemia, penyakit menahun, dan faktor genetik, faktor obstruksi kanalis servikalis, faktor endokrin, dan faktor alergi (Kumalasari & andhyantoro, 2012 ; Rahmadhayanti *et al.*, 2017). Tindakan untuk mengurangi rasa nyeri haid dapat dilakukan dengan 2 cara yaitu secara farmakologi nyeri haid dapat diberikan obat-obatan. Sedangkan secara nonfarmakologi rasa nyeri haid bisa dikurangi dengan istirahat yang cukup, olahraga yang teratur (terutama berjalan), pijatan, yoga, dan pengompresan dengan air hangat didaerah perut (Manan, 2011 ; Rahmadhayanti *et al.*, 2017). Penggunaan dari kompres hangat dapat membuat sirkulasi darah lancar, vaskularisasi lancar dan terjadi vasodilatasi yang membuat relaksasi pada otot karena otot mendapat nutrisi yang dibawa oleh darah sehingga kontraksi otot menurun (Rahmadhayanti *et al.*, 2017).

Kompres hangat efektif untuk menurunkan nyeri *dismenorea* yang dirasakan remaja putri baik dihari pertama menstruasi maupun dihari kedua menstruasi. Pemberian aplikasi hangat pada tubuh merupakan suatu upaya untuk mengurangi gejala nyeri akut maupun kronis. Terapi ini efektif untuk mengurangi nyeri yang berhubungan dengan ketegangan otot walaupun dapat juga dipergunakan untuk mengurangi berbagai jenis nyeri yang lain (Arovah, 2010 ; Mahua *et al.*, 2018). Pemberian kompres hangat merupakan salah satu tindakan mandiri. Efek hangat dari kompres 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 (Natali, 2013 ; Nida & Sari, 2016).

Tujuan dari kompres hangat ini untuk menurunkan intensitas nyeri dengan manfaat pemberian kompres hangat secara biologis yang menyebabkan

dilatasi pembuluh darah yang mengakibatkan peningkatan sirkulasi darah. Pemberian kompres hangat memakai prinsip pengantaran panas melalui cara konduksi dimana panas ditempelkan pada daerah yang sakit untuk melancarkan sirkulasi darah dan menurunkan ketegangan otot sehingga akan menurunkan nyeri pada wanita dengan *dismenorea* primer, karena pada wanita dengan *dismenorea* ini mengalami kontraksi uterus dan kontraksi otot polos (Rahmadhayanti *et al.*, 2017).

Hasil analisis didapatkan rata-rata nyeri haid responden sesudah dilakukan kompres hangat adalah 3,00 dengan standard deviasi 1.390. Nyeri haid responden sesudah dilakukan tindakan kompres hangat terkecil 1 dan tertinggi 6. Dari hasil estimasi interval dapat disimpulkan bahwa 95% diyakini rata-rata nyeri haid responden antara 2,48 sampai dengan 3,52 (Delfina, 2020). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Rahayuningrum (2016) yaitu terjadi penurunan skala *dismenorea* pada remaja SMA N 3 Padang pada kelompok yang mendapatkan kompres hangat.

Berdasarkan uraian diatas, penulis tertarik untuk menghasilkan luaran yang berbentuk buku saku dengan judul "Atasi *Dismenorea* Dengan Kompres Hangat". Alasan penulis menggunakan luaran buku saku karena buku saku merupakan sumber belajar yang termasuk dalam media cetak. Buku saku dikemas dengan berbagai tulisan, gambar-gambar yang menarik sehingga menumbuhkan motivasi untuk mempelajari materi yang ada pada buku saku dan mudah dibawa kemana pun sehingga dapat dipelajari kapan saja. Tampilan menarik dilengkapi dengan gambar dan warna (Nurhayati, 2019). Gambar dapat meningkatkan minat baca karena gambar dapat membantu pembaca berimajinasi. Imajinasi dapat membantu seseorang meningkatkan kinerja ingatannya (Masita & Wulandari, 2018).

Adapun manfaat buku saku pemberian kompres hangat terhadap *dismenorea* ini bagi penulis adalah menambah pengetahuan dan wawasan penulis bahwa pemberian kompres hangat dapat mengurangi nyeri pada *dismenorea*, manfaat bagi remaja dan masyarakat lainnya, penulis berharap dengan adanya buku saku ini masyarakat mendapatkan pengetahuan pemberian kompres hangat terhadap nyeri *dismenorea* serta dapat menerapkannya saat

menstruasi jika merasakan nyeri. Manfaat bagi IPTEK penulis berharap buku saku ini dapat memberikan sumbangan ilmu dan pembaharuan kedepannya tentang pemberian kompres hangat terhadap *dismenorea* dan menjadi sumber KIE (Komunikasi, Informasi, Edukasi) yang diberikan kepada remaja secara luas. Buku saku dengan pemberian kompres hangat terhadap nyeri *dismenorea* ini diharapkan dapat membantu sebagai sumber informasi tambahan bagi remaja dan masyarakat untuk menambah pengetahuan dan wawasan tentang pemberian kompres hangat terhadap nyeri *dismenorea*.