

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

Masa remaja atau masa pubertas merupakan masa awal pematangan seksual, suatu periode dimana seorang anak mengalami perubahan fisik, hormonal, dan seksual yang mampu mengadakan proses reproduksi. Pada anak perempuan, masa pubertas terjadi pada usia 9-16 tahun. Salah satu ciri masa pubertas adalah mulai terjadinya haid atau menstruasi (Yovita, 2016). Diantara perubahan-perubahan fisik itu, yang terbesar pengaruhnya pada perkembangan jiwa remaja adalah pertumbuhan tubuh (badan semakin panjang dan tinggi). Selanjutnya mulai berfungsinya alat-alat reproduksi (ditandai dengan haid pada wanita) dan tanda-tanda seksual sekunder yang tumbuh, diantara tanda-tanda sekunder tersebut salah satunya haid (menstruasi) dan beberapa remaja mengalami gangguan pada saat haid yaitu mengalami nyeri pada saat haid (Dahlan, 2017).

Nyeri Haid (Disminore) merupakan gangguan menstruasi yang sering dialami oleh remaja putri. Disminore ditandai dengan nyeri perut bagian bawah dan dapat disertai dengan gejala-gejala lainnya. Sebagian besar disminore terjadi saat usia remaja dan dapat menimbulkan dampak konflik emosional, ketegangan dan kegelisahan. Akibat disminore mereka bahkan tidak dapat pergi ke sekolah, 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 disminore (Novadela dkk, 2018).

Angka kejadian disminore di dunia rata-rata lebih dari 50% setiap Negara. Mereka mengalami nyeri berat 12%, nyeri sedang 37% , dan yang mengalami nyeri ringan 49%. Di Amerika Serikat, disminore didapatkan 30–70% wanita dalam usia reproduksi, serta 60–70% wanita dewasa yang tidak menikah. Penelitian di Swedia menjumpai 30% wanita pekerja industri menurun penghasilannya karena disminore (Callis dalam Dahlan, 2017). Di Amerika Serikat, diperkirakan hampir 90% wanita mengalami disminore, dan 10-15% diantaranya mengalami disminore berat, yang menyebabkan wanita tidak mampu melakukan kegiatan apapun (Puspitasari dan inut 2016). Di Negara Indonesia lebih banyak remaja yang mengalami

disminore yaitu sebanyak 55%. Disminore banyak terjadi di kalangan usia produktif berkisar 45-95%. Angka kejadian disminore primer rata-rata 54,85% dan sisanya mengalami disminore sekunder. Sebanyak 90% remaja di Indonesia pernah mengalami disminore. (Anurogo & Wulandari, 2011:36-37).

Angka kejadian disminore pada remaja di Jawa Tengah tahun 2015 diperkirakan 12% sampai 35% dari jumlah remaja. Jumlah penderita disminore memeriksakan diri ke petugas kesehatan mencapai 56% (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, 2015). Salah satu cara yang bisa dilakukan untuk mengatasi disminore yaitu dengan melakukan kompres hangat. Kompres hangat dilakukan untuk memenuhi kebutuhan rasa nyaman, membebaskan nyeri, mengurangi atau mencegah spasme otot dan memberikan rasa hangat pada daerah tertentu. Prinsip kerja kompres hangat dengan mempergunakan buli-buli panas yang dibungkus kain yaitu secara konduksi dimana terjadi pemindahan panas dari bulibuli ke dalam tubuh sehingga akan menyebabkan pelebaran pembuluh darah dan akan terjadi penurunan ketegangan otot sehingga disminore yang dirasakan akan berkurang atau hilang. Selain melakukan kompres hangat juga didukung oleh kegiatan aktif bergerak, perhatikan asupan makanan, minum teh chamomile, minum wedang jahe, dan hindari stress (Sulaeman, 2019). Pendidikan Kesehatan dapat dilakukan menggunakan berbagai media. Media booklet merupakan media yang digunakan untuk mendapat informasi.

Tujuan booklet ini yaitu memberikan edukasi kepada remaja dalam penatalaksanaan disminore dengan cara melakukan terapi kompres hangat. *Booklet* ini dapat bermanfaat bagi remaja, pelayanan kesehatan, dan juga institusi 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. *Booklet* ini dapat bermanfaat bagi remaja yang mengalami disminore yaitu dengan menggunakan terapi kompres air hangat sehingga dapat menurunkan nyeri haid (Dismenore). Bagi masyarakat yaitu dapat menambah pengetahuan bahwa disminore dapat diatasi dengan cara terapi kompres air hangat. Bagi keilmuan yaitu khususnya dibidang kesehatan dapat menambah referensi jika terapi kompres air hangat dapat menurunkan nyeri haid (Dismenore).

