

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menstruasi terjadi pada perempuan usia remaja. Perempuan yang sudah memasuki masa remaja akan mengalami menstruasi. Menstruasi merupakan proses secara ilmiah yang terjadi pada perempuan. Menstruasi adalah pendarahan secara teratur yang terjadi dari uterus sebagai tanda bahwa kandungan dalam organ telah berfungsi matang atau sempurna. Pada umumnya usia remaja yang mengalami *menarche* (menstruasi) yaitu pada usia 12 tahun sampai 16 tahun. Ketika periode itu terjadi akan mengubah perilaku remaja diberbagai aspek, seperti aspek psikologi dan lainnya. Siklus normal menstruasi yang terjadi pada remaja biasanya terjadi setiap 22-35 hari dengan lamanya menstruasi selama 2-7 hari (Harmawati, 2018).

Remaja yang sudah mengalami menstruasi dapat terjadi dismenorea. Dismenorea yang dirasakan seperti kram perut. Dismenorea atau nyeri menstruasi adalah sakit haid yang terjadi ketika akan mengalami menstruasi atau selama menstruasi. Dismenorea dikenal sebagai nyeri diperut yang terjadi ketika menstruasi yang disebabkan oleh peningkatan uterus (Utari, 2017). Dismenorea dibagi menjadi dua yaitu, dismenorea primer dan dismenorea sekunder. Dikatakan dismenorea primer jika ditandai tidak ada hubungan dengan patologi pelvis makroskopis dan dikatakan dismenorea sekunder jika disebabkan oleh patologi pelvis makroskopis (Suwanto dan Islamiyah, 2018). Nyeri akibat dismenorea primer yang terjadi dapat disebabkan oleh beberapa faktor, diantaranya endokrin, kelainan organik, kejiwaan atau gangguan psikis, alergi, menstruasi pertama pada usia dini, periode menstruasi yang hebat, merokok, riwayat keluarga yang positif yang terkena penyakit, kegemukan dan mengonsumsi alcohol (Nurwana *et al.*, 2017).

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia, kejadian nyeri haid di dunia sangat tinggi. Angka kejadian dismenorea sebanyak 90% dengan 10-15% mengalami dismenorea berat. Prevalensi dismenorea di Amerika Serikat mencapai 45-90%, di Meksiko angka kejadian dismenorea sebanyak 64%, Italia 68%, Turki 84,9% (Ria *et al.*, 2021). Di Indonesia angka dismenorea juga tidak kalah tinggi dibandingkan dengan Negara lain, angka kejadian dismenorea di Indonesia sendiri sekitar 54,89% pada usia produktif (Astari *et al.*, 2020). Banyak remaja putri yang mengalami dismenorea merasakan dampaknya, seperti tidak dapat melakukan aktivitas sehari-hari seperti biasanya. Hal tersebut cukup mengganggu aktivitas rutin yang dilakukan. Selain mengganggu aktivitas sehari-hari, dismenorea juga dapat mengganggu prestasi siswi sekolah karena kurangnya fokus belajar akibat nyeri dismenorea yang dialami. Apabila dismenorea tidak segera ditangani dan dirasakan terus-menerus memungkinkan adanya masalah ginekologi yang harus ditangani lebih lanjut (Ria *et al.*, 2021).

Dismenorea dapat diatasi. Ada beberapa hal yang dapat dilakukan untuk mengatasi dismenorea. Dismenorea dapat diatasi dengan terapi farmakologis maupun non farmakologis. Terapi farmakologis melalui obat NSAIDs (*Non Steroid Anti-Inflammatory Drugs*) akan tetapi penggunaan terapi farmakologis secara terus menerus dapat menyebabkan ketergantungan dan menimbulkan efek samping seperti: mual, muntah, pandangan kabur, gangguan ginjal, tukak lambung dan konstipasi (Bustmam *et al.*, 2021). Sedangkan terapi non farmakologis sendiri dapat berupa kompres hangat, relaksasi progresif, *imagery guided*, yoga, serta kompres jahe. Salah satu terapi non farmakologis untuk mengurangi dismenorea yang efektif yaitu kompres jahe. Jahe sendiri mengandung senyawa fenol yang telah terbukti mempunyai efek anti inflamasi dan diketahui efektif mengusir ketegangan otot, dengan begitu jahe dapat memperbaiki system penurunan musculoskeletal (Sriwiyati, 2018). sedangkan terapi kompres jahe merah lebih efektif untuk mengatasi dismenorea karena pada jahe merah mengandung minyak atsiri dan

oleoresin yang lebih tinggi dibandingkan varian jahe lainnya, maka dari itu jahe merah digunakan dalam pengobatan tradisional (Harmawati *et al.*, 2018).

Hal tersebut telah dibuktikan pada penelitian yang dilakukan oleh Harmawati, Ningsih, dan Yulia pada tahun 2018 diperoleh adanya pengaruh pemberian kompres hangat jahe merah penurunan nyeri menstruasi atau dismenorea. Rata-rata nyeri menstruasi sebelum diberikan kompres hangat jahe merah sekitar 5,30 sedangkan rata-rata setelah diberikan kompres hangat jahe merah menjadi 3,80.

Telah dilakukan penelitian kompres jahe merah. Penelitian yang dilakukan oleh Karomika, Yuniastuti, Rahayu pada tahun 2019 diperoleh hasil bahwa jahe dapat menurunkan intensitas nyeri haid atau dismenorea. Rata-rata nyeri menstruasi sebelum diberikan kompres hangat jahe merah sekitar 3,06 sedangkan rata-rata setelah diberikan kompres hangat jahe merah menjadi 2,88.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Nurhalimah, Sutrisno, Fitriani pada tahun 2020 diperoleh hasil bahwa kompres jahe dapat menurunkan nyeri haid atau dismenorea. Rata-rata nyeri menstruasi sebelum diberikan kompres hangat jahe merah sekitar 4,13 sedangkan rata-rata setelah diberikan kompres hangat jahe merah menjadi 2,20.

Berdasarkan latar belakang diatas dapat disimpulkan bahwa kompres hangat jahe merah (*Zingiber officinale Rosc. Var. Rubrum*) dapat menurunkan nyeri menstruasi atau dismenorea pada remaja putri. Namun, setelah dilakukan survey terhadap 5 siswi SMAN 2 Sragen didapatkan data bahwa 80% dari mereka mengalami dismenorea sedangkan cara mengatasinya 50% dengan obat anti nyeri dan 50% dengan istirahat serta dikompres air hangat. Dapat disimpulkan bahwa siswi SMAN 2 Sragen masih belum menerapkan kompres jahe merah dalam mengatasi dismenorea.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, dapat dirumuskan suatu masalah sebagai berikut, “Bagaimana hasil penerapan kompres jahe merah terhadap dismenorea pada remaja putri SMA Negeri 2 Sragen?”

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Tujuan karya tulis ini untuk mengetahui hasil implementasi dari kompres jahe merah untuk mengurangi nyeri menstruasi atau dismenorea.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendiskripsikan hasil pengukuran intensitas nyeri sebelum dilakukan kompres jahe merah.
- b. Mendiskripsikan hasil pengukuran intensitas nyeri setelah dilakukan kompres jahe merah.
- c. Mendiskripsikan perbedaan hasil pengukuran intensitas nyeri sebelum dan sesudah dilakukan kompres jahe merah pada 2 responden.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Masyarakat

Diharapkan masyarakat dapat menambah wawasan dan pengetahuan bagi pihak masyarakat tentang penggunaan terapi non farmakologis kompres jahe merah dalam mengurangi nyeri menstruasi atau dismenorea.

2. Bagi Pengembangan ilmu dan teknologi keperawatan

- a. Karya tulis ilmiah ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu keperawatan dalam pemberian asuhan keperawatan nyeri menstruasi atau dismenorea dengan terapi non farmakologis kompres jahe merah.
- b. Karya tulis ilmiah ini juga diharapkan dapat menjadi acuan untuk menjadi sumber informasi dan referensi kedepannya.

3. Bagi Penulis

Dapat digunakan sebagai sarana untuk menerapkan ilmu yang diperoleh selama pendidikan di Universitas 'Aisyiyah Surakarta dan menjadi salah satu syarat yang harus dipenuhi untuk mencapai gelar Ahli Madya Keperawatan.