

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Pada masa ini perubahan yang terjadi bukan hanya perubahan emosional melainkan juga perubahan fisiknya, perubahan fisik yang terjadi itulah yang merupakan gejala primer dalam pertumbuhan remaja. Salah satu perubahan fisik yang terjadi pada remaja putri yaitu perubahan organ-organ reproduksi yang ditandai dengan datangnya menstruasi. Secara periodik setiap bulannya seorang wanita normal akan mengalami menstruasi. Menstruasi merupakan meluruhnya jaringan endometrium karena tidak adanya telur matang yang dibuahi oleh sperma. Peristiwa itu begitu wajar dan alami, sehingga dapat dipastikan bahwa semua wanita yang normal akan mengalami proses itu (Nengsih & Anggraeni,2020)

Setiap wanita memiliki pengalaman menstruasi yang berbeda-beda. Sebagian wanita mendapatkan menstruasi tanpa keluhan apapun, namun tidak sedikit dari mereka yang mendapatkan menstruasi disertai dengan keluhan sehingga mengakibatkan rasa ketidaknyamanan. Salah satu yang paling sering dikeluhkan oleh wanita pada saat menstruasi adalah dismenore. Gejala-gejala nyeri menstruasi umumnya berupa rasa sakit yang datang secara tidak teratur dan tajam, serta kram pada perut bagian bawah yang biasanya menyebar ke bagian belakang dan kemudian menjalar ke kaki, pangkal paha dan vulva (Maidartati et al,2018).

Dismenore merupakan nyeri yang dirasakan pada daerah panggul akibat dari menstruasi dan produksi zat prostaglandin. Dismenore biasanya baru timbul 2 atau 3 tahun sesudah menarche atau pertama kali menstruasi. Dismenore akan berkurang setelah menstruasi, namun pada beberapa wanita nyeri bisa terus dialami selama periode menstruasi terjadi. Pada sebagian wanita, nyeri menstruasi yang dirasakan dapat hanya berupa nyeri

yang samar, tetapi bagi sebagian wanita lainnya dapat terasa kuat bahkan bisa mengakibatkan aktifitasnya terganggu (Hanum, 2021)

Prevalensi *Dismenore* di dunia sangat tinggi. Rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami nyeri menstruasi. Menurut data dari WHO (World Health Organization) didapatkan kejadian dismenore sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita yang mengalami dismenore dengan 10-15% diantaranya mengalami dismenore berat. Di Amerika Serikat prevalensi dismenore mencapai 59,7% dan di Swedia sekitar 72% (Asmarani,2020) . Prevalensi dismenore pada remaja di Asia lebih tinggi, seperti di Taiwan mencapai sebesar 75,2%, di Malaysia 50,9% (Pangesti et all, 2017). Sedangkan di Indonesia prevalensi dismenore mencapai 64,25% dan di Jawa Tengah diperkirakan mencapai 55% wanita produktif yang mengalami Dismenore (Proverawati A, 2018).

Dampak yang ditimbulkan dari nyeri menstruasi ini adalah penurunan aktifitas sehari-hari karena ketidaknyamanan dalam beraktifitas. Berdasarkan penelitian pada tahun 2018 di 4 SLTP di Jakarta didapatkan bahwa 76,6% siswa tidak masuk sekolah disebabkan oleh dismenore primer dan menarik diri dari lingkungan sosialnya dan mengalami penurunan akademik. Lebih dari 40,9% mengurangi jam aktifitasnya selama periode menstruasinya, 31,1% mengaku absen dari sekolah dan memiliki konsentrasi yang rendah, 42,7% dari responden merasakan penurunan nafsu makan (Henderson & Kathleen,2018).

Remaja yang mengalami dismenore pada saat menstruasi mempunyai lebih banyak hari libur dan prestasinya kurang begitu baik di sekolah dibandingkan remaja yang tidak terkena dismenore. Dismenore pada remaja harus ditangani meskipun hanya dengan pengobatan sendiri atau non farmakologi untuk menghindari hal-hal yang lebih berat. Remaja putri yang mengalami nyeri haid ketika proses belajar mengajar dapat mengakibatkan gangguan dalam aktivitas belajar dan dapat menyebabkan ketidaknyamanan. Oleh karena itu, pada usia remaja dismenore harus

ditangani agar tidak terjadi dampak seperti hal-hal yang di atas (Hanum, 2021).

Kenyataannya masih banyak wanita yang mengabaikan nyeri menstruasi ini tanpa melakukan upaya apapun, padahal banyak cara yang dapat digunakan untuk menurunkan nyeri menstruasi, baik secara farmakologi dan non farmakologi (Kumalasari & Iwan, 2013). Secara farmakologi bisa menggunakan analgesic narkotik seperti morfin atau kodein, dan analgesik non narkotik seperti aspirin, asetamenofen ataupun ibuprofen, sedangkan secara non farmakologi bisa menggunakan kompres hangat, relaksasi progresif, stimulasi kutaneus plasebo dan teknik distraksi (Nurfadilah,2020).

Keluhan nyeri dapat diatasi dengan cara sederhana yaitu secara nonfarmakologi, karena jauh lebih baik dan memiliki efek samping yang minim jika dibandingkan dengan penggunaan obat-obatan, karena obat-obatan akan menimbulkan ketergantungan terhadap efek penghilang nyeri dan menimbulkan efek samping yang tidak diinginkan (Proverawati A, 2018).

Kompres air hangat menjadi salah satu dari beberapa terapi non farmakologis (komplementer) untuk menurunkan intensitas nyeri. Suhu panas diketahui bisa meminimalkan ketegangan otot. Setelah otot rileks, rasa nyeri akan berangsur hilang (Siregar, et all 2021). Kompres hangat dengan menggunakan botol kompres atau buli-buli yang telah diisi air hangat dan dikompreskan di daerah yang terasa nyeri selama 20 menit merupakan suatu terapi sederhana penghantar hangat yang bertujuan untuk mengurangi rasa nyeri, spasme dan iskemia. Efek hangat yang dihasilkan oleh kompres hangat dapat meredakan iskemia dengan menurunkan kontraksi uterus dan melancarkan pembuluh darah sehingga dapat meredakan nyeri dengan menurunkan ketegangan dan memberikan efek berupa rasa nyaman (Proverawati A, 2018).

Hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh beberapa peneliti terkait dengan masalah ini, diantaranya penelitian yang pernah dilakukan oleh Afrahul Padilah Siregar, terdapat bahwa sebagian besar (65,2%) responden sebelum diberikan perlakuan kompres hangat berada dalam skala nyeri sedang. Setelah diberikan perlakuan kompres hangat selama 20 menit sebagian besar (52,5%) responden berada dalam skala tidak nyeri. Berdasarkan hasil penelitian rata-rata penurunan nyeri menstruasi sebelum diberikan kompres hangat adalah 3,17 dan sesudah diberikan kompres hangat adalah 4,61. Terlihat nilai perbedaan antara sebelum dan sesudah dilakukan kompres hangat dengan kenaikan nilai rata-rata sebesar 1,44. Maka dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan kompres hangat terhadap penurunan Dismenore (Siregar et all, 2020).

Berdasarkan survei awal yang dilakukan oleh peneliti di Dusun Salam Desa Sukodono, Kecamatan Donorojo, Kabupaten Pacitan, terdapat 8 remaja putri yang 4 diantaranya pernah mengalami dismenore. Untuk penanganan dismenore ada yang sampai menggunakan obat penghilang nyeri, mengoleskan minyak kayu putih, beristirahat dan ada pula yang hanya membiarkannya tanpa melakukan penanganan apapun.

Berdasarkan latar belakang di atas peneliti tertarik untuk melakukan studi penerapan terapi kompres hangat dengan judul “Penerapan Terapi Kompres Hangat Terhadap Penurunan Dismenore Pada Remaja Putri Dusun Salam Desa Sukodono Kecamatan Donorojo Kabupaten Pacitan”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas maka didapatkan rumusan masalah yaitu, bagaimanakah penurunan Dismenore pada remaja putri sebelum dan sesudah dilakukan terapi kompres hangat di Dusun Salam, Desa Sukodono, Kecamatan Donorojo, Kabupaten Pacitan ?

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Mendiskripsikan hasil implementasi kompres hangat pada remaja putri yang menderita Dismenore

2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus penelitian ini untuk memberikan bukti empiris tentang bagaimana cara :

1. Mendeskripsikan nyeri menstruasi (dismenore) sebelum dilakukan terapi kompres hangat pada remaja putri di Dusun Salam Desa Sukodono Kecamatan Donorojo Kabupaten Pacitan.
2. Mendeskripsikan nyeri menstruasi (dismenore) setelah dilakukan terapi kompres hangat pada remaja putri di Dusun Salam Desa Sukodono Kecamatan Donorojo Kabupaten Pacitan.
3. Mendeskripsikan perbedaan perkembangan penurunan Dismenore sebelum dan sesudah penerapan terapi kompres hangat pada remaja putri yang mengalami Dismenore di Dusun Salam Desa Sukodono Kecamatan Donorojo Kabupaten Pacitan.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat bagi :

1. Bagi Masyarakat

Diharapkan dapat menjadi alternatif terutama bagi remaja putri yang mengalami dismenore sehingga dapat diatasi dengan tindakan terapi kompres hangat secara mandiri.

2. Bagi Pengembangan Ilmu dan Teknologi Keperawatan :

- a. Digunakan sebagai penelitian pendahuluan untuk mengawali penelitian lebih lanjut tentang tindakan terapi kompres hangat secara tepat dalam memberikan asuhan keperawatan pasien Dismenore.
- b. Sebagai salah satu sumber informasi bagi pelaksanaan penelitian bidang keperawatan atau kebidanan tentang tindakan terapi kompres

hangat pada klien dismenore pada masa yang akan datang dalam rangka peningkatan ilmu pengetahuan dan teknologi keperawatan.

3. Bagi Penulis

Manfaat dari penelitian ini untuk memperoleh pengalaman dalam melaksanakan aplikasi riset keperawatan di tatanan pelayanan keperawatan, khususnya penelitian tentang pelaksanaan tindakan terapi kompres hangat pada remaja putri yang mengalami dismenore.