

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut Aryani (2010) Remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa. Masa ini sering disebut masa pubertas. periode transisi antara masa anak-anak menjadi dewasa. Menurut Laila (2011:14-15) menstruasi adalah masa perdarahan yang terjadi pada perempuan secara rutin setiap bulan selama masa suburnya kecuali apabila terjadi kehamilan. Masa menstruasi bisa juga disebut dengan *mens, menstruasi, datang bulan*. Pada saat menstruasi darah yang keluar sebenarnya merupakan darah akibat peluruhan dinding rahim (endometrium). Darah yang menstruasi tersebut mengalir dari rahim menuju leher rahim, untuk kemudian keluar melalui vagina. Terkait dengan peristiwa haid, masing-masing wanita memiliki pengalaman yang berbeda. Pengalaman itu pada umumnya berupa keluhan-keluhan. Salah satu keluhan yang sering dijumpai adalah *dismenore*.

Menurut Lowdermilk (2013) Dismenorea adalah nyeri selama atau sesaat sebelum menstruasi merupakan masalah kandungan yang paling sering pada wanita disegala usia. Rasa nyeri biasanya terdapat diarea suprapubik atau perut bagian bawah. Wanita menggambarkan nyeri yang tajam, kram atau seperti diperas atau sebagai nyeri tumpul menetap. Beberapa wanita, nyeri menjalar ke pinggang bawah atau paha atas. Nyeri haid adalah nyeri yang berlangsung selama satu sampai beberapa hari selama menstruasi.

Nyeri haid dibagi menjadi dua yaitu nyeri haid primer dan nyeri haid sekunder. Judha (2012). Rata-rata wanita ketika mengalami nyeri haid terpaksa harus berbaring ditempat tidur karena tidak mampu melakukan aktivitasnya. Nyeri haid primer terjadi pada usia 12-13 tahun dan beberapa waktu setelah menarche terjadi setelah 12 bulan atau lebih. Disminore skunder biasanya ditemui pada penyakit atau kelainan reproduksi (patologis). Nyeri terasa sebelum, selama dan sesudah haid. Penyebab terjadinya disminore sekunder

biasanya diakibatkan oleh salpingitis kronis yaitu infeksi yang lama pada saluran penghubung antara rahim dan kandung telur. Kondisi ini sering dijumpai pada wanita usia 30-45 tahun. (Laila, 2011:27)

Menurut Callis (2011) Angka kejadian nyeri haid didunia sangat besar. Menurut penelitian epidemiologi kejadian nyeri haid di Amerika Serikat 90% wanita mengalami dismenorea, dan 10-15% diantaranya mengalami dismenorea berat, yang menyebabkan wanita tidak mampu melakukan kegiatan apapun. Di Indonesia angka kejadian disminore sebesar 64,25% yang terdiri 54,89% disminore primer dan 9,36% merupakan disminore sekunder. Di Indonesia angka kejadian disminore sebanyak 55% dikalangan usia produktif dan 15% diantaranya mengeluh karena aktivitasnya terganggu akibat disminore. Angka kejadian nyeri haid di Jawa Tengah 55% (BPS Provinsi Jawa Tengah, 2010).

Penanganan nyeri haid dapat dilakukan dengan dua cara yaitu farmakologi dan non-farmakologi. Secara farmakologi nyeri haid dapat diberikan dengan obat-obatan, sedangkan secara non-farmakologi dapat dikurangi dengan istirahat cukup,olahraga teratur, pemijatan, yoga dan pengompresan air hangat di daerah perut. Cara mengurangi nyeri menstruasi dapat dilakukan dengan dua tindakan yaitu secara farmakologis dan non-farmakologi, salah satu tindakan nonfarmakologi dengan melakukan kompres hangat, memberikan sensasi hangat pada daerah tertentu dengan menggunakan kantung berisi air hangat yang menimbulkan rasa hangat pada bagian tertentu.

Kompres hangat adalah suatu metode dalam penggunaan suhu hangat setempat yang dapat menimbulkan efek fisiologis. Kompres hangat dapat digunakan pada pengobatan nyeri dan merelaksasi otot-otot yang tegang,. Kompres hangat dilakukan dengan menggunakan buli-buli panas atau kantong panas secara konduksi dimana terjadi pemindahan panas dari buli-buli kedalam tubuh sehingga akan menyebabkan pelerbaran pembuluh darah dan akan terjadi penurunan ketegangan otot sehingga nyeri haid yang dirasakan akan berkurang atau hilang. Penggunaan kompres hangat dapat membuat sirkulasi darah lancar dan vaskularisasi lancar dan terjadi vasodilatasi yang membuat relaksasi pada

otot yang mendapat nutrisi berlebih yang dibawa oleh darah sehingga kontraksi otot menurun (Anugraheni dan Wahyuningsih 2013).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di Dusun Plemburan RT 03/RW 03, Ngemplak, Kartasura, Sukoharjo pada tanggal 3 Maret 2019 terdapat 16 remaja yang sudah mengalami menstruasi dan yang mengalami nyeri haid terdapat 11 orang. Pengambilan data menggunakan kuisioner terdapat 11 orang responden yang mengalami dismenorea dan 5 orang responden tidak mengalami dismenorea. Ketika diwawancarai 11 orang responden tidak melakukan penangan untuk mengurangi nyeri. 4 orang responden ketika mengalami nyeri haid responden hanya meminum obat jamu. Ketika sudah minum obat warung responden mengatakan nyeri haid sedikit berkurang, dan 10 orang responden belum mengetahui cara non farmakologi dengan kompres hangat.

Berdasarkan data yang diperoleh terkait masalah remaja pada saat ini, penulis tertarik melakukan penerapan kompres hangat pada remaja yang mengalami masalah dismenorea.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah disebutkan diatas, maka peneliti dapat merumuskan masalah penelitian yaitu “Apakah kompres hangat berpengaruh dalam menurunkan nyeri haid pada remaja? ”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum
Mendiskripsikan pengaruh kompres hangat untuk menurunkan nyeri haid pada remaja.
2. Tujuan khusus
 - a. Mendiskripsikan nyeri haid sebelum dilakukan teknik kompres hangat pada remaja.
 - b. Mendiskripsikan nyeri haid setelah dilakukan teknik kompres hangat pada remaja.
 - c. Membandingkan nyeri haid sebelum dan sesudah diberikan kompres hangat pada remaja.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini bisa memberikan manfaat bagi :

1. Bagi responden
Melalui penerapan terapi kompres hangat dapat membantu remaja untuk menurunkan nyeri haid pada remaja.
2. Bagi peneliti
Melalui penerapan penelitian ini dapat menambah wawasan mengenai terapi non farmakologi dan memberikan latihan terapi kompres hangat kepada individu, keluarga maupun masyarakat untuk menurunkan nyeri haid pada remaja.
3. Bagi masyarakat
Penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi tentang teknik kompres hangat untuk menurunkan nyeri haid pada remaja.