

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja (*Adolescence*) merupakan masa yang memisahkan masa kanak-kanak dengan masa dewasa. Masa remaja merupakan masa kehidupan yang krusial karena ditandai dengan perubahan pada ranah psikologis, sosial budaya, dan fisik. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mendefinisikan remaja sebagai individu berusia 10 dan 19 tahun. Seseorang akan mencapai tahap kematangan fisik dan biologis pada masa remaja dengan perubahan fisiologis yang signifikan. Wanita sering kali mengalami perubahan fisik, termasuk pembesaran payudara dan pinggul, bertambahnya tinggi badan, serta tumbuhnya bulu kemaluan dan ketiak. Sekitar usia 12 tahun, gadis remaja biasanya mengalami *menarche* atau menstruasi pertama. Rentang usia *menarche* adalah 9-10 tahun. Remaja paling sering mengeluhkan rasa sakit dismenore atau nyeri haid. (Wulanda, 2020).

Dismenore atau nyeri haid merupakan nyeri di perut bagian bawah yang biasanya muncul sebelum atau selama menstruasi dan dapat berlangsung selama beberapa jam hingga lebih. Dismenore dapat diklasifikasikan menjadi tiga tingkat: ringan, sedang, dan berat. Gejala pada dismenore seperti mual, muntah, sakit kepala, diare, sembelit dan buang air kecil meningkat (Rahmawati and Lia, 2023). Dampak pada dismenore berupa gangguan aktivitas dalam belajar seperti sering tidak hadir sekolah dan gangguan mental (Haniifah Nur Hasanah and Winarni, 2024) .

Berdasarkan data WHO tahun 2020 menunjukkan bahwa sebesar 1.769.425 wanita (90%) mengalami dismenore dengan 10-16% mengalami dismenore berat. Jumlah ini sangat besar di seluruh dunia, dengan hampir 50% wanita mengalaminya (Noviani, 2022). Di Amerika Serikat, prevalensinya mencapai 60%, dan di Swedia sekitar 72%, sedangkan di Indonesia, 55% (Wati *et al.*, 2024). Karena mayoritas penderita dismenore pada wanita usia produktif, dismenore juga menyebabkan wanita tidak hadir

di sekolah sebanyak 76,6% Aktivitas terganggu dan membutuhkan obat sebanyak 27,6% Aktivitas terganggu dengan konsumsi obat sebanyak 8,3% (Rachmawati, 2020).

Menurut data riset kesehatan dasar (Riskesdas) 2018 prevalensi kejadian dismenore mencapai 64,25%, terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36 dismenore sekunder (Riskesdas, 2018). Pada tahun 2019 angka prevalensi dismenore yang mengalami dismenore hamper tidak ada perubahan, yakni sebesar 64,1% dan mengalami sedikit peningkatan menjadi 64,3% pada tahun 2020 (Humaira, Elfiyunai and Arini, 2023). Menurut penelitian (Setianah, 2020) bahwa angka prevalensi di Jakarta dengan dismenore primer adalah 81% dengan nyeri ringan 76,1 %. Berdasarkan penelitian Resty Hermawahyuni, Handayani, dan Alnur (2022) di SMK PGRI 1 Jakarta Timur menyatakan bahwa terdapat 115 siswi (57,2%) mengalami dismenore primer dan sebanyak 86 siswi (42,8%) tidak mengalami dismenore.

Dismenore terbagi menjadi dua jenis yaitu dismenore primer dan dismenore sekunder. Dismenore primer terjadi karena kontraksi dinding rahim yang lama dan kuat, peningkatan hormon prostaglandin dan pelebaran pada dinding rahim yang menyebabkan nyeri saat menstruasi. Dismenore sekunder merupakan kelainan ginekologi yang disebabkan oleh adenomiosis, endometriosis, radang panggul, polip endometrium, dan penggunaan alat kontrasepsi dalam rahim (Anggraeni and Kamalia, 2024).

Pengobatan dismenore terdiri dari dua bagian yaitu farmakologi dan non farmakologi. Tindakan farmakologi dapat diberikan obat analgesik dan *Nonsteroidal Anti-inflammatory Drugs* (NSAID) sementara tindakan non farmakologi berupa kompres air hangat, pengobatan herbal dengan jamu, *massage*, istirahat yang cukup, *posisi knee chest*, *teknik imagery guided*, relaksasi nafas dalam, (Widyanthi, Resiyanthi and Prihatiningsih, 2021) dan olahraga atau aktivitas fisik (Tri Nurfiana, Fatma Jama and Sunarti, 2021). Salah satu upaya non farmakologi yang efektif dan efisien untuk mengurangi nyeri menstruasi dengan menggunakan kompres air hangat. Kompres ini

dapat dibuat dengan menggunakan buli-buli diisi dengan air panas sehingga mampu memberikan kehangatan pada area tubuh yang sakit. (Nugraheni, Puspitasari and Prajayanti, 2024).

Salah satu alternatif penanganan nyeri haid yang aman dan mudah diterapkan adalah metode non-farmakologis seperti kompres hangat. Terapi kompres hangat bekerja dengan cara meningkatkan aliran darah ke area yang nyeri, merelaksasi otot rahim yang berkontraksi, serta memberikan efek menenangkan yang dapat membantu mengurangi persepsi nyeri. Vasodilatasi yang terjadi akibat suhu hangat dapat mempercepat sirkulasi darah di area uterus, sehingga membantu menurunkan intensitas nyeri haid. Selain itu, suhu panas juga memicu pelepasan hormon endorfin yang berperan sebagai analgesik alami tubuh (Novitaningsih *et al.*, 2024).

Penelitian yang dilakukan oleh Aisyah *et al.*, (2023) menemukan bahwa pemberian kompres hangat secara signifikan menurunkan tingkat nyeri dismenore pada remaja putri di Madrasah Aliyah An Namirah Tanah Merah Bangkalan dengan hasil uji statistik wilcoxon menunjukkan $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Sejalan dengan penelitian oleh (Lisa Trina Arlym, Diah Warastuti, 2023b) di Depok menemukan bahwa setelah pemberian kompres hangat, 58,8% responden tidak lagi merasakan nyeri, nilai p sebesar 0,000 diperoleh, yang mengindikasikan adanya perbedaan yang signifikan.

Kompres air hangat salah satu cara non farmakologi yang efektif untuk mengurangi nyeri dan spasme otot. Panas dapat disalurkan melalui konduksi, konveksi, dan konversi. Nyeri yang disebabkan oleh memar, spasme otot, dan arthritis dapat diatasi dengan peningkatan suhu, karena meningkatkan sirkulasi darah lokal dan melebarkan pembuluh darah Dengan cara ini, kompres hangat dapat meredakan nyeri dan mengurangi nyeri dismenore, karena dapat mengurangi kontraksi uterus dan otot, serta menghilangkan produk-produk inflamasi yang menyebabkan nyeri lokal (Hairunisayah, Anggraini and Anggraini, 2023).

Menurut Suhartina, Sari and Putri, (2024) Kompres hangat dilakukan menggunakan botol kaca berisi air hangat (45-50°C) yang dilapisi kain.

Proses konduksi memindahkan panas masuk ke dalam tubuh, menimbulkan efek pelebaran pembuluh darah dan memberikan relaksasi otot. Hal ini mengurangi ketegangan otot dan menghilangkan nyeri haid. Pengompresan dilakukan selama 15-20 menit, dengan frekuensi 3-4 kali.

Berdasarkan hasil penelitian Mouzila, Chaniago and Insani, (2023) dengan 20 responden menunjukkan bahwa kompres hangat memiliki efek signifikan terhadap pereda nyeri sebelum menggunakan kompres air hangat di SMK Raksana Medan terdapat 1,90% setelah dilakukan kompres air hangat di SMK Raksana Medan terdapat 1,20%. Disimpulkan bahwa penerapan kompres air hangat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan nyeri, dengan nilai p-value 0,00. Hal ini intervensi kompres hangat sebelum dan sesudah tindakan di SMK Raksana Medan efektif dalam menurunkan tingkat nyeri.

Berdasarkan hasil penelitian Nabila Ramadhani, Endah Suprihatin, (2024) terhadap 20 responden menyatakan bahwa sebelum melakukan kompres air hangat 50% mengalami rasa sakit yang sangat parah, Setelah melakukan kompres air hangat didapatkan 90% nyeri ringan. Sedangkan dengan melakukan senam menyatakan bahwa sebelum melakukan senam terdapat 65% nyeri sedang dan sesudah melakukan senam terdapat 90% nyeri ringan. Penelitian ini menyimpulkan bahwa Pemberian kompres air hangat dan pelaksanaan senam dismenore memiliki efektivitas dalam menurunkan rasa nyeri saat menstruasi. Namun, pemberian kompres air hangat memiliki keunggulan dalam menurunkan nyeri menstruasi dibandingkan dengan senam dismenore, terutama pada mahasiswa Pendidikan Profesi Ners Program Sarjana Terapan Jurusan Keperawatan Polkesbaya.

Hasil Penelitian Putriana Yeyen and Sulistianingrum Iely, (2024) di Poltekkes Kemenkes Tanjung Karang menunjukkan bahwa mahasiswi mempunyai pengetahuan yang cukup mengenai dismenore. Sebesar 51% responden (42 orang) memiliki pengetahuan yang baik, 36% (30 orang) memiliki pengetahuan yang cukup, dan 13,3% (10 orang) memiliki pengetahuan yang kurang. Selain itu, Hasil Penelitian (Kurniasih, 2024)

menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pengetahuan yang baik tentang dismenore, yaitu sebanyak 55% (11 orang), sedangkan sisanya memiliki pengetahuan yang kurang, yaitu sebanyak 45% (9 orang).

Berdasarkan studi pendahuluan pada 10 siswi di salah satu SMA di Jakarta Timur, diketahui bahwa 100% siswi mengalami nyeri haid: 60% di antaranya mengalami nyeri sedang dan 40% nyeri berat. Sebanyak 60% siswi memiliki pengetahuan yang kurang tentang dismenore, dan 60% pernah tidak masuk sekolah akibat nyeri haid. Meskipun studi pendahuluan dilakukan di tingkat SMA, lokasi penelitian dipilih di salah satu SMK di Jakarta Timur karena memiliki karakteristik siswi yang serupa, yaitu remaja putri berusia 15 hingga 18 tahun. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh kompres hangat dan pengetahuan tentang dismenore terhadap penurunan nyeri haid.

1.2 Rumusan Masalah

Dismenore atau nyeri haid merupakan nyeri pada perut bagian bawah yang biasanya muncul sebelum atau selama menstruasi dan dapat berlangsung selama beberapa jam hingga lebih. Gejala pada dismenore seperti mual, muntah, sakit kepala, diare, dan gejala lainnya (Rahmawati and Lia, 2023). Pengobatan dismenore terbagi menjadi dua yaitu farmakologi dan non farmakologi. Tindakan Farmakologi dapat diberikan obat analgesik dan *Nonsteroidal Anti-inflammatory Drugs* (NSAID) sedangkan Tindakan Non Farmakologi berupa kompres air hangat, pengobatan herbal dengan jamu, *massage*, istirahat yang cukup, posisi *knee chest*, Teknik *imagery guided*, relaksasi nafas dalam, (Widyanthi, Resiyanthi and Prihatiningsih, 2021) dan olahraga atau aktivitas fisik (Tri Nurfiana, Fatma Jama and Sunarti, 2021).

Berdasarkan studi pendahuluan pada 10 siswi di salah satu SMA di Jakarta Timur, diketahui bahwa 100% siswi mengalami nyeri haid; 60% di antaranya mengalami nyeri sedang dan 40% nyeri berat. Sebanyak 60% siswi memiliki pengetahuan yang kurang tentang dismenore, dan 60% pernah tidak masuk sekolah akibat nyeri haid. Walaupun, studi pendahuluan dilakukan di

tingkat SMA, lokasi penelitian dipilih di salah satu SMK di Jakarta Timur karena memiliki karakteristik siswi yang serupa, yaitu remaja putri usia 15–18 tahun. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kompres hangat dan pengetahuan tentang dismenore terhadap penurunan nyeri haid.

Berdasarkan uraian diatas maka pertanyaan pada penelitian ini adalah “Apakah Kompres Hangat dan Pengetahuan Tentang Dismenore Berpengaruh Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di SMK Analis Kesehatan Tunas medika Jakarta Timur?”.

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh kompres hangat dan pengetahuan dismenore terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri di Smk Analis Kesehatan Tunas Medika Kota Jakarta Timur.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a) Diketahui distribusi frekuensi tingkat pengetahuan tentang dismenore pada remaja putri di SMK Analis Kesehatan Tunas Medika Kota Jakarta Timur.
- b) Diketahui distribusi frekuensi tingkat nyeri haid pada remaja putri di SMK Analis Kesehatan Tunas Medika Kota Jakarta Timur.
- c) Diketahui pengaruh tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukan intervensi pada remaja putri di SMK Analis Kesehatan Tunas Medika Kota Jakarta Timur.
- d) Diketahui pengaruh kompres hangat terhadap penurunan tingkat nyeri haid sebelum dan sesudah dilakukan intervensi pada remaja putri di SMK Analis Kesehatan Tunas Medika Kota Jakarta Timur.

1.4 Manfaat Peneliti

1.4.1 Bagi Remaja Putri

Peneliti mengharapkan untuk mampu menjadi dasar pelaksanaan program kegiatan bimbingan, pembinaan, dan konseling dalam upaya penanganan nyeri dismenore dan mengaplikasikannya agar nyeri yang dirasakan bisa berkurang sehingga aktivitas tetap dapat dijalankan meskipun dalam keadaan menstruasi.

1.4.2 Bagi Tempat Penelitian

Diharapkan dapat menjadi gambaran mengenai penanganan terjadinya nyeri haid pada siswinya. Diharapkan hasil penelitian ini menjadi intervensi bagi pihak sekolah untuk mencegah terjadinya nyeri haid pada siswi di sekolahnya.

1.4.3 Bagi Institusi Pendidikan

Selanjutnya dapat memberikan gambaran mengenai pengaruh kompres hangat dan pengetahuan dismenore terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri.

1.4.4 Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan penelitian ini akan berfungsi untuk penelitian lebih lanjut tentang bagaimana pengaruh kompres hangat dan pengetahuan dismenore terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini mengenai pengaruh kompres hangat dan pengetahuan dismenore terhadap penurunan nyeri haid. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh kompres hangat dan pengetahuan dismenore terhadap penurunan nyeri haid. Penelitian yang akan dilakukan pada remaja putri. Penelitian ini dilakukan di SMK Analis Kesehatan Tunas Medika Jakarta Timur. Pada Penelitian ini akan dilakukan pada bulan juni 2025 dengan sampel sebanyak 40 responden. Penelitian ini merupakan penelitian *pre eksperimen* dengan desain penelitian *One group pretest posttest design* sampel diambil dengan menggunakan total *sampling*. Data dikumpulkan dengan menggunakan lembar checklist NRS (*Numeric Rating Scale*) dan data dianalisis secara univariat dan bivariat menggunakan uji mcnemar, dengan pengolahan data dilakukan dengan komputer.