

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pada dasarnya kesehatan merupakan hak setiap manusia, salah satunya yakni reproduksi. Kesehatan reproduksi diartikan sebagai suatu kondisi yang menjamin bahwa fungsi reproduksi, khususnya proses reproduksi dapat berlangsung dalam keadaan sejahtera fisik, mental maupun sosial dan bukan saja terbebas dari penyakit atau gangguan fungsi reproduksi (Setyawati et al., 2018). Kesehatan reproduksi merupakan masalah krusial jika tidak tertangani dengan baik, terutama bagi remaja wanita yang merupakan pihak paling rentan bermasalah dalam kesehatan reproduksi.

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kehidupan anak-anak masuk ke masa kehidupan orang dewasa yang ditandai dengan pertumbuhan dan perkembangan biologis dan psikologis. Peralihan masa inilah yang disebut dengan pubertas (Nova Dwi Yanti, 2020). Masa pubertas merupakan waktu dimana seorang remaja putri akan mengalami proses perkembangan dengan adanya kematangan organ seksual, serta kemampuan untuk bereproduksi. Seorang wanita yang sudah remaja akan memulai siklus haid pertamanya atau disebut dengan menstruasi (Pathy Toar & Sitompul, 2022). Remaja mengalami menstruasi pada usia 9-15 tahun dan berakhir di usia 50 tahun. Selama remaja mengalami menstruasi muncul keluhan-keluhan yang dirasakan seperti nyeri saat menstruasi atau biasa disebut *dismenore*.

Dismenore dalam bahasa Indonesia adalah nyeri menstruasi, sifat dan derajat rasa nyeri ini bervariasi. Mulai dari yang ringan sampai yang berat. Keadaan yang hebat dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, sehingga memaksa penderita untuk istirahat dan meninggalkan pekerjaan atau cara hidup sehari-hari untuk beberapa jam atau beberapa hari. Hampir semua wanita mengalami rasa tidak enak pada perut bagian bawah saat menstruasi. Uterus atau rahim terdiri atas otot yang juga berkontraksi dan relaksasi. Umumnya, kontraksi otot uterus tidak dirasakan, namun kontraksi yang hebat dan sering menyebabkan aliran darah ke uterus terganggu sehingga timbul rasa nyeri (Tyas & Heru, 2017).

Berdasarkan *systemic review World Health Organization (WHO)*, rata-rata insidensi terjadinya *dismenore* pada wanita muda antara 16,8–81%. Inggris melaporkan 45-97% wanita dengan keluhan *dismenore*, dimana prevalensi hampir sama ditemui di negara-negara Eropa. Prevalensi terendah dijumpai di Bulgaria (8,8%) dan prevalensi tertinggi di negara Finlandia (94%) Menurut WHO pula, didapatkan kejadian sebesar 1.769,425 jiwa (90%) wanita mengalami *dismenorea* dan 10%-15% diantaranya mengalami *dismenorea* berat, sehingga mengakibatkan timbulnya keterbatasan aktivitas yang dikeluhkan oleh 15% remaja perempuan yang mengalami *dismenorea*. Angka kejadian *dismenorea* di Indonesia sendiri sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% *dismenorea* primer dan 9,36% *dismenorea* sekunder (Tambun & Sinaga, 2022).

Di Indonesia angka kejadian *dismenorea* sebesar 107.673 jiwa(64,25%), yang terdiri dari 59.671 jiwa (54,89%). Studi epidemiologi pada populasi remaja (berusia 12-17 tahun) di Amerika Serikat, prevalensi *disminore* 59,7%. Rincian rasa nyeri menstruasi yang mengeluh nyeri hebat 12%, nyeri sedang 37% dan nyeri ringan 49%. Studi ini juga melaporkan bahwa *disminore* menyebabkan 14% remaja sering tidak masuk sekolah (Tambun & Sinaga, 2022).

Ini menunjukkan bahwa pengetahuan mereka belum optimal terutama dalam hal penanganan nyeri untuk mengatasi *disminore*. Oleh karena itu diperlukan edukasi tentang penanganan awal tanpa obat ntuk menangani nyeri haid dengan menggunakan kompres panas, dapat dilakukan oleh semua remaja putri sebagai langkah awal penannganan nyeri dan meminimalisir penggunaan obat-obatan.

Dalam menangani nyeri haid (*dismenore*) terdapat dua cara yaitu farmakologis dan nonfarmakologis. Farmakologis yaitu dengan mengkonsumsi obat-obatan dan nonfarmakologis yaitu berolahraga, istirahat dan kompres hangat (Manafe et al., 2021). Pemberian kompres hangat dengan menempelkan buli-buli yang dibungkus dengan kain lalu ditempelkan di daerah perut yang nyeri akan melancarkan sirkulasi darah juga bisa menurunkan ketegangan otot sehingga bisa menurunkan nyeri haid. Suhu panas akan meminimalkan ketegangan otot, dan membuat otot lebih rileks sehingga nyeri pun akan pelan-pelan hilang (Sulaeman & Yanti, 2019).

Kompres hangat dapat mengatasi nyeri haid karena kompres hangat berfungsi untuk memperlancar sirkulasi darah. Melalui pemberian panas, pembuluh-pembuluh darah akan melebar, sehingga akan memperbaiki peredaran darah di dalam jaringan tersebut. Melalui cara ini penyaluran zat-zat gizi dan makanan ke sel-sel diperbesar dan pembuangan dari zat-zat diperbaiki, sehingga dapat mengurangi rasa nyeri yang disebabkan suplai darah ke endometrium berkurang. Dampak dari nyeri haid terhadap siswi yaitu dapat mengganggu aktivitas belajar di sekolah dan tidak dapat melakukan aktivitas sehari-hari.

Kompres hangat merupakan salah satu teknik nonfarmakologi yang cukup efektif untuk meringankan nyeri haid. Penelitian menurut Hasanah et al., (2018) membuktikan bahwa data sebelum dilakukan kompres hangat tingkat nyeri haid sebagian dikategorikan nyeri sedang yaitu 23 orang (48.9%), sebagian kecil dikategorikan nyeri ringan 14 orang (29,8%), dan nyeri berat 10 orang (21,3%) dan setelah dilakukan kompres hangat tingkat haid sebagian besar dikategorikan nyeri ringan yaitu 33 orang (70.2%), sebagian kecil dikategorikan nyeri sedang 13 orang (27.7%), dan sangat sedikit dikategorikan tidak nyeri 1 orang (2,1%), hal ini dapat disimpulkan bahwa dengan melakukan kompres air hangat selama 10 menit dengan suhu 40 -45°C mampu mengurangi satu tingkat skala nyeri pada haid.

Pemahaman remaja akan kesehatan reproduksi menjadi bekal dalam berperilaku sehat dan bertanggung jawab, namun tidak semua remaja memperoleh informasi yang cukup dan benar tentang kesehatan reproduksi.

Sebagian masyarakat mempunyai anggapan yang salah bahwa nyeri haid dapat hilang dengan sendirinya apabila wanita yang bersangkutan menikah sehingga mereka membiarkan gangguan tersebut, namun hal ini sangat mengganggu aktifitas sehari-hari. Oleh sebab itu dari berbagai macam penanganan nyeri haid tersebut salah satunya dengan cara kompres hangat tersebut.

Beberapa faktor adanya nyeri haid atau disemnore ini diakibatkan oleh gaya hidup jaman sekarang yang terbiasa mengonsumsi makanan cepat saji, terutam perilaku gaya hidup para remaja. Makanan cepat saji adalah makanan yang tidak membutuhkan waktu lama untuk proses penyajiannya. Menurut (Adriani & Wirjatmadi, 2016), kebanyakan makanan yang tergolong dalam makanan cepat saji mengandung banyak lemak, garam, gula, dan tinggi kalori. Salah satu lemak yang terdapat di dalam makanan cepat saji adalah asam lemak. Asam lemak tersebut dapat mengganggu metabolisme progesteron pada fase luteal dari siklus menstruasi (Nurfadillah et al., 2021). Makanan cepat saji juga mengandung asam lemak trans yang merupakan salah satu sumber radikal bebas. Efek dari radikal bebas salah satunya adalah kerusakan membran sel. Membran sel memiliki beberapa komponen, salah satunya adalah fosfolipid. Fosfolipid berfungsi sebagai penyedia asam arakidonat yang kemudian disintesis oleh seluruh sel yang terdapat di dalam tubuh menjadi prostaglandin yang dapat menyebabkan dismenore (Nuzula & Oktaviana, 2019).

Sementara itu, dihadapkan dengan realita saat ini bahwa kecenderungan remaja lebih sering mengonsumsi makanan cepat saji. Hal ini disebabkan

karena gaya hidup generasi Z yang lebih menginginkan segala sesuatu secara cepat dan instan. Tak terkecuali untuk kebutuhan makanan sehari-harinya.

Keterbatasan pengetahuan dan pemahaman ini dapat membawa remaja ke arah perilaku berisiko. Dalam hal inilah bagi para ahli dalam bidang ini memandang perlu akan adanya pengertian, bimbingan, dan dukungan dari lingkungan di sekitarnya agar dalam sistem perubahan tersebut terjadi pertumbuhan dan perkembangan yang sehat secara jasmani, rohani, dan sosial.

Saat ini sudah banyak terapi komplementer atau non farmakologi yang dikenal dan beberapa sering dilakukan oleh masyarakat luas dalam membantu penurunan intensitas nyeri pada *dismenore* seperti tehnik relaksasi nafas dalam, aroma terapi, akupresure, terapi latihan fisik, pijat, yoga, penggunaan kompres hangat dan lain sebagainya. Hal ini juga membantu mengurangi efek samping yang ditimbulkan dari akibat mengkonsumsi obat-obatan penghilang rasa sakit (analgetik) yang dikonsumsi dalam jangka waktu panjang (Tri Novadela et al., 2019).

Apriani et al., (2021) menyatakan dalam penelitiannya yang berjudul “Kompres Hangat dapat Berpengaruh Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri pada *Dismenore*” telah teruji. Terapi kompres hangat merupakan metode yang menggunakan cairan atau alat yang dapat menimbulkan rasa hangat, aman yang dapat diberikan remaja pada bagian tubuh yang memerlukan. Efek hangat dari kompres tersebut dapat mengakibatkan terjadinya pelebaran pembuluh darah dibagian yang mengalami nyeri serta meningkatkan aliran darah pada daerah

tersebut sehingga nyeri *dismenore* yang dirasakan dapat berkurang atau bahkan hilang.

Berdasarkan studi pendahuluan pada 15 siswi melalui wawancara tanggal 4 Maret 2023 di SMPN 1 Long Ikis kejadian *dismenore* dan pengetahuan dalam mengatasi *dismenore*. Didapatkan bahwa 15 siswi (100%) mengatakan selama ini mereka mengalami nyeri menstruasi. Mereka mengetahui terapi melalui tayangan TV dan media sosial untuk mengatasi nyeri menstruasinya. Sementara itu, hanya 1 dari 15 siswi (6,7%) mengetahui tentang manfaat terapi kompres hangat. Selama ini 9 dari 15 siswi mengonsumsi obat nyeri haid yang mengandung parasetamol dan ekstrak hiosiamin. Kemudian 3 dari 15 siswi membiarkan nyeri haid tersebut karena memiliki persepsi akan sembuh sendiri ketika haid selesai. Sedangkan 3 dari 15 siswi mengonsumsi minuman air hangat seperti jahe hangat dan madu hangat untuk mengurangi rasa nyeri haid.

Hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Rahmawati & Wulandari (2019), yang menunjukkan bahwa kenyataan di lapangan sering kali remaja putri memilih menggunakan terapi farmakologi yang lebih memberikan efek samping dan bisa menyebabkan ketergantungan, dibandingkan menggunakan terapi kompres hangat (nonfarmakologi) yang tidak menimbulkan efek samping.

Dari data dan fenomena di atas menjadi dasar ketertarikan peneliti untuk melakukan penelitian dengan judul: “Gambaran Penanganan Dismenore dan

Pengetahuan Penanganan Dismenore Menggunakan Kompres Hangat Pada Siswi SMPN 1 Long Ikis.”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka perumusan masalah penelitian ini yaitu “Bagaimana gambaran penanganan dismenore dan pengetahuan penanganan dismenore menggunakan kompres hangat pada siswi SMPN 1 Long Ikis?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui gambaran penanganan dismenore dan pengetahuan penanganan dismenore menggunakan kompres hangat pada siswi SMPN 1 Long Ikis.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran penanganan dismenore pada siswi SMP N 1 Long Ikis.
- b. Mengetahui gambaran pengetahuan terapi kompres hangat untuk menangani dismenore pada siswi di SMP N 1 Long Ikis.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Menambah wawasan mengenai kesehatan reproduksi remaja dan memberikan pemahaman tentang metodologi penelitian sebagai bekal

dalam penelitian lebih lanjut, serta mengaplikasikannya sehingga dapat menerapkan dalam masyarakat.

2. Bagi Siswi/Remaja

Memberikan informasi tentang terapi nonfarmakologi dalam upaya mengurangi rasa nyeri pada saat menstruasi.

3. Bagi Tenaga Kesehatan

Sebagai bahan atau masukan dalam memberikan konseling tentang KRR (Kesehatan Reproduksi Remaja).