

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja adalah suatu tahapan dari proses pertumbuhan fisik dan psikologis seseorang yang berlangsung antara usia 12 tahun sampai dengan 22 tahun, ditandai dengan adanya perubahan-perubahan baik pada segi jasmaniah fisik, maupun rohaniah psikologis. Pada usia remaja juga biasanya terjadi perubahan hormon, fisik dan psikis yang berlangsung secara berangsur-angsur. Tahapan perkembangan remaja dibagi dalam 3 tahap yaitu awal, madya, dan akhir (Jannah, 2017). Ahli mengartikan masa remaja diartikan sebagai masa perkembangan transisi antara masa anak dan masa dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif, dan sosial-emosional (Surbakti, 2017).

Salah satu fase pertama dalam kehidupan remaja adalah masa pubertas. Dimana dalam masa pubertas, remaja akan mengalami banyak perubahan fisik, psikologis, yang sifatnya cepat. Perubahan seks primer yang akan terjadi pada remaja perempuan ditandai dengan menstruasi, dan biasanya diikuti dengan perubahan seksual sekunder yaitu payudara mulai membesar dan pinggul juga membesar. (Azizah & Nisak, 2018)

Menstruasi merupakan salah satu ciri yang menunjukkan bahwa seorang remaja telah memasuki masa kematangan secara seksual dan psikologis. Perubahan yang dialami ketika menstruasi dapat berdampak secara fisik maupun psikis, sehingga remaja yang belum siap menjalani menstruasi cenderung merasa ketakutan dan kurang percaya diri dengan perubahan yang terjadi. Adanya menstruasi menjadi pertanda biologis terhadap kematangan seksual. Selain itu, perubahan secara fisiologis dapat terjadi seperti munculnya gejala seperti sakit pinggang, timbul jerawat, dan pegal linu. Bersamaan dengan hal tersebut, perubahan pada aspek psikologis pun dapat terjadi dan ditandai dengan adanya perasaan gelisah, bingung dan rasa tidak nyaman. Ahli yang lain mengatakan bahwa menstruasi merupakan perdarahan yang teratur dari uterus sebagai tanda bahwa organ kandungan telah berfungsi matang. Pada saat menstruasi akan

mengubah beberapa aspek, misalnya aspek psikologi. Wanita biasanya mengalami menstruasi itu pada saat usia 12-16 tahun. Siklus normal terjadinya menstruasi 22-35 hari dengan lama menstruasi selama 2-7 hari. Ketika terjadi menstruasi, wanita harus mempertahankan status gizi yang baik dan mengonsumsi makanan yang banyak mengandung gizi dan seimbang. Apabila hal ini diabaikan maka akan menimbulkan beberapa keluhan-keluhan yang mengakibatkan rasa tidak nyaman saat menstruasi. Salah satu keluhan yang akan muncul pada saat menstruasi adalah rasa nyeri. Tingkat rasa nyeri itu bervariasi, dari ringan hingga berat. Kondisi ini biasanya disebut dengan dismenore (Wahyuni & Oktaviani, 2018)

Dismenore adalah nyeri perut yang berasal dari kram rahim yang terjadi pada saat menstruasi. Rasa nyeri biasanya timbul bersamaan dengan permulaan haid dan berlangsung beberapa jam. Dismenore terbagi menjadi dua jenis, yaitu dismenore primer dan dismenore sekunder. Dismenore primer merupakan nyeri haid yang tidak didasari kondisi patologis, sedangkan dismenore sekunder adalah nyeri haid yang didasari dengan kondisi patologis seperti ditemukannya endometriosis atau kista ovarium. Bentuk dismenore yang banyak dialami oleh remaja adalah kekakuan atau kejang dibagian bawah perut yang dapat menimbulkan rasa nyeri. (Larasati & Alatas, 2016).

Dismenore juga dapat menimbulkan beberapa dampak, yaitu rasa tidak nyaman dan kesulitan berkonsentrasi, yang dapat membatasi wanita dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Misalnya, aktifitas belajar di sekolah menjadi terganggu dan tidak jarang lagi hal ini membuat mereka tidak masuk sekolah, konsentrasi yang buruk, ketidakmampuan untuk mengerjakan pekerjaan rumah, serta keterbatasan untuk keluar dengan teman (Astuti & Lela, 2018).

Prevalensi dismenore primer pada beberapa riset diberbagai negara menunjukkan frekuensi yang tinggi. *World Health Organization* (WHO) mencatat rata-rata kejadian 16,8 hingga 81% pada wanita muda. Pada tahun 2016 di Indonesia tercatat angka kejadian dismenore sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder. Dari penelitian terdahulu, dapat diperkirakan bahwa prevalensi kejadian dismenore primer di Indonesia berkisar antara 67-82% dimana kejadian terbanyak pada rentang usia

15-20 tahun (Angelia et al., 2017). Menurut hasil penelitian yang lain prevalensi dismenore ditemukan cukup tinggi dan bervariasi yaitu mencapai 50% di setiap negara. Dalam suatu systemic review WHO, rata-rata insidensi terjadinya dismenore pada wanita muda antara 16,8 – 81%. Hasil penelitian di Amerika Serikat pada remaja usia 12-17 tahun didapatkan hasil prevalensi dismenore primer adalah 59,7% dengan derajat kesakitan 49% dismenore ringan, 37% dismenore sedang, dan 12% dismenore berat yang mengakibatkan 23,6% dari penderitanya tidak masuk sekolah (Octaviani, 2019).

Untuk penanganan nyeri bisa dilakukan dengan beberapa cara, yaitu dengan pemberian terapi farmakologi, nonfarmakologi, dan komplementer. Terapi farmakologi terdiri dari bahan sintetik seperti obat analgesik. Terapi nonfarmakologi bisa dilakukan dengan kompres air hangat pada bagian yang sakit, mandi air hangat, minum minuman hangat, menggosok atau memijat didaerah perut atau pinggang yang sakit, posisi menungging, dan tarik nafas dalam untuk relaksasi. Untuk terapi komplementernya terdiri dari bahan alamiah seperti kunyit, temulawak dan asam jawa digunakan sebagai obat tradisional. (Weeks, 2015)

Pemberian kompres air hangat merupakan pengobatan nonfarmakologi yang kita bisa mudah mendapatkannya. Kompres air hangat dilakukan untuk memenuhi kebutuhan rasa nyaman akibat nyeri yang dirasa saat menstruasi. Kompres air hangat dapat dilakukan dengan cara menempelkan kantong karet yang berisi air hangat satau handuk yang direndam dengan menggunakan air hangat ke bagian tubuh yang nyeri dengan diikuti pergerakan atau pemijatan. Dampak fisiologis dari kompres air hangat adalah pelunakan jaringan fibrosa, membuat otot tubuh lebih rileks, menurunkan atau menghilangkan rasa nyeri, dan memperlancar aliran darah (Asmita dahlan, 2016). Menurut Berman dkk kompres hangat menggunakan botol yang dibungkus kain dimana terjadi perpindahan panas dari botol panas kedalam perut yang akan melancarkan sirkulasi darah dan menurunkan ketegangan otot sehingga akan menurunkan nyeri pada wanita yang mengalami dismenore (Asmarani, 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh Bela Purnama Dewi tentang pengaruh terapi kompres air hangat pada mahasiswi Stikes Mitra Adiguna Palembang

dengan mengambil sampel sebanyak 136 orang. Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan menunjukkan hasil bahwa uji statistik menggunakan uji test diperoleh nilai signifiukan sebesar 0,000 lebih kecil dari taraf signifikan 5% atau ($p \text{ value} = 0,000 < 0,05$) maka dapat dinyatakan ada pengaruh yang signifikan terapi kompres air hangat terhadap nyeri haid (dismenore) pada mahasiswi Stikes Mitra Adiguna (Asmita dahlan, 2016).

Berdasarkan wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada bulan April 2020, terdapat 72 mahasiswi dalam 2 kelas yang masih sering mengalami nyeri disminore.. Keluhan yang paling dirasakan adalah pusing, mual, lemas, terasa nyeri pada perut bawah dan punggung. Mereka mengatakan jika saat mengalami nyeri disminore perkuliahan dan aktivitas sehari-hari menjadi terganggu dan kegiatan yang lain menjadi terhambat karena harus beristirahat. Mahasiswi yang diwawancarai oleh peneliti juga sudah ada yang mempraktekkan kompres air hangat dirumah masing-masing.

Berdasarkan fenomena yang telah dijelaskan pada bagian latar belakang, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian “Pengaruh Kompres Air Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi/Desminore Pada Mahasiswi Di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan masalah yang telah diuraikan dalam latar belakang maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah “Pengaruh Kompres Air Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Mahasiswi Di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

- a. Untuk mengetahui pengaruh pemberian kompres air hangat terhadap penurunan nyerihaid atau dismenore pada mahasiswi

2. Tujuan Khusus

- a. Identifikasi nyeri menstruasi atau dismenore sebelum pemberian kompres air hangat
- b. Identifikasi nyeri menstruasi atau dismenore setelah pemberian kompres air hangat

D. Manfaat Penelitian

1. Teoritis

Hasil dari penelitian ini dapat menambah pengetahuan di bidang promosi kesehatan pada remaja wanita terutama dalam hal penanganan non farma pada nyeri menstruasi.

2. Praktis

a. Bagi Responden

Diharapkan dapat bermanfaat bagi remaja putri untuk memperoleh informasi tentang pengaruh penggunaan air hangat untuk menurunkan rasa nyeri haid atau dismenore.

b. Bagi Institusi Kesehatan yang menaungi

Penelitian ini dapat digunakan sebagai informasi untuk meningkatkan pendidikan kesehatan terhadap remaja khususnya bagi remaja yang masih sering mengalami nyeri haid atau dismenore.