

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja merupakan fase transisi dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan. Remaja dapat didefinisikan dari tiga perspektif, salah satunya secara kronologis, yaitu individu yang berusia antara 11 hingga 21 tahun. Periode ini ditandai dengan berbagai perubahan seperti pertumbuhan ukuran tubuh, perubahan fisik, serta munculnya kemampuan untuk bereproduksi. Dari sisi psikologis, remaja juga mengalami perkembangan dalam aspek kognitif, mental, sosial, dan moral. Pubertas sendiri merupakan tahap di mana terjadi pematangan organ reproduksi dan munculnya kemampuan untuk bereproduksi, yang secara fisiologis ditandai dengan datangnya menstruasi pertama (Wafiroh & Wulandari, 2022).

Menstruasi adalah suatu siklus alami yang dialami oleh perempuan sehat setiap bulan selama masa reproduksi. Proses ini sering disertai dengan rasa nyeri di area perut yang dikenal sebagai dismenore, yaitu ketidaknyamanan atau rasa sakit yang muncul selama berlangsungnya menstruasi (Yulandasari et al., 2022).

Mayoritas perempuan merasakan rasa sakit dan ketidaknyamanan saat menstruasi. Dismenore adalah kondisi nyeri yang muncul selama haid dan bisa menghambat kegiatan sehari-hari. Jika tidak ditangani, dismenore dapat berdampak negatif terhadap kualitas hidup, menyebabkan gangguan kesuburan, depresi, gangguan pada sistem saraf otonom, hingga gangguan fungsi seksual. Nyeri ini biasanya terasa di area panggul dan disebabkan oleh

peningkatan produksi prostaglandin selama menstruasi. Rasa nyeri yang hebat pada wanita usia produktif dapat memengaruhi sekitar 50% dari aktivitas hariannya, dan bahkan hingga 85% remaja perempuan usia belasan tahun mengalaminya. Penelitian yang dilakukan oleh Sari (2020) menunjukkan bahwa mayoritas siswi yang mengalami dismenore berada pada usia 16 tahun, khususnya di kelas X sekolah menengah atas. Usia ini merupakan masa transisi dari anak-anak menuju dewasa, di mana proses pematangan secara fisik, biologis, dan psikologis sedang berlangsung (Fakhrinal Islami et al., n.d.).

Kompres hangat efektif dalam meredakan nyeri haid karena mampu membantu melancarkan aliran darah. Suhu panas yang diberikan dapat menyebabkan pelebaran pembuluh darah, sehingga sirkulasi darah dalam jaringan menjadi lebih baik. Dengan demikian, distribusi oksigen dan nutrisi ke sel-sel meningkat, serta proses pembuangan zat-zat sisa menjadi lebih optimal. Proses ini membantu mengurangi rasa nyeri akibat berkurangnya aliran darah ke lapisan endometrium. Nyeri haid yang dialami mahasiswa juga dapat berdampak pada terganggunya aktivitas belajar di kampus serta menghambat kegiatan sehari-hari (A. Ridha Al Shifa et al., 2021).

Berdasarkan hal tersebut, peneliti merasa tertarik untuk mengkaji lebih lanjut melalui penelitian yang berjudul “Penerapan Terapi Kompres Hangat terhadap Penurunan Nyeri Haid pada Remaja Putri di Wilayah Balung Jember”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas maka rumusan masalah yang dapat peneliti susun yaitu: “Apakah penerapan terapi kompres hangat efektif dalam menurunkan tingkat nyeri haid pada remaja putri di wilayah Balung, Jember? Selain itu, bagaimana perbandingan tingkat nyeri haid sebelum dan sesudah penerapan terapi kompres hangat pada remaja putri tersebut?”.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan dari penelitian ini, yang disusun berdasarkan rumusan masalah sebelumnya, adalah untuk menilai seberapa efektif terapi kompres hangat dalam mengurangi intensitas nyeri haid pada remaja putri di daerah Balung, Jember.

1.3.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus penelitian ini untuk memberikan bukti empiris tentang bagaimana :

- a. Mengimplementasi Terapi Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Putri di wilayah Balung Jember.
- b. Mengevaluasi Terapi Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Putri di wilayah Balung Jember.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Praktis

a) Bagi Penulis

Untuk meningkatkan pemahaman teoritis dan memperluas wawasan melalui studi langsung serta analisis terhadap penerapan terapi kompres hangat dalam mengurangi nyeri haid pada remaja putri di wilayah Balung, Jember.

b) Bagi Akademisi

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap perkembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang kesehatan, terkait penerapan terapi kompres hangat dalam upaya mengurangi nyeri haid pada remaja putri di wilayah Balung, Jember.

c) Bagi Instansi

Sebagai bahan pertimbangan bagi instansi terkait dalam menilai berbagai faktor penting yang berhubungan dengan penerapan terapi kompres hangat untuk mengurangi nyeri haid pada remaja putri di wilayah Balung, Jember..

1.4.2 Manfaat Teoritis

a. Bagi Tenaga Kesehatan

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi acuan bagi tenaga kesehatan untuk lebih meningkatkan perhatian terhadap enam program kesehatan remaja, khususnya yang berkaitan dengan dismenore dan penanganannya.

b. Bagi Keluarga dan Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi bagi keluarga dan masyarakat dalam memberikan pemahaman kepada remaja putri mengenai dismenore serta upaya penanggulangannya

c. Bagi Remaja Putri

Diharapkan penelitian ini bermanfaat bagi remaja putri dalam memahami dan menerapkan terapi kompres hangat untuk mengurangi dismenore, sehingga dapat membentuk sikap positif dalam menghadapi nyeri haid, khususnya di wilayah Balung, Jember.