

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Dismenore merupakan keadaan yang ditandai dengan timbulnya rasa nyeri pada bagian bawah perut, baik sebelum maupun selama menstruasi berlangsung. Tingkat nyeri yang dirasakan oleh setiap individu dapat berbeda, mulai dari keluhan ringan sampai nyeri berat. Selain itu, kondisi ini sering disertai gejala lain seperti mual, sakit kepala, tubuh terasa lemah, serta rasa tidak nyaman yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Dismenore menjadi salah satu gangguan pada sistem reproduksi yang cukup sering ditemukan pada remaja perempuan. Hasil penelitian Jayanti et al. (2022) menunjukkan bahwa angka kejadian dismenore pada mahasiswa masih tergolong tinggi. Temuan tersebut menegaskan bahwa nyeri haid bukan sekadar keluhan sementara, melainkan kondisi yang perlu mendapatkan perhatian karena berpotensi memengaruhi kesejahteraan dan kualitas hidup perempuan, terutama pada masa remaja hingga dewasa awal.

Dampak yang ditimbulkan oleh dismenore tidak hanya memengaruhi kondisi fisik, tetapi juga dapat berdampak pada aspek psikologis dan sosial. Nyeri yang dirasakan selama menstruasi berpotensi menimbulkan gangguan konsentrasi, perubahan suasana hati, serta penurunan kemampuan dalam menjalankan aktivitas sehari-hari secara optimal. Banyak remaja yang akhirnya memilih absen dari sekolah atau menghindari aktivitas sosial karena tidak sanggup menahan nyeri saat menstruasi. Sayangnya, keluhan ini masih sering dianggap wajar atau bagian normal dari siklus haid oleh masyarakat, sehingga tidak jarang dismenore tidak ditangani secara medis atau terapeutik. Padahal, jika terus dibiarkan, dismenore bisa berdampak pada penurunan kualitas hidup dan kesejahteraan remaja putri secara menyeluruh (Jayanti et al., 2022).

Menurut laporan WHO, dismenore merupakan salah satu gangguan paling umum yang dialami perempuan usia reproduktif, dengan prevalensi global yang berkisar antara 16,8% hingga 81%. Di negara seperti Inggris, angka prevalensinya bahkan mencapai 97%, sedangkan di Bulgaria hanya 8,8% (Anggraini et al., 2022). Di Indonesia, prevalensi dismenore juga tergolong tinggi. Di Jakarta Pusat, 87,5% remaja perempuan mengalami nyeri haid, berarti 88 dari setiap 100 remaja merasakannya. Di Yogyakarta, angkanya 68,8%, atau sekitar 69 dari 100 orang, dan di Bandung 54,5% atau 55 dari 100 remaja perempuan (Anggraini et al., 2022). Data ini menegaskan bahwa dismenore merupakan masalah besar yang tidak bisa diabaikan.

Tingginya angka kejadian dismenore tersebut berdampak besar terhadap keseharian remaja perempuan. Rasa nyeri yang intens tidak hanya mengganggu kenyamanan fisik, tetapi juga menurunkan konsentrasi belajar, menyebabkan gangguan tidur, perubahan suasana hati, hingga membuat remaja tidak masuk sekolah atau menarik diri dari aktivitas sosial. Meski demikian, banyak remaja tidak mencari pertolongan medis atau menganggapnya sebagai hal biasa, sehingga keluhan ini seringkali tidak tertangani dengan baik (Anggraini et al., 2022). Kondisi ini menunjukkan bahwa dismenore merupakan masalah kesehatan yang masih kurang mendapatkan perhatian, baik dari sisi penanganan medis maupun edukasi masyarakat.

Dismenore atau nyeri haid terjadi akibat adanya kontraksi pada otot rahim yang dipengaruhi oleh peningkatan kadar hormon prostaglandin selama fase menstruasi. Produksi prostaglandin yang berlebihan dapat menyebabkan kontraksi uterus menjadi lebih kuat, sehingga menimbulkan rasa nyeri yang intens. Kondisi tersebut juga dapat mengurangi aliran darah ke rahim yang kemudian memicu timbulnya sensasi nyeri. Secara umum, dismenore dibedakan menjadi dua jenis, yaitu dismenore primer dan dismenore sekunder. Dismenore primer merupakan jenis yang paling sering dialami oleh remaja dan

umumnya tidak berkaitan dengan adanya kelainan pada organ reproduksi, melainkan lebih disebabkan oleh proses pematangan sistem reproduksi yang belum optimal, seperti kondisi saluran serviks yang relatif sempit. Gejalanya biasanya muncul beberapa jam sebelum haid dan paling nyeri di hari pertama. Menarche dini juga menjadi faktor risiko, karena organ belum siap secara fisiologis untuk menerima perubahan siklus menstruasi (Sari et al., 2023).

Penanganan nyeri haid dapat dilakukan melalui berbagai pendekatan, baik dengan penggunaan terapi farmakologis berupa obat pereda nyeri maupun melalui intervensi nonfarmakologis, seperti latihan relaksasi, aktivitas fisik, serta aplikasi panas lokal. Di antara berbagai metode penanganan yang tersedia, terapi kompres hangat menjadi salah satu pilihan yang cukup sering digunakan karena dinilai aman, mudah dilakukan, dan sesuai untuk diterapkan pada remaja putri. Kompres hangat bekerja dengan meningkatkan suhu lokal tubuh hingga sekitar 40–50°C, yang mampu memperlebar pembuluh darah, meningkatkan aliran darah, dan mengurangi zat-zat inflamasi penyebab nyeri seperti prostaglandin dan bradikinin. Efek fisiologis ini mendorong relaksasi otot-otot rahim yang berkontraksi, sehingga nyeri pun berkurang (Wafiroh & Wulandari, 2022).

Sejumlah hasil penelitian mendukung penggunaan kompres hangat sebagai intervensi nonfarmakologis untuk membantu menurunkan tingkat nyeri menstruasi. Kajian literatur yang dilakukan oleh Nuryanti et al. (2023) terhadap tujuh artikel ilmiah menemukan bahwa penerapan terapi ini memberikan dampak positif terhadap penurunan keluhan dismenore pada remaja. Temuan tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wafiroh dan Wulandari (2022), yang menunjukkan bahwa penerapan kompres hangat secara rutin selama 20 menit setiap hari dalam tiga hari berturut-turut mampu menurunkan tingkat nyeri pada remaja putri. Penelitian tersebut menjelaskan

bahwa intensitas nyeri yang semula berada pada kategori sedang hingga berat mengalami penurunan menjadi ringan tanpa disertai penggunaan terapi farmakologis. Walaupun demikian, pemanfaatan kompres hangat sebagai metode nonfarmakologis masih belum diterapkan secara optimal di kalangan remaja maupun di lingkungan pendidikan. Oleh karena itu, penting untuk mengangkat kompres hangat sebagai alternatif intervensi yang dapat membantu mengurangi keluhan dismenore secara noninvasif dan mandiri.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimanakah implementasi terapi kompres hangat pada remaja putri yang mengalami nyeri haid (dismenore) dalam menurunkan intensitas nyeri haid dalam keluarga di wilayah kerja Puskesmas Mayang.

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan Karya Tulis Ilmiah ini adalah untuk mendeskripsikan hasil dari penerapan terapi kompres hangat terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri dalam keluarga di wilayah kerja Puskesmas Mayang.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mampu melakukan implementasi keperawatan terapi kompres hangat pada remaja putri yang mengalami nyeri haid dalam keluarga di wilayah kerja Puskesmas Mayang.
2. Mampu melakukan evaluasi efektivitas terapi kompres hangat dalam menurunkan nyeri haid pada remaja putri dalam keluarga di wilayah kerja Puskesmas Mayang .
3. Mendokumentasikan hasil implementasi terapi kompres hangat dalam menurunkan nyeri haid pada remaja putri dalam keluarga di wilayah kerja Puskesmas Mayang.

1.4 Manfaat

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi sebagai bahan referensi dalam pengembangan pengetahuan mengenai upaya penanganan nyeri haid secara nonfarmakologis, terutama melalui pelaksanaan terapi kompres hangat pada remaja putri di lingkungan keluarga yang berada di wilayah kerja Puskesmas Mayang.

1.4.2 Manfaat Praktis

Penulisan Karya Tulis Ilmiah ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi berbagai pihak, antara lain:

1. Bagi Perawat

Diharapkan karya tulis ilmiah ini dapat menjadi tambahan informasi dan referensi bagi perawat dalam memberikan asuhan keperawatan melalui implementasi terapi kompres hangat untuk membantu menurunkan nyeri haid pada remaja putri di wilayah kerja Puskesmas Mayang Jember.

2. Bagi Pasien dan Keluarga

Karya tulis ilmiah ini diharapkan dapat menambah pengetahuan bagi remaja putri dan keluarga mengenai manfaat terapi kompres hangat sebagai salah satu cara nonfarmakologis untuk membantu mengurangi nyeri haid.

3. Bagi Puskesmas

Diharapkan karya tulis ilmiah ini dapat menjadi bahan masukan dan pertimbangan dalam penerapan terapi kompres hangat untuk menurunkan nyeri haid pada remaja putri di wilayah kerja Puskesmas Mayang Jember.

4. Bagi Institusi Pendidikan

Karya tulis ilmiah ini diharapkan dapat menjadi sumber referensi dan bahan pembelajaran dalam pengembangan ilmu keperawatan, khususnya mengenai implementasi terapi kompres hangat pada remaja putri yang mengalami nyeri haid.

