

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pubertas pada remaja putri ditandai dengan berbagai perubahan fisik dan hormonal, termasuk dimulainya siklus menstruasi. Menstruasi biasanya disertai rasa sakit atau rasa tidak nyaman yang cukup hebat. Kondisi ini dikenal dengan nyeri haid atau dismenore, masalah yang umum terjadi pada remaja putri (Hadianti dan Ferina, 2021). Fenomena ini biasanya dirasakan oleh wanita muda yang mengalami kram perut yang kurang lebih hebat. Nyeri haid yang dialami remaja putri biasanya bukan disebabkan oleh penyakit tertentu dan disebut dengan nyeri haid primer (Atifa, 2022). Remaja putri yang mengalami nyeri haid saat mengikuti kegiatan belajar mungkin mengalami kesulitan belajar. Hal ini dapat menurunkan semangat belajar, sehingga sulit mempertahankan konsentrasi atau bahkan tidak dapat berkonsentrasi sehingga materi yang disampaikan saat belajar sulit dipahami. Bahkan ada yang memilih untuk tidak bersekolah (Fitri dan Ariesthi, 2020).

Prevalensi wanita menderita nyeri haid sekitar 90%. Biasanya nyeri haid primer timbul pada masa remaja, yaitu sekitar 2-3 tahun setelah menstruasi pertama (Horman dkk., 2021). Lebih dari 50% wanita menstruasi di seluruh dunia melaporkan menderita nyeri haid primer (WHO, 2017). Prevalensi nyeri haid di Indonesia mencapai 64,25% yang terbagi dalam 54,89% kasus nyeri haid primer dan 9,36% kasus nyeri haid sekunder (Samsul dkk., 2023), dalam suatu penelitian di Bali pada siswi usia 15-18 tahun pada 70 subjek dengan dismenore primer didapatkan 64,3% mengalami nyeri dengan intensitas ringan dan 35,7% dengan intensitas sedang. 70-90% kejadian dismenore primer akan berdampak pada kegiatan akademis dan sosial

remaja (Purba dkk., 2021). Angka kejadian dismenore di perkirakan sebesar 29.505 jiwa, sedangkan di Denpasar angka kejadian dismenorea di perkirakan 2.115 sekitar 7.17 % jiwa baik yang termasuk dismenore primer dan dismenore sekunder serta mulai dari derajat dismenore ringan sampai dengan berat, data ini menunjukkan bahwa nyeri haid primer merupakan masalah kesehatan reproduksi yang penting, khususnya remaja (Dinkes Prov. Bali, 2015). Keluhan ini tidak hanya berdampak pada kualitas hidup, namun juga dapat menghambat aktivitas remaja yang berdampak pada penurunan prestasi remaja di sekolah karena ketidakhadirannya dalam proses pembelajaran, maka dari itu penting untuk lebih memperhatikan upaya pencegahan dan pengobatan nyeri haid (Djimbula dkk., 2022).

Berbagai metode telah diterapkan untuk mengurangi nyeri haid. Pengobatan nyeri haid dapat dilakukan dengan dua pendekatan utama, yaitu terapi farmakologis dan non-farmakologis. Terapi farmakologis melibatkan penggunaan obat-obatan, seperti obat *antiinflamasi nonsteroid* (NSAID) dan analgesik golongan NSAID, yang berfungsi mengurangi nyeri saat menstruasi, meski efektif, penggunaan obat-obatan tersebut memiliki potensi efek samping yang harus diwaspadai, seperti risiko tukak lambung (yang merupakan efek samping paling umum), anemia akibat perdarahan gastrointestinal dan gangguan fungsi trombosit, ini dapat mempengaruhi pembekuan darah. Kecanduan terhadap sifat analgesik pereda nyeri, yang mungkin terjadi jika penggunaan berlebihan, jelas berbahaya, selain itu hipertensi dan kerusakan hati dapat terjadi akibat penggunaan analgesik jangka panjang, yang digunakan untuk mencegah efek negatif obat-obatan farmasi (Erika dkk., 2024).

Terapi non-farmakologis menjadi alternatif yang semakin populer karena lebih alami dan minim efek samping (Hartinah dkk., 2023). Terapi non-farmakologis

sebagai tambahan atau pelengkap dalam mengatasi nyeri, baik nyeri sedang sampai berat, dimana terapi ini dapat meningkatkan pengendalian perasaan individu, mengurangi stress, kecemasan, dan perilaku nyeri serta mengurangi efek samping pengobatan (Barreto dkk., 2023). Berbagai macam metode pengobatan non-farmakologis yang dapat dilakukan seperti mendengarkan musik relaksasi, melakukan yoga, pemberian kompres hangat dan dengan pemberian aromaterapi. Penelitian yang dilakukan Rinrin dkk., (2023) menunjukkan bahwa sebelum dan sesudah pemberian terapi kompres hangat, terjadi penurunan rata-rata skala nyeri yang signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa kompres hangat mempunyai efek nyata dalam mengurangi intensitas nyeri haid primer. Efek ini terjadi karena kompres hangat dapat menyebabkan pembuluh darah melebar sehingga meningkatkan aliran darah ke area yang nyeri. Peningkatan sirkulasi darah ini membantu mengurangi ketegangan otot dan nyeri. Melalui mekanisme tersebut, terapi kompres hangat cocok menjadi alternatif pengobatan nyeri non-farmakologis.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan pada siswi SMA Negeri 2 Denpasar yang dilakukan pada tanggal 13 Desember 2024, dengan melakukan wawancara pada 10 siswi didapatkan bahwa 90% siswi mengalami nyeri haid, sementara hasil studi pendahuluan yang dilakukan di SMA Negeri 7 Denpasar pada tanggal 21 februari 2025, prevalensi nyeri haid hanya mencapai 80% siswi. Berdasarkan data tersebut, SMA Negeri 2 Denpasar menunjukkan angka kejadian dismenore yang lebih tinggi, sehingga sekolah ini dipilih sebagai lokasi penelitian untuk mendalami lebih lanjut fenomena dismenore di kalangan siswinya. Penanganan nyeri haid yang dilakukan oleh siswi di SMA Negeri 2 Denpasar tersebut sebagian besar masih sebatas pada tindakan farmakologis seperti meminum obat pereda nyeri,

menggunakan minyak kayu putih atau bahkan membiarkan nyeri haid tanpa pengobatan apapun. Sampai saat ini, belum ada metode non-farmakologis yang dijadikan alternatif untuk meredakan nyeri haid yang diterapkan oleh siswi SMA Negeri 2 Denpasar.

Peneliti memilih siswi kelas X sebagai subjek penelitian berdasarkan pertimbangan bahwa usia *menarche* umumnya terjadi pada rentang usia tersebut, dengan demikian, siswi kelas X dianggap paling representatif untuk mengkaji intensitas nyeri haid primer, karena pengalaman menstruasi mereka masih relatif baru dan kondisi tersebut lebih dominan terjadi pada kelompok usia ini

Berdasarkan kondisi tersebut, peneliti ingin mempelajari perbedaan intensitas nyeri haid primer sebelum dan sesudah pemberian kompres hangat sebagai bentuk terapi non-farmakologis. Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat tidak hanya bagi siswa, tetapi juga pada pihak sekolah, dengan memberikan alternatif pengobatan nyeri haid yang aman, efektif dan mudah diterapkan. Penggunaan kompres hangat diharapkan keluhan nyeri haid primer dapat berkurang, sehingga aktivitas belajar siswi tidak terganggu dan kualitas hidupnya meningkat.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, maka peneliti merumuskan masalah penelitian “Apakah ada perbedaan intensitas nyeri haid primer sebelum dan sesudah pemberian kompres hangat pada remaja putri di Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Denpasar?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Untuk mengetahui perbedaan intensitas nyeri haid primer sebelum dan

sesudah pemberian kompres hangat siswi Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Denpasar.

2. Tujuan khusus

- a. Mengidentifikasi intensitas nyeri haid primer pada siswi Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Denpasar sebelum pemberian kompres hangat.
- b. Mengidentifikasi intensitas nyeri haid primer pada siswi Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Denpasar sesudah pemberian kompres hangat.
- c. Menganalisis intensitas nyeri haid primer pada siswi Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Denpasar sebelum dan sesudah pemberian kompres hangat.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Manfaat dari penelitian ini untuk menambah wawasan terkait pemberian kompres hangat sebagai alternatif penatalaksanaan non-farmakologis untuk mengurangi nyeri haid primer pada remaja putri, sekaligus menjadi acuan bagi penelitian lebih lanjut.

2. Manfaat praktis

a. Bagi peneliti

Hasil penelitian ini memberikan pengalaman langsung dalam melaksanakan penelitian ilmiah, melatih kemampuan analisis, serta berkontribusi dalam memberikan solusi yang bermanfaat bagi kesehatan remaja putri, sekaligus memperluas wawasan dan pengetahuan.

b. Bagi institusi pendidikan

Hasil penelitian ini dapat memberikan masukan untuk mendukung program kesehatan sekolah, khususnya dalam mengintegrasikan edukasi kesehatan

reproduksi.

c. Bagiremaja putri

Hasil penelitian ini dapat memberikan alternatif sarana terapi yang aman, sederhana dan efektif untuk mengurangi nyeri haid.