

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja dalam bahasa latin adalah *Adolescere* yang berarti tumbuh menuju sebuah kematangan, kematangan bukan hanya dari segi fisik tetapi juga kematangan secara sosial psikologinya. Menurut *World Health Organization* (WHO), remaja berada pada rentang usia 10-19 tahun. Permenkes No. 25 tahun 2014 yang dikatakan remaja adalah kelompok usia 10-18 tahun (Ade, Hellen, 2021).

Menstruasi atau haid merupakan proses meluruhnya jaringan endometrium disebabkan oleh tidak ada sel telur matang yang dibuahi oleh sperma. Menstruasi atau haid merupakan suatu kondisi yang biasa terjadi, maka bisa dikatakan setiap perempuan subur dan normal akan mengalami keadaan ini (Isnainy et al., 2021). Namun, sebagian remaja akan mengalami kecemasan dan stress yang meningkat saat mengalami gangguan reproduksi misalnya gangguan yang berkaitan dengan masalah menstruasi seperti *dismenore* (Elly, Ni Wayan Manik, Hironima, 2022).

Dismenore adalah nyeri perut bawah saat menstruasi yang biasanya didampingi oleh gejala lainnya seperti berkeringat, sakit kepala, diare dan muntah (Tsamara, 2020). *Dismenore* dibagi menjadi dua yaitu *dismenore* primer dan *dismenore* sekunder. *Dismenore* primer adalah nyeri haid tanpa adanya kelainan pada organ genital dan hampir selalu muncul pertama kali pada wanita berumur 20 tahun atau lebih muda setelah siklus ovulasi mereka tetap. Puncak kejadian *dismenore* primer adalah pada rentang usia remaja akhir

menuju dewasa muda yaitu rentang usia 15-25 tahun. *Dismenore* sekunder adalah nyeri haid dengan adanya kelainan pada organ genital yang seringnya terjadi pada wanita berusia lebih dari 30 tahun (Tsamara, 2020).

Menurut Data *World Health Organization* (WHO) tahun 2020, kejadian *dismenore* adalah 1.769.425 (90%) wanita yang mengalami *dismenore*. Menurut (Kemenkes RI, 2020) Kejadian *dismenore* di Indonesia tercatat sebanyak 72,89% dan sebanyak 54% terjadi pada remaja putri, (Kemenkes RI, 2021) bekerja sama dengan Burnet Institute yang melakukan penelitian tentang kejadian *dismenore* remaja putri dilaporkan sebanyak 93,2% mengalami *dismenore*.

Di Indonesia angka kejadian *dismenore* sebesar 107.673 (64,25%) yang terdiri dari 59,671 jiwa (54,89%) mengalami *dismenore* primer dan 9.496 jiwa (9,36%) mengalami *dismenore* sekunder. Angka kejadian *dismenore* di kalangan wanita usia produktif berkisar 45%-95%. *Dismenore* primer dialami oleh 60% - 75% remaja. Dilaporkan 30% - 60% remaja wanita yang mengalami *dismenore* pada kalangan 7% - 15% tidak pergi ke sekolah. (Oktorika, 2020).

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah peneliti lakukan pada remaja putri kelas VII di SMP N 1 Kintamani, bahwa dari hasil wawancara peneliti dengan guru Kepala Sekolah yang didampingi dengan guru Bimbingan Konseling (BK) dikatakan bahwa dalam sebulan hampir 10 sampai 15 siswa yang izin untuk mengikuti pembelajaran dikarenakan nyeri haid yang dirasakan, dan banyak juga siswa yang tidak konsentrasi dan istirahat di ruang UKS dikarenakan sedang haid dan merasakan nyeri yang mengganggu proses pembelajaran. Selain dengan Guru, peneliti juga melakukan wawancara dengan 20 siswa kelas VII dengan kelompok kelas yang berbeda yang sedang haid pada

saat itu 13 siswa mengatakan sering nyeri perut bawah, dan dari 13 siswa tersebut 4 orang yang pernah pingsan dikarenakan nyeri haid yang tidak tertahankan. 7 siswa lainnya mengatakan sedikit nyeri tetapi masih bisa mengikuti pembelajaran. Dari 20 siswa yang peneliti wawancarai sebagian besar tidak mengetahui bahwa kompres dingin dapat membantu meredakan nyeri haid yang dialami.

Dalam keadaan *dismenore* primer dapat dilakukan pengobatan nyeri yang bertujuan untuk menghilangkan atau mengurangi penyebab kejadian patologis. Kejadian *dismenore* ini dapat memburuk apabila dibiarkan tanpa pengobatan apapun.

Upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi rasa nyeri pada remaja yang mengalami *dismenore* primer yaitu remaja dapat mengonsumsi obat-obatan analgesic, akupunktur, olahraga yang teratur, istirahat cukup, ataupun mengonsumsi obat herbal/ jamu. Adapun cara non farmakologi yang dimana dapat diartikan sebagai cara mengatasi *dismenore* tanpa efek samping yang dirasakan salah satunya yaitu kompres dingin.

Kompres dingin dalam hal ini bertujuan untuk mengurangi nyeri haid pada remaja yang mengalami nyeri pada beberapa bagian tubuh seperti perut bagian bawah, punggung hingga pinggang, dan lipatan paha. Kompres dingin dapat menstimulasi kulit agar dapat meningkatkan pelepasan endorphen yang memblok transmisi stimulasi nyeri dan serabut saraf berdiameter besar dan menurunkan transmisi impuls nyeri pada serabut kecil (Wahyuninhgsih,2021)

Kompres dingin ini dapat diberikan pada saat ada kontraksi pada perut bawah dengan menggunakan buli-buli dingin atau es batu yang dibungkus dengan kain dengan suhu 15-18 derajat celcius selama 10 menit dan diganti

ketika suhunya sudah berubah.

Penelitian yang berkaitan dengan terapi yang diberikan untuk *dismenore* dengan menggunakan kompres dingin pernah dilakukan oleh Wahyuningsih (2021), (Rahmadaniah & Wulandari, 2018) yang mengatakan bahwa kompres dingin dapat mengurangi ketegangan otot lebih lama dibandingkan dengan kompres hangat, sehingga kompres dingin lebih efektif dalam menurunkan persepsi nyeri dan meningkatkan kenyamanan daripada kompres hangat.

Menurut penelitian (Irawan, 2018) dengan penelitian yang berjudul Perbandingan Teknik relaksasi nafas dalam dan kompres dingin terhadap penurunan Tingkat nyeri haid (*dismenore*) pada mahasiswi di asrama Sanggau dan ikatan keluarga Belu di Landungsari Kota Malang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kompres dingin lebih efektif menurunkan tingkat nyeri haid dengan t value (18,380) daripada teknik relaksasi nafas dalam yang hanya mengalami penurunan sebesar 6,263 dengan p-value teknik relaksasi nafas dalam $(0,000) < (0,050)$ dan p-value kompres dingin $(0,000) < (0,050)$.

Maka dari itu, peneliti sangat tertarik dengan pemberian terapi non farmakologi yaitu kompres dingin pada remaja putri yang mengalami *dismenore* di SMP N 1 Kintamani dikarenakan sudah pernah ada penelitian yang meneliti tentang efektivitas kompres dingin yang mendapatkan hasil bahwa kompres dingin efektif dilakukan untuk mengurangi nyeri haid (*dismenore*). Selain itu, kompres dingin sangatlah mudah dilakukan untuk mengurangi nyeri haid dibandingkan dengan terapi non farmakologi lainnya yang tergolong sulit untuk dilakukan oleh remaja maupun wanita yang mengalami *dismenore* nantinya. Dan juga melihat lingkungan tempat penelitian yang tergolong dalam dataran tinggi yaitu dengan cuaca yang dingin,

kompres dingin dapat dilakukan dengan ketahanan yang lebih lama dibandingkan dengan kompres hangat yang akan cepat menurunkan suhu media kompres yang digunakan.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan latar belakang diatas, maka peneliti merumuskan masalah yang ingin diteliti yaitu “Apakah ada perbedaan skala nyeri haid (*dismenore*) primer sebelum dan sesudah diberikan kompres dingin pada remaja putri di SMP N 1 Kintamani?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui perbedaan skala nyeri haid (*dismenore*) sebelum dan sesudah diberikan kompres dingin pada remaja putri.

2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus dari penelitian ini sebagai berikut :

- a. Mengidentifikasi skala nyeri *dismenore* remaja putri sebelum diberikan kompres dingin pada siswi di SMP N 1 Kintamani.
- b. Mengidentifikasi skala nyeri *dismenore* remaja putri sesudah diberikan intervensi kompres dingin pada siswi di SMP N 1 Kintamani.
- c. Menganalisis perbedaan skala nyeri *dismenore* remaja putri sebelum dan sesudah diberikan kompres dingin pada siswi di SMP N 1 Kintamani.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sumber rujukan untuk mengembangkan ilmu pengetahuan mengenai perbedaan skala nyeri *dismenore* sebelum dan sesudah diberikan kompres dingin.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi peneliti

Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk memperkuat atau menambah pengetahuan peneliti tentang manfaat kompres dingin untuk mengurangi kejadian *dismenore*.

b. Bagi remaja putri

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi remaja untuk mencegah atau mengurangi terjadinya kejadian *dismenore* melalui Upaya non farmakologis dengan kompres dingin.

c. Bagi tenaga kesehatan (bidan)

Hasil penelitian ini bermanfaat bagi tenaga kesehatan khususnya bidan untuk menambah wawasan dan pengetahuan mengenai perbedaan skala nyeri haid (*dismenore*) sebelum dan sesudah diberikan kompres dingin sehingga bidan mampu memberikan edukasi dan mengaplikasikannya kepada remaja putri untuk mencegah atau mengurangi nyeri haid (*dismenore*).

d. Bagi peneliti berikutnya

Penelitian ini dapat menjadi bahan masukan untuk penelitian berikutnya yang berhubungan dengan perbedaan skala nyeri haid (*dismenore*) primer sebelum dan sesudah diberikan kompres dingin.