

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kesehatan reproduksi menjadi sangat penting untuk diperhatikan, terutama di kalangan remaja perempuan. Penting bagi mereka untuk mendapatkan dukungan yang tepat dari keluarga, teman, dan profesional kesehatan selama masa ini untuk memastikan kesejahteraan fisik, mental, dan emosional mereka. Definisi remaja menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mengacu pada individu yang sedang mengalami masa peralihan menuju kedewasaan. (Kemenkes, 2022). Setiap wanita mengalami menstruasi dan nyeri saat menstruasi (*dismenorea*) dengan tingkatan yang berbeda. Sementara sebagian orang mengalami menstruasi tanpa rasa nyeri, mayoritas wanita mengalami siklus menstruasi yang disertai dengan keluhan. Keluhan yang dialami akibat nyeri menstruasi dapat mengganggu aktivitas sehari-hari wanita yang mengalaminya (Maharani.A, 2023).

Menjaga kesehatan reproduksi sangat penting untuk menjaga kesehatan secara keseluruhan, terutama bagi remaja perempuan. Nyeri menstruasi merupakan salah satu penyebab utama dari banyaknya absensi para wanita di sekolah dan pekerjaan pada saat menstruasi. Hal ini dapat dibuktikan dari resiko yang terdapat pada gangguan *dismenorea* apabila tingkat nyeri yang dirasakan sudah sangat kronis (Umi Salamah, 2019). *Dismenorea* bisa menjadi pengalaman yang mengganggu bagi sebagian wanita, dengan tingkat keparahan yang bervariasi dari ringan hingga parah. Ini dapat

memengaruhi kualitas hidup sehari-hari dan produktivitas, terutama jika tidak ditangani dengan baik. Dua jenis utama *dysmenorrhea* yaitu primer dan sekunder.

Nyeri menstruasi sering terjadi karena kontraksi rahim yang kuat dan peningkatan kadar prostaglandin dan faktor stress. Nyeri haid sering dialami wanita dan mengganggu setidaknya 53% pada usia remaja (Puspita et al., 2022) Angka kejadian nyeri menstruasi dapat bervariasi secara signifikan di antara populasi wanita muda di seluruh dunia. Menurut *World Health Organization* (WHO), angka kejadian nyeri menstruasi berkisar antara 16,8% hingga 81% pada wanita muda secara global. (Israwijayanti et al., 2020) Dalam negara-negara Eropa, WHO mencatat bahwa kejadian nyeri menstruasi berkisar antara 45% hingga 97% pada wanita muda. Hal ini menunjukkan bahwa nyeri menstruasi adalah masalah yang umum terjadi di antara wanita muda di seluruh dunia, meskipun nyeri menstruasi adalah kondisi umum, tingkat keparahan nyeri menstruasi dapat sangat bervariasi dari satu individu ke individu lainnya (Israwijayanti et al., 2020)

Data dari (Maharani.A, 2023) menyatakan bahwa sekitar 90% dari 1.769.425 wanita yang disurvei pada tahun 2017 dilaporkan mengalami nyeri menstruasi. Dari jumlah tersebut, sekitar 10 hingga 16% mengalami nyeri menstruasi berat. Data dunia, rata-rata wanita nyeri menstruasi lebih dari 50% yang merupakan kejadian yang relatif tinggi. Angka kejadian nyeri menstruasi di Indonesia sebanding dengan negara lain di dunia. Di Indonesia penderita nyeri menstruasi sebanyak 107.67 orang (64,25%), 59.671 diantaranya mengalami nyeri menstruasi primer (54,89%), dan 9.496 mengalami nyeri menstruasi sekunder (9,56%). 60% sampai 75% remaja mengalami

nyeri menstruasi primer. Menurut laporan, 7% hingga 15% remaja putri tidak bersekolah, dan 30% hingga 60% remaja putri menderita nyeri menstruasi (Maharani.A, 2023)

Menurut (Yani et al., 2022) Di Jawa Barat, angka kejadian nyeri menstruasi yaitu sekitar 54,9% permasalahan, dengan 15% remaja perempuan mengeluh bahwa kegiatan pembelajarannya terganggu karena nyeri nyeri menstruasi (Yani et al., 2022). Di Bogor, angka kejadiannya bahkan mencapai 88,4%, yang menunjukkan tingkat yang cukup tinggi dari masalah wilayah tersebut. Nyeri menstruasi primer muncul dua hingga tiga tahun setelah menarche, yang merupakan awal dari menstruasi pertama seseorang. Setelah itu, frekuensi menstruasi yang kurang sering akan berkurang seiring dengan penambahan usia dan berhenti setelah melahirkan (Syifa, 2021)

Penanganan nyeri menstruasi dapat dilakukan dengan berbagai metode baik farmakologi maupun nonfarmakologi. Penanganan nyeri menstruasi secara farmakologi bisa dilakukan dengan cara pemberian obat penghilang nyeri (Analgesik) seperti ibuprofen, ketoprofen, naproxen, dan obat analgesik-antiinflamasi lainnya. Obat-obatan ini membantu mengurangi rasa nyeri dengan mengurangi produksi prostaglandin.

Selain secara farmakologi, terdapat cara non-farmakologi yaitu dengan beberapa metode yang dapat mengurangi rasa nyeri akibat nyeri menstruasi. Diantaranya, metode kompres hangat pada perut bagian bawah yang dapat membantu mengurangi rasa nyeri. Kompres dingin dapat menenangkan otot-otot yang tegang. Minum air hangat dapat meredakan kram dan meningkatkan sirkulasi darah. Pemberian minyak

kayu putih, massage melalui pemijatan. Selain itu dapat mengkonsumsi obat tradisional seperti jahe dan kunyit yang memiliki sifat antiinflamasi dan analgesik alami yang dapat membantu mengurangi rasa nyeri menstruasi. dan bisa dilakukan dengan menggunakan teknik nafas (Puspita et al., 2022).

Kelebihan terapi non-farmakologi sering kali lebih terjangkau secara finansial (murah) daripada terapi farmakologi karena tidak melibatkan biaya obat-obatan. Mudah, karena tindakan yang dilakukan mudah dipahami oleh klien. Terapi non farmakologi dapat dilakukan oleh klien atau keluarga di rumah tanpa perlu pergi ke fasilitas kesehatan. Efek samping terapi farmakologi misalnya mual dan muntah. Beberapa obat-obatan dapat menyebabkan rasa mual dan muntah (Nurrafi et al., 2023)

Efek samping lainnya dari beberapa obat adalah konstipasi, yang dapat menyebabkan ketidaknyamanan pada sistem pencernaan. Dapat menyebabkan kegelisahan atau rasa ngantuk, dan penggunaan jangka panjang beberapa obat dapat meningkatkan risiko penyakit ginjal, hati, atau masalah jantung (Ni Made Widyanthi et al., 2021) Dengan demikian, terapi non-farmakologi memiliki keunggulan dalam hal biaya, kenyamanan, dan kemudahan akses. Sementara terapi farmakologi memiliki risiko efek samping yang perlu dipertimbangkan (Nurrafi et al., 2023).

Teknik kompres hangat adalah teknik non-farmakologis yang terkenal untuk meredakan nyeri dan kejang otot. Kompres hangat dapat membantu meredakan luka memar, nyeri dan peradangan pada sendi dengan terjadinya pelebaran pada pembuluh darah dan meningkatnya aliran darah. Ini dapat membantu memperbaiki aliran darah pada area kompres yang memungkinkan lebih banyak oksigen dan nutrisi untuk

mencapai jaringan yang meradang, serta memfasilitasi pengangkatan limbah metabolik yang dapat menyebabkan nyeri dan ketidaknyamanan (Nurrafi et al., 2023)

Kompres dingin sama efektifnya untuk meredakan nyeri seperti kompres hangat untuk mengurangi nyeri fisiologis. Alih-alih menggunakan obat-obatan untuk mengurangi rasa sakit dengan cepat, kompres dingin adalah pilihan yang sederhana dan alami. Dengan mengurangi kecepatan konduksi saraf, pengobatan dingin menghasilkan efek analgesik dengan mencegah sebanyak mungkin sinyal nyeri mencapai otak (Nurrafi et al., 2023)

Dalam penelitian (Nurrafi et al., 2023) menyatakan remaja putri yang mengalami nyeri menstruasi sebelum melakukan penanganan dengan kompres hangat pada skala nyeri sedang mengalami perubahan yang signifikan setelah dilakukan penanganan dengan kompres hangat yakni nyeri berkurang dan skala nyeri menjadi ringan. Metode kompres hangat memang menjadi salah satu cara yang efektif dan terjangkau untuk meredakan nyeri menstruasi. Selain itu, kompres hangat juga relatif mudah dilakukan di rumah tanpa memerlukan biaya yang banyak. Dengan mengaplikasikan kompres hangat pada area yang nyeri selama beberapa waktu, banyak wanita merasa bahwa rasa sakit yang mereka rasakan menjadi lebih mudah ditangani. Itu sebabnya metode ini sering direkomendasikan sebagai salah satu opsi pengobatan non-farmakologis untuk menangani nyeri menstruasi.

Dalam penelitian (Rosyada Amalia et al., 2021) menunjukkan perbedaan persepsi nyeri antar individu memang dapat memengaruhi respons terhadap berbagai jenis pengobatan. Studi tersebut menunjukkan bahwa pemberian kompres hangat lebih

efektif dalam menurunkan intensitas nyeri dibandingkan dengan kompres dingin pada remaja putri yang mengalami nyeri menstruasi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kompres hangat dapat menjadi pilihan yang lebih baik dalam mengelola nyeri menstruasi pada remaja putri. Penggunaan kompres hangat memberikan relaksasi otot dan meredakan ketegangan, sehingga mengurangi rasa sakit yang dirasakan. Ini menunjukkan bahwa metode sederhana seperti kompres hangat dapat memberikan manfaat yang signifikan dalam mengurangi gejala nyeri menstruasi dibanding kompres dingin.

Dalam Q.S Al-Baqarah ayat 222 di bagian awal “*Wayas aluunaa’ani mahiidh*” menjelaskan ketentuan penyaluran naluri seksual secara sehat dan benar, naluri seksual adalah dorongan alami yang dimiliki oleh manusia untuk melakukan hubungan seksual. “*Al-Mahiidh*” dalam ayat ini bermakna “*Al-Haidh*” yang secara terminologi adalah darah kotor, siklus fisiologis yang dialami oleh wanita dan ditandai dengan keluarnya darah menstruasi dari rahim setiap bulan. Adapun ketentuan mengenai masa haid, terdapat variasi pendapat di antara ulama dalam hal ini. Imam Syafi’i dan Imam Ahmad, dua ulama besar dalam mazhab Islam, mengatakan bahwa masa haid minimal satu hari satu malam, biasanya tujuh hari, dan maksimal lima belas hari (Tanwir, 2022)

Peran tenaga kesehatan, khususnya bidan, sangat penting dalam memberikan pendekatan edukasi kesehatan sistem reproduksi kepada remaja. Bidan memiliki kesempatan untuk memberikan informasi yang akurat dan relevan tentang masalah kesehatan reproduksi, termasuk nyeri menstruasi, kepada remaja putri. Edukasi yang diberikan oleh bidan dapat meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan kemandirian

remaja dalam menjaga kesehatan reproduksi mereka. Dengan edukasi yang tepat, remaja putri dapat memahami penyebab dan mekanisme nyeri menstruasi, serta mempelajari strategi penanganan yang sesuai. Hal ini akan membantu mereka untuk mengatasi nyeri menstruasi dengan lebih baik dan mandiri. Selain itu, bidan juga dapat memberikan saran tentang gaya hidup sehat dan perawatan diri yang dapat membantu mengurangi nyeri menstruasi (Setiawati Iin, 2021)

Berdasarkan studi pendahuluan di SMAN 1 Cibungbulang, didapatkan hasil 70 orang siswi dari 77 siswi yang mengalami nyeri menstruasi dan melakukan penanganan dengan kompres hangat sebanyak 45 orang. Sebagian besar siswi mengetahui penanganan nyeri menstruasi, misalnya dengan kompres air hangat pada perut bagian bawah. Lalu perilaku penanganan nyeri menstruasi lainnya yaitu meminum obat pereda nyeri sebanyak (5 orang siswi), berolahraga ringan (3 orang siswi), minum jamu kunyit asam (7 orang siswi) dan berbaring (10 orang siswi).

Sebagian besar siswi yang melakukan penanganan dengan kompres hangat mengatakan bahwa terapi hangat mudah dilakukan di rumah dan sekolah. Mereka seringkali menggunakan botol/handuk hangat, bantal panas elektrik, dan *patch* khusus nyeri menstruasi. Efek dari penggunaan terapi tersebut membuat rasa nyeri yang dialami berkurang secara perlahan sehingga mereka bisa merasa nyaman, dan aktivitas pun bisa berjalan dengan baik.

Penting bagi mereka untuk mengetahui cara penanganan yang tepat agar mereka dapat mengelola kondisi ini dengan lebih baik dan mengurangi dampak negatifnya. Untuk itu, peneliti tertarik pada siswi yang mengalami nyeri menstruasi melakukan

penanganan dengan intervensi lain yakni dengan kompres hangat dan kompres dingin menggunakan kantung kompres. Kompres dingin dapat menjadi pilihan yang efektif untuk meredakan nyeri fisiologis, sama halnya dengan kompres hangat. Kedua metode ini memiliki prinsip kerja yang berbeda namun sama-sama dapat memberikan efek yang menenangkan dan mengurangi rasa sakit.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik melakukan penelitian mengenai pengaruh kompres hangat dan kompres dingin terhadap penurunan skala nyeri menstruasi pada remaja putri di SMAN 1 Cibungbulang. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang kedua metode kompres, baik kompres hangat maupun kompres dingin, dalam meredakan nyeri menstruasi pada remaja putri. Keduanya dapat menjadi alternatif yang sederhana, alami, dan efektif untuk mengurangi nyeri tanpa harus menggunakan obat-obatan serta memberikan dasar ilmiah untuk pemilihan metode penanganan yang tepat untuk nyeri menstruasi pada remaja putri.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, rumusan permasalahan dari penelitian ini adalah “Apakah terdapat pengaruh kompres hangat dan kompres dingin terhadap penurunan skala nyeri menstruasi pada remaja putri di SMAN 1 Cibungbulang?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk menganalisis pengaruh kompres hangat dan kompres dingin terhadap penurunan skala nyeri menstruasi pada remaja putri di SMAN 1 Cibungbulang

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui tingkat nyeri sebelum dan sesudah diberikan kompres hangat pada remaja putri di SMAN 1 Cibungbulang yang mengalami nyeri menstruasi
- b. Untuk mengetahui tingkat nyeri sebelum dan sesudah diberikan kompres dingin pada remaja putri di SMAN 1 Cibungbulang yang mengalami nyeri menstruasi
- c. Untuk menganalisis pengaruh kompres hangat dan kompres dingin terhadap penurunan skala nyeri menstruasi pada remaja putri di SMAN 1 Cibungbulang

D. Manfaat Penelitian

1. Teoritis

Dengan adanya penelitian ini, diharapkan akan ada kontribusi signifikan dalam keilmuan kebidanan terutama dalam kesehatan reproduksi remaja, seperti cara penanganan nyeri haid yang dialami remaja putri. Hasil penelitian ini bermanfaat untuk menambah kepustakaan sebagai bahan penelitian bagi peneliti selanjutnya yang berhubungan dengan kesehatan reproduksi remaja yaitu cara penanganan nyeri menstruasi dengan kompres hangat dan kompres dingin yang lebih efektif dalam penurunan skala nyeri menstruasi.

2. Manfaat Praktik

a. Bagi Peneliti

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang kedua metode kompres tersebut dalam mengurangi skala nyeri menstruasi pada remaja putri yang mengalami *dismenorea*. Dengan pemahaman yang lebih mendalam ini, kita dapat memperoleh wawasan yang lebih baik tentang manfaat dan kekurangan masing-masing metode, serta situasi di mana salah satu metode lebih efektif daripada yang lain. Hasil penelitian ini dapat memberikan tambahan ilmu pengetahuan tentang mekanisme kerja kedua metode tersebut dalam meredakan nyeri haid serta perbandingan nya.

b. Bagi Pendidikan Kebidanan

Penelitian memiliki dampak yang signifikan dalam meningkatkan pelayanan kesehatan bagi remaja putri yang mengalami nyeri menstruasi. Dengan hasil penelitian ini, penyelenggara pendidikan dan praktisi kesehatan akan lebih memahami kompres hangat dan kompres dingin dalam mengurangi nyeri menstruasi. Selain itu, hasil penelitian ini juga dapat menjadi bahan bagi pendidikan kebidanan dalam meningkatkan program penyuluhan dan pelayanan pendidikan kesehatan reproduksi remaja putri.

c. Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi signifikan dalam peningkatan pemahaman masyarakat, khususnya remaja, tentang nyeri

menstruasi dan cara yang efektif untuk mengurangi nyeri menstruasi. Penelitian ini tidak hanya memberikan manfaat langsung bagi individu yang mengalami nyeri menstruasi, tetapi juga dapat memiliki dampak yang lebih luas dalam meningkatkan kesadaran dan pemahaman masyarakat tentang kesehatan reproduksi remaja. Sebagai hasilnya, penelitian ini dapat membantu meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan remaja putri secara keseluruhan, serta memberikan dukungan yang lebih besar bagi mereka yang mengalami nyeri menstruasi.

d. Bagi Remaja Putri

Diharapkan mampu dijadikan sumber informasi khususnya pengaruh kompres hangat dan kompres dingin dalam penurunan skala nyeri menstruasi dapat memiliki dampak positif bagi remaja putri di SMAN 1 Cibungbulang, dapat membantu remaja putri mengatasi disminore dengan lebih efektif dan memperkuat sikap positif terhadap kesehatan reproduksi mereka.

e. Bagi Akademik

- a. Penelitian ini dapat menjadi bahan bacaan literatur yang bermanfaat di perpustakaan, terutama bagi mereka yang tertarik dengan topik kesehatan remaja, manajemen nyeri menstruasi, dan terapi alternatif seperti kompres hangat dan kompres dingin.
- b. Bagi pihak akademik, hasil penelitian ini dapat menjadi perbandingan yang berguna dalam mengevaluasi dan memahami berbagai

permasalahan yang dihadapi oleh remaja, khususnya terkait dengan kesehatan reproduksi dan manajemen nyeri menstruasi.

E. Sistematika Penelitian

Agar mempermudah dalam mengetahui tentang pembahasan yang ada pada skripsi ini secara menyeluruh, maka sistematika penulisannya adalah sebagai berikut:

1. Bagian Utama Skripsi

BAB I PENDAHULUAN

Bab ini berisikan latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, sistematika penulisan, dan materi skripsi.

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

Bab ini berisikan landasan teoritis, hasil penelitian yang relevan, kerangka pemikiran, kerangka konseptual, dan hipotesis penelitian.

BAB III METODE PENELITIAN

Bab ini berisikan rancangan penelitian, variabel penelitian, definisi konseptual, definisi operasional, kriteria inklusi, eksklusi, dan *dropout*, teknik pengumpulan data, instrument penelitian, validitas dan reliabilitas, pengolahan dan analisis data, prosedur penelitian, waktu dan lokasi penelitian, dan etika penelitian.

2. Bagian Akhir Skripsi

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN