

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja adalah periode transisi antara masa kanak-kanak dan dewasa, dimulai dari awal pubertas hingga mencapai kedewasaan. Pada umumnya, masa ini dimulai pada usia 14 tahun untuk pria dan 12 tahun untuk wanita. Masa remaja yang juga disebut masa puber, menghubungkan antara masa anak-anak dan masa dewasa. Ini adalah masa penting dalam kehidupan, di mana individu mengalami berbagai perubahan fisik, emosional, dan sosial yang signifikan (Sari & Hayati, 2020).

Masa remaja merupakan periode perkembangan yang sangat penting dalam kehidupan seseorang. Tahapan pubertas menjadi kunci utama dalam proses pertumbuhan dan perkembangan anak. Waktu awal pubertas dapat bervariasi, tetapi umumnya dimulai sebelum usia 8 tahun untuk anak perempuan. Tahapan akhir pubertas adalah saat terjadinya menstruasi, biasanya terjadi dalam dua tahun setelah perkembangan payudara, dengan usia rata-rata 12,8 tahun dan rentang usia antara 10-16 tahun (Lestari et al., 2016).

Menstruasi adalah keluarnya darah dan sel-sel dari rahim perempuan melalui vagina secara berkala. Menstruasi merupakan bagian dari siklus alami yang terjadi setiap bulan pada tubuh perempuan. Masa haid perempuan berlangsung rata-rata selama 3-8 hari dengan siklus rata-rata 28 hari. Masa haid mempunyai batas maksimal 15 hari. Selama darah yang keluar tidak melebihi batas tersebut, maka darah tersebut masih dianggap sebagai darah haid. Menstruasi pada remaja biasanya dimulai pada usia 9-12 tahun. Beberapa kasus dimana menstruasi terjadi lebih lambat (13-15 tahun). Kondisi emosi remaja yang mengalami menstruasi mungkin tidak stabil. Beberapa gejala yang mungkin muncul antara lain rasa pegal pada paha, sakit pada daerah payudara, kelelahan, mudah tersinggung, ketidakseimbangan, kurang konsentrasi, dan masalah tidur. Beberapa perempuan bahkan dapat mengalami dismenore, yaitu rasa sakit saat menstruasi (Sinaga & Saribanon, 2017).

Dismenore adalah kondisi medis berupa rangsangan nyeri yang terjadi sewaktu seorang wanita mengalami haid atau menstruasi. Dismenore dapat ditandai dengan nyeri atau rasa sakit di daerah perut atau panggul, nyeri haid yang bersifat kram dan berpusat pada perut bagian bawah. Nyeri kram yang terasa sebelum atau selama menstruasi bisa juga nyeri pada area pantat. Rasa nyeri pada bagian dalam perut, mual, muntah, diare, pusing, atau bahkan pingsan (Rustam, 2015).

Dismenore adalah masalah yang cukup umum terjadi pada wanita, terutama pada anak perempuan yang memasuki masa remaja. Dismenore dapat memberikan dampak yang signifikan pada remaja putri, termasuk dampak fisik, psikologis, dan akademik. Gejala fisik seperti kelemahan dan kekurangan energi dapat mengganggu kegiatan sehari-hari, sedangkan dampak psikologis dapat mengganggu kesehatan mental dan menghambat partisipasi dalam aktivitas. Sangat penting bagi remaja putri untuk mengetahui cara mengatasi dismenore agar tidak mengganggu kesehatan dan kehidupan sehari-hari (Sulaeman & Yanti, 2019).

(WHO) pada tahun 2020, sekitar 1.769.425 (90%) wanita menderita dismenore, di mana 10-16% di antaranya mengalami dismenore berat. Prevalensi dismenore di Indonesia sekitar 107.673 jiwa (64,25%), dengan 59.671 jiwa (54,89%) mengalami dismenore primer dan 9.496 jiwa (9,36%) mengalami dismenore sekunder (Herawati, 2021). Angka kejadian dismenore di Jawa Tengah mencapai 56%, namun hanya 1% - 2% yang berobat ke pelayanan kesehatan (Profil Kesehatan Jawa Tengah, 2021). Dismenore adalah kejadian alami yang terjadi pada wanita setiap bulan, tetapi dapat mengganggu bagi yang mengalaminya. Angka kejadian dismenore di Klaten mencapai 68,4% (Profil Kesehatan Jawa Tengah, 2021) (Vanty Octavia & Kartika Sari, 2023).

Frekuensi kejadian dismenore di dunia sangat tinggi. Prevalensi dismenore primer pada pelajar Iran adalah 91,5% (95% CI = 89,67-93,33) Prevalensi dismenore primer pada pelajar Spanyol adalah 74,8% (n = 193) (95% CI = 69, 47% 80). Dismenore primer pada siswa Ethiopia adalah 368 (85,4%). Di antara 123 (28,5%) mengalami dismenore primer ringan, 164 (38,1%)

mengalami dismenore primer sedang, dan 81 (18,8%) mengalami dismenore primer berat yang dilaporkan oleh 88% siswa. bahwa dismenore primer mempunyai dampak negatif pada kinerja akademis mereka, dimana 80% melaporkan ketidakhadiran, 66,8% penurunan konsentrasi, 56,3% ketidakhadiran, 47,4% partisipasi kelas terbatas, 37,8% terbatas olahraga, 31,7% melaporkan sedikit kontak dengan teman dan 21% dilaporkan tidak mampu melakukan pekerjaan rumah tangga. Prevalensi dismenore primer pada siswi Lebanon adalah 80,9%. Sebagian besar wanita dengan dismenore primer menggambarkan nyeri haid mereka sebagai sedang (56%) atau berat (34,6%), yang secara signifikan mempengaruhi aktivitas sehari-hari dan kemampuan belajar mereka ($P < 0,001$). Dismenore terjadi pada 78% siswi Maroko, dan 58,1% di antaranya menderita gangguan menstruasi berat. Prevalensi dismenore primer pada siswi Cina adalah 41,7% (1921/4606) (Halim et al., 2023).

Banyak remaja putri menganggap bahwa dismenore adalah hal yang biasa dan tidak memerlukan perawatan medis. Kajian menunjukkan bahwa hanya 11% remaja yang secara mandiri melakukan pemeriksaan medis terkait dengan dismenore yang dialami. Pengetahuan sangat berperan dalam membentuk perilaku seseorang, termasuk dalam menanggulangi dismenore. Hal-hal yang berkaitan dengan dismenorea menjadi dasar penting bagi individu dalam mengatasi rasa sakit yang dirasakan. Pengetahuan yang memadai akan membantu remaja mempersiapkan diri menghadapi menarche dengan lebih matang, membentuk pengalaman yang positif dan sikap yang tepat. Apabila dismenore tidak diatasi dengan segera akan berdampak pada aktivitas sehari-hari dan juga akan mempengaruhi fungsi mental serta fisik individu sehingga mendesak keluarga untuk segera mengambil tindakan atau terapi secara farmakologis atau non farmakologis (Putri et al., 2023).

Dismenore dalam menstruasi dapat diatasi dengan menggunakan terapi secara farmakologi dan nonfarmakologi. Pengobatan farmakologi ada nyeri haid bisa menggunakan obat analgetik (obat anti sakit) dan obat *non-sterodanti inflamasi (NSAID)* contohnya seperti asam mefenamat, ibuprofen, piroxicam dan lain sebagainya. Selain itu, dismenore juga dapat diatasi dengan terapi

nonfarmakologi, yaitu dengan melakukan olahraga ringan, teknik relaksasi serta kompres hangat atau dingin pada daerah yang nyeri. Banyak sekali siswi yang lebih memilih menggunakan terapi farmakologi, yaitu dengan membeli obat analgesic yang dijual diwarung seperti feminax yang mengandung paracetamol serta *hyoscyami extract* yang merupakan spasmolitik yang dapat mengurangi rasa nyeri, sakit kepala, dan mules yang timbul pada saat menstruasi (Mislioni et al., 2019).

Salah satu cara yang bisa dilakukan untuk mengatasi dismenore atau nyeri haid yaitu kompres hangat. Pemberian kompres hangat merupakan salah satu cara yang dapat dilakukan secara mandiri. Yunianingrum (2017) dalam (Munthe, 2021), kompres hangat adalah teknik pengompresan yang menggunakan buli-buli panas atau botol air panas yang dibungkus dengan kain. Teknik ini memungkinkan panas dari buli-buli masuk ke dalam tubuh, melebarkan pembuluh darah, dan mengurangi ketegangan otot, yang pada gilirannya mengurangi atau menghilangkan nyeri haid. Sangat efektif untuk mengurangi nyeri adalah kompres hangat. Kompres hangat melenakan jaringan fibrosa, membuat otot lebih rileks, menurunkan atau menghilangkan rasa nyeri, dan memperlancar aliran darah. Ini adalah efek fisiologis dari kompres hangat (Munthe, 2021).

Efek hangat dari kompres dapat merangsang pelebaran pembuluh darah, meningkatkan aliran darah ke area yang membutuhkan zat asam dan nutrisi, serta memperbaiki pengeluaran zat-zat yang tidak diinginkan. Hal ini dapat mengurangi rasa nyeri pada haid primer karena kurangnya pasokan darah ke endometrium. Penerapan kompres hangat didasarkan pada prinsip pengantaran panas melalui konduksi, di mana botol berisi air hangat ditempatkan di perut untuk mentransfer panas ke area tersebut, sehingga dapat meredakan nyeri pada wanita dengan dismenore primer (Mastaida Tambun & Martaulina Sinaga, 2022).

Dari hasil kuisioner yang telah disebar, dari 78 remaja putri didapatkan 58 remaja putri mengalami nyeri haid. Dan ada beberapa keluarga yang belum mengetahui bagaimana cara mengatasi nyeri haid tersebut. Dari hasil tersebut,

peneliti akan mengambil 2 responden dengan keluarga yang belum mengetahui bagaimana cara mengatasi nyeri haid. Dari 2 keluarga responden biasanya mengatasi nyeri haid dengan kompres hangat menggunakan botol yang dilapisi kain, dengan waktu kurang lebih 15 – 20 menit. Kompres hangat hanya dilakukan pada saat hari pertama dan kedua menstruasi saja.

B. Batasan Masalah

Pada studi kasus ini hanya membatasi pada intervensi kompres hangat pada keluarga dengan remaja yang mengalami dismenore.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang diatas maka rumusan masalah ini “
Intervensi Kompres Hangat pada Keluarga dengan Remaja yang Mengalami Dismenore ”

D. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan intervensi kompres hangat pada keluarga dengan remaja yang mengalami dismenore.

2. Tujuan Khusus

Setelah dilakukan studi kasus, diharapkan peneliti mampu :

- a. Mendeskripsikan informasi melalui pengkajian keperawatan keluarga dengan remaja yang mengalami dismenore.
- b. Mendeskripsikan diagnosa keperawatan keluarga dengan remaja yang mengalami dismenore.
- c. Mendeskripsikan intervensi kompres hangat pada keluarga dengan remaja yang mengalami dismenore.
- d. Mendeskripsikan evaluasi kompres hangat pada keluarga dengan remaja yang mengalami dismenore.

E. Manfaat Penelitian

Salah satu harapan penulis terhadap penelitian ini dapat memberikan manfaat. Manfaat yang diharapkan adalah :

1. Manfaat Teoritis

Hasil dari karya ilmiah ini menjadi bahan bacaan Ilmiah yang nantinya dapat digunakan dalam mengembangkan ilmu pengetahuan yang dapat dilakukan dalam rangka melakukan penelitian pengembangan ilmu yang terkait.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Remaja Putri

Sebagai penambah wawasan dan informasi pengetahuan tentang penurunan tingkat nyeri pada saat menstruasi dengan terapi alternatif kompres hangat selain terapi farmakologi.

b. Bagi Keluarga

Hasil karya ilmiah ini membantu keluarga untuk memberikan dukungan kepada anggota keluarga yang mengalami dismenore supaya dapat dicegah.

c. Bagi peneliti/penulis

Dapat memperoleh pengalaman dalam pengaplikasian hasil riset pengembangan keperawatan khususnya studi kasus mengenai intervensi kompres hangat pada keluarga dengan remaja yang mengalami dismenore.

d. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil karya ilmiah ini diharapkan dapat menjadi wacana atau pengembangan teori-teori tentang intervensi kompres hangat pada keluarga dengan remaja yang mengalami dismenore.