

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Remaja merupakan masa perkembangan transisi antara masa kanak-kanak dan masa dewasa yang mencakup perubahan biologi, kognitif dan sosial emosional. Usia remaja merupakan periode transisi perkembangan dari masa anak ke masa dewasa, usia antara 10-19 tahun. Secara etimologi, remaja berarti tumbuh menjadi dewasa. Definisi remaja (*adolescence*) menurut organisasi kesehatan dunia (WHO) adalah periode usia antara 10-19 tahun. Berdasarkan sifat atau ciri perkembangannya, masa (rentang waktu) remaja ada tiga tahap, yaitu : masa remaja awal (10-12 tahun), masa remaja tengah (13-15 tahun), dan masa remaja akhir (16-19 tahun). (Farida, 2023)

Kesehatan reproduksi adalah keadaan sehat menyeluruh, meliputi aspek fisik, mental dan sosial, bukan sekedar tidak ada penyakit/ gangguan di segala hal yang berkaitan dengan sistem reproduksi, fungsinya dan proses reproduksi itu sendiri. Masa remaja ditandai dengan munculnya ciri-ciri seksual utama, yang diatur oleh perkembangan kelenjar reproduksi. Pubertas meliputi pertumbuhan tubuh yang cepat, munculnya ciri-ciri seksual sekunder, *menarche*, dan perubahan psikologis. Pada remaja putri dimulainya menstruasi menjadi tanda pubertas. (242-Wulan-Hanan, n.d.)

Menstruasi, haid atau datang bulan adalah perubahan fisiologis dalam tubuh wanita yang terjadi secara berkala dan dipengaruhi oleh hormon reproduksi FSH-Estrogen atau LH-Progesteron. Periode penting dalam reproduksi, hal ini biasanya terjadi setiap bulan antara usia remaja hingga menopause. Pada wanita siklus menstruasi rata-rata terjadi sekitar 28 hari, tetapi tidak semua wanita memiliki siklus menstruasi yang sama, kadang-kadang siklus menstruasi berlangsung selama 21-30 hari. Menstruasi biasanya terjadi rata-rata selama 5 hari, menstruasi juga dapat terjadi sekitar 2-7 hari dan paling lama 15 hari.

Fase menstruasi : pada fase ini, endometrium terlepas dari dinding uterus dengan disertai pendarahan dan lapisan yang masih utuh hanya *stratum basale*. Rata-rata fase ini berlangsung selama 5 hari (rentang 3-6 hari). Pada awal fase menstruasi kadar estrogen, progesteron, LH (*Lutenizing Hormon*) menurun atau pada kadar terendahnya selama siklus dan kadar FSH (*Folikel Stimulating Hormon*) baru mulai meningkat. (Syifa, +Journal+manager, +3.+Sukmawati+dkk, n.d.)

Permasalahan yang timbul saat terjadinya menstruasi adalah nyeri haid. Lebih dari 50% Perempuan yang mengalami nyeri haid primer yang menyebabkan ketidakmampuan mereka untuk melakukan aktivitas rumah 1-3 hari lamanya. Menurut WHO angka kejadian nyeri haid cukup tinggi di seluruh dunia prevalensi dismenore bervariasi antara 41,7% dan 89,1%. Prevalensi nyeri haid di Indonesia sebesar 64,25%, terdiri dari nyeri haid primer sebesar 54,89% dan 9,36% mengalami nyeri haid sekunder. Di Jawa Tengah, prevalensi nyeri haid secara keseluruhan adalah 56% dan prevalensi nyeri di Kabupaten Klaten mencapai 68,4%. (Jati & Widayati, n.d.) Nyeri haid yang dialami oleh remaja mengakibatkan terganggunya aktivitas sehari-hari dan menimbulkan rasa tidak nyaman.

Nyeri haid merupakan salah satu keluhan ginekologis yang disebabkan oleh ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah sehingga menimbulkan rasa nyeri pada perut bagian bawah. Nyeri haid primer didefinisikan sebagai kram yang menimbulkan rasa sakit di perut bagian bawah selama siklus menstruasi yang dimulai sebelum atau pada awal menstruasi tanpa adanya penyebab organik. Nyeri akibat dismenore primer memiliki pola siklus yang spesifik, biasanya paling parah pada hari pertama menstruasi dan dapat berlangsung selama beberapa hari. Dismenore sekunder adalah nyeri haid yang berkaitan dengan patologi panggul yang mendasarinya. Nyeri yang disebabkan dismenore sekunder biasanya lebih menyebar, konstan, dan mungkin tidak selalu sinkron dengan awal menstruasi.

Dampak nyeri haid bagi remaja adalah , mengganggu kegiatan pembelajaran, rendahnya konsentrasi, dan cenderung mengantuk selama kegiatan belajar mengajar berlangsung hingga ketidakhadiran dalam kegiatan belajar.

Pengobatan nyeri haid biasanya melibatkan pengobatan penggunaan obat-obatan farmakologis seperti antiinflamasi nonsteroid (OAINS) dan kontrasepsi hormonal. OAINS bekerja dengan menghambat produksi prostaglandin, sehingga mengurangi intensitas nyeri. Namun, tidak semua perempuan memberikan respon positif terhadap obat-obatan ini, dan beberapa orang melaporkan efek samping seperti gangguan pencernaan dan sakit kepala. Selain itu, penggunaan jangka panjang OAINS dan kontrasepsi hormonal sering dikaitkan dengan risiko kesehatan tertentu, seperti gangguan kardiovaskular dan efek samping hormonal. Hal ini mendorong banyak perempuan mencari alternatif lainnya yang lebih aman dan tidak memberikan efek samping. (Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar et al., n.d.)

Intervensi non-farmakologis telah menjadi fokus perhatian dalam manajemen dismenore. Metode seperti kompres hangat, pijat, olahraga, yoga, akupresur dapat menurunkan tingkat nyeri haid. Salah satu pendekatan non-farmakologis yang umum

digunakan untuk meredakan nyeri menstruasi adalah dengan menerapkan kompres hangat pada area yang terasa sakit. Metode non-farmakologis seperti kompres hangat dianggap lebih aman dan memiliki risiko efek samping yang rendah dibandingkan dengan terapi menggunakan obat-obatan.

Terapi kompres hangat merupakan alternatif yang efektif dan terjangkau untuk mengurangi intensitas nyeri haid. Kompres hangat berisi gelembung udara panas mengalir ke kandung kemih secara konduksi, melebarkan pembuluh darah, sehingga sirkulasi darah dan tonus otot lebih merata. Rasa sakit secara bertahap menjadi berkurang dengan relaksasi myometrium. Dengan menggunakan perpindahan panas konduktif dapat meredakan dismenore, meningkatkan sirkulasi darah, mengurangi ketegangan otot. Secara fisiologis, respon tubuh terhadap panas menghasilkan pelebaran pembuluh darah, penurunan ketegangan otot, peningkatan metabolisme jaringan, dan peningkatan permeabilitas kapiler. (Zumrotun & Grah, 2025)

Respon dari panas inilah yang digunakan untuk keperluan terapi di berbagai kondisi dan keadaan yang terjadi pada tubuh. Panas menyebabkan pelebaran pembuluh darah dalam waktu 10-20 menit, melakukan kompres lebih dari 20 menit akan menyebabkan kongesti jaringan dan klien akan mengalami luka bakar karena pembuluh darah yang mengalami kontriksi tidak mampu membuang panas secara adekuat melalui sirkulasi darah.

Teknik kompres hangat dilakukan dengan cara pemberian botol berisi air dengan suhu 40-46°C yang sebelumnya diukur dengan thermometer air yang disimpan pada daerah bagian perut bawah yang dilakukan pada remaja yang sedang nyeri haid selama 20 menit dengan selang waktu 10 menit pergantian air panas untuk mempertahankan suhunya.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 11 Agustus 2025 dengan melakukan wawancara kepada 10 orang kelas XI SMA Negeri 1 Bayat, 8 siswi mengalami nyeri haid, sedangkan 2 siswi tidak mengalami nyeri haid. Gejala yang dirasakan yaitu nyeri pada perut bawah, pegel-pegel di punggung, lemas, dan pusing yang dapat mengganggu aktivitas. Lama nyeri yang dirasakan pada siswi (30%) 1 hari dan (50%) selama 2-3 hari merasakan nyeri, Sebagian besar siswi yang mengalami nyeri tersebut melakukan penanganan guna mengurangi rasa nyeri dengan (70%) tidur dan dibiarkan saja (10%) mengompresnya. Tidak ada program khusus untuk penanganan nyeri haid, di sekolah pelaksanaan program UKS (Usaha Kesehatan Sekolah) yaitu melalui kegiatan PMR (Palang Merah Remaja). Kegiatan yang dilakukan antara lain piket setiap hari di ruang UKS untuk membersihkan dan mengecek obat-obatan, pertemuan rutin setiap hari Kamis untuk

mempelajari materi-materi kepalangmerahan dan keterampilan pertolongan pertama, serta merespons panggilan ketika ada siswa yang sakit atau mengalami cedera di sekolah.

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti tertarik akan meneliti tentang pengaruh kompres hangat terhadap nyeri haid remaja putri SMA Negeri 1 Bayat.

## B. Rumusan Masalah

Nyeri haid adalah nyeri perut yang berasal dari kram rahim dan terjadi selama menstruasi berlangsung. Selama menstruasi perempuan merasakan berbagai gejala terutama nyeri pada perut, pegal-pegal di punggung, lemas dan pusing. Nyeri haid memiliki dampak yang dapat mengganggu kegiatan pembelajaran, konsentrasi menurun, dan cenderung mengantuk selama kegiatan belajar mengajar berlangsung hingga ketidakhadiran dalam kegiatan belajar. Dalam penanganannya, sebagian besar siswi yang mengalami nyeri tersebut melakukan penanganan guna mengurangi rasa nyeri dengan (70%) tidur dan dibiarkan saja (10%) mengompresnya, adapun rumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut : Apakah ada pengaruh kompres hangat terhadap tingkat nyeri haid pada remaja putri kelas XI SMA Negeri 1 Bayat?"

## C. Tujuan Penelitian

### 1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh kompres hangat terhadap tingkat nyeri haid pada remaja putri kelas XI SMA Negeri 1 Bayat.

### 2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik responden yang meliputi umur, TB, BB, menarche, lama menstruasi, siklus menstruasi, riwayat nyeri haid sebelumnya, kebiasaan olahraga, jumlah jam tidur.
- b. Mendeskripsikan tingkat nyeri haid sebelum dan sesudah diberikan perlakuan kompres hangat berdasarkan hasil pengukuran menggunakan *Numeric Rating Scale (NRS)*.
- c. Menganalisis perbedaan tingkat nyeri haid sebelum dan sesudah diberikan kompres hangat pada remaja putri kelas XI SMA Negeri 1 Bayat menggunakan uji statistik yang sesuai (uji *paired sample t-test* atau *Wilcoxon signed rank test*).

#### D. Manfaat Penelitian

##### 1. Manfaat Teoritis

Ilmu pengetahuan, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam memahami pengaruh kompres hangat terhadap nyeri haid.

##### 2. Manfaat Praktis

###### a. Responden

Penelitian ini diharapkan memberikan bukti empiris dalam pemberian kompres hangat untuk referensi penerapan intervensi secara mandiri.

###### b. Sekolah

Diharapkan sekolah dapat melakukan melalui program kegiatan PMR untuk memberikan informasi kepada siswa bagaimana pelaksanaan nyeri haid dengan metode non-farmakologis.

###### c. Profesi keperawatan

Memberikan rekomendasi dalam memberikan edukasi dan memberikan penanganan yang lebih baik di Masyarakat

###### d. Peneliti

Mendorong inovasi dalam pengembangan metode penanganan nyeri haid dengan metode non-farmakologis dan menerapkan ilmu serta menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan kesehatan reproduksi remaja.

#### E. Keaslian Penelitian

1. (Hidayatunnikmah, 2024) “Pengaruh pemberian simplisia jahe merah terhadap intensitas dismenore primer pada remaja putri” penelitian ini menggunakan desain *Quasy Exsperimental* dengan rancangan *two group pretest* dan *posttest non equivalent control group design*. Penelitian ini menggunakan *purposive sampling*, jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 60 orang. Data dianalisis menggunakan uji parametrik *Independent T-test* dengan tingkat signifikansi  $p < 0,05$ . Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Sebagian besar responden berada pada usia 13-14 tahun dan mayoritas mengalami menarche pada usia 10-12 tahun. Pada hasil uji bivariat, terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok intervensi dengan kelompok kontrol dengan nilai  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Kelompok yang diberikan kapsul simplisia jahe merah mengalami penurunan nyeri lebih besar dibandingkan kelompok kontrol, dimana Sebagian besar responden beralih dari nyeri berat menjadi nyeri sedang hingga ringan. Perbedaan *pre test* dan *post*

*test* rata-rata (*mean*) tingkat nyeri kelompok intervensi (diberikan kapsul simplisia jahe merah) berada pada nyeri ringan sebesar 1,1 dan kelompok kontrol (tidak diberikan intervensi) berada pada nyeri sedang sebesar 0,38 dapat dikatakan bahwa penurunan intensitas dismenore terbesar adalah pada kelompok intervensi. Perbedaan dengan penelitian Hidayatunnikmah (2024), penelitian yang akan dilakukan yaitu menguji efektivitas kompres hangat dalam mengurangi nyeri haid pada remaja putri di SMA Negeri 1 Bayat, berbeda dengan penelitian sebelumnya yang meneliti pengaruh pemberian simplisia jahe merah sebagai intervensi non-farmakologi untuk dismenore. Penelitian menggunakan desain *pre-eksperimen one group pretest-posttest*. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling* dengan kriteria inklusi siswi yang mengalami nyeri haid. Analisa data dilakukan dengan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* karena penelitian

2. (Azizah, 2024) “Perbandingan efektifitas senam dismenore dengan *massage effluerent* terhadap nyeri dismenore primer pada remaja putri MTS Fitrah Mulia kelas IX tahun 2023” penelitian ini menggunakan desain *pre and post test two group design*. Pada penelitian ini menggunakan dua kelompok yaitu kelompok intervensi *massage effluerent* dan kelompok intervensi senam dismenore. Teknik sampel yang digunakan adalah *purposive sampling* dengan jumlah 38 responden. Hasil analisis menggunakan uji Wilcoxon didapatkan perbedaan rata-rata dismenore sebelum dan sesudah pemberian senam dismenore pada remaja putri dengan nilai *p value* 0,000. Hasil analisa pada kelompok *massage effluerent* diperoleh *p value*  $(0,000) < \alpha (0,05)$  yang berarti ada perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan *massage effluerent*. Hasil analisa pada kelompok senam dismenore diperoleh *p value*  $(0,000) < \alpha 0,05$  yang berarti ada perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan senam dismenore. Dan dapat disimpulkan bahwa pemberian senam dismenore efektif dapat menurunkan tingkat nyeri pada remaja putri yang mengalami nyeri dismenore primer. Perbedaan dengan penelitian Azizah (2024), penelitian ini berfokus pada pengaruh kompres hangat dengan metode pre eksperimen dengan desain *one group pre and post test*. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*, sedangkan Analisa data menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* untuk melihat perbedaan tingkat nyeri sebelum dan sesudah diberikan kompres hangat.
3. (Kamidah, 2024) “Pengaruh pemberian aroma terapi lavender terhadap penurunan intensitas nyeri dismenorea primer pada mahasiswa kebidanan” penelitian ini menggunakan metode pre eksperimen dengan pendekatan *one group pretest posttest*

*design*. Teknik sampel yang digunakan adalah *purposive sampling* dengan jumlah 22 responden. Hasil analisis dengan menggunakan uji *Paired T-test*. Hasil analisis univariat menunjukkan bahwa Sebagian besar responden berada pada kelompok usia 20 tahun sebanyak 13 orang (59,1%), sedangkan responden yang berusia 21 tahun berjumlah 9 orang (40,9%). Usia menarche responden paling banyak terjadi pada usia 12 tahun sebanyak 10 orang (45,5%) sementara menarche pada usia 13-14 tahun dialami oleh 6 orang (27,3%). Berdasarkan kejadian dismenorea, Sebagian besar responden mengalami nyeri pada hari pertama dan kedua menstruasi dengan jumlah yang sama masing-masing sebanyak 9 orang. Sementara responden yang mengalami dismenorea pada hari ketiga sebanyak 4 orang. Diperoleh nilai Sig. (*2-tailed*) adalah sebesar  $0,000 < 0,05$  artinya ada pengaruh pemberian aroma terapi lavender terhadap penurunan intensitas nyeri dismenorea primer pada mahasiswa kebidanan di Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Kamidah (2024) terletak pada jenis intervensi, subjek, dan konteks penelitian. Penelitian Kamidah (2024) menggunakan intervensi berupa aromaterapi lavender melalui inhalasi untuk menurunkan intensitas nyeri pada mahasiswa kebidanan semester IV Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta. Sedangkan penelitian yang akan peneliti lakukan menggunakan intervensi berupa kompres hangat untuk mengurangi nyeri haid pada remaja putri kelas XI tingkat Sekolah Menengah Atas (SMA). Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling* dan analisis data menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* untuk menilai perbedaan nyeri haid sebelum dan sesudah intervensi.

4. (Handayani, 2022) “Pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri dismenore” penelitian ini menggunakan metode pre eksperimen dimana rancangan penelitiannya memakai desain *one grup pretest and posttest design*. Teknik sampel yang digunakan adalah simple random sampling dengan jumlah sampel sebanyak 60 responden. Analisa data dengan uji *Wilcoxon*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa seblum diberikan Teknik relaksasi napas dalam, Sebagian besar responden mengalami nyeri haid kategori ringan hinnga sedang. Namun setelah intervensi, hampir setengah reponden tidak lagi merasakan nyeri (45%), dan sisanya mengalami penurunan tingkat nyeri menjadi ringan atau sedang. Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon*. didapati nilai *p value* =  $0,000 < nilai a = 0,05$ . Dalam mengambil Keputusan dengan memperhatikan derajat kesalahan ( $a = 0,05$ ) dan dikarenakan *p value*  $< 0,05$  maka dapat diberikan simpulan bahwasannya  $H_0$  ditolak sedangkan  $H_a$  diterima, ini berarti terdapat suatu pengaruh Teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri dismenore.

Perbedaan dengan penelitian Handayani (2022), penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti berfokus pada intervensi kompres hangat untuk mengurangi nyeri haid pada remaja putri di SMA Negeri 1 Bayat dengan menggunakan desain pre eksperimen one group pre test and post test. Kompres hangat dipilih karena mekanismenya berbeda dengan Teknik relaksasi, yaitu melalui vasodilatasi lokal dan peningkatan aliran darah yang dapat membantu menurunkan kontraksi uterus sehingga nyeri berkurang. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*, dengan analisa data menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* untuk mengetahui pengaruh kompres hangat terhadap nyeri haid remaja putri.