

BAB 1

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Masa remaja atau pubertas adalah usia antara 10 sampai 19 tahun dan merupakan peralihan dari masa kanak-kanak menjadi dewasa. Peristiwa terpenting yang terjadi pada gadis remaja adalah datangnya haid pertama yang dinamakan menarche. Remaja yang sedang mengalami proses pematangan reproduksi dengan usia menarche termuda adalah 9 tahun. Pada saat menstruasi, wanita kadang mengalami nyeri. Sifat dan tingkat rasa nyeri bervariasi, mulai dari yang ringan hingga yang berat, kondisi tersebut dinamakan nyeri haid, yaitu keadaan nyeri yang hebat dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari.

Nyeri haid ini sendiri adalah keluhan yang paling sering dialami perempuan pada bagian perut bawah. Istilah ini disebut dismenore yang berasal dari kata Yunani. *dysmenorrhea* dibagi menjadi dua macam yaitu dismenore primer dan dismenore sekunder. Dismenore primer yaitu nyeri menstruasi yang timbul tanpa ada sebab yang dapat diketahui. Dismenore primer terjadi sejak usia pertama kali datangnya menstruasi disebabkan oleh faktor intrinsik uterus dan berhubungan erat dengan ketidak seimbangan hormon steroid seks ovarium, yaitu karena produksi hormon prostaglandin yang berlebih pada fase sekresi yang menyebabkan perangsangan pada otot-otot polos endometrium. Sedangkan dysmenorrhea sekunder adalah nyeri yang disebabkan oleh simptom penyakit ginekologi seperti endometriosis atau fibroid.

Kejadian dismenore masih cukup tinggi diseluruh dunia. Menurut data dari WHO, rata-rata insidensi terjadinya dismenore pada wanita muda antara 16,8–81%. Rata-rata di negara-negara Eropa dismenore terjadi pada 45- 97% wanita. Prevalensi terendah di Bulgaria (8,8%). Tertinggi sering ditemui pada remaja yang diperkirakan antara 20- 90%. Amerika Serikat, dismenore diakui sebagai penyebab paling sering ketidakhadiran di sekolah yang dialami oleh remaja. Selain itu dilakukan survei pada 113 wanita Amerika Serikat dan

dinyatakan prevalensi sebanyak 29-44% dan paling banyak pada usia 18-45 Tahun (Hutasuhut, 2019¹).

Indonesia angka perkiraan 50% remaja putri yang mengalami dismenore sebesar (54,89%) terdiri dari dismenore primer dan sekunder. Menurut Lestari 2019 angka kejadian dismenore tipe sekunder di Jawa Tengah mencapai 56%. Sedangkan angka kejadian dismenore di Kota Surakarta sebanyak 89,8%. Dismenore merupakan nyeri yang muncul saat terjadinya menstruasi dapat disarankan sebagai gangguan aktivitas sehari-hari. dismenore dapat dipengaruhi dengan adanya aktivitas fisik, dan kondisi psikologis yang tidak ada kuat serta beberapa kondisi lain seperti karakteristik seseorang yang sedang mengalami menstruasi.⁽²Rejeki, 2019)

Pengobatan dismenore terbagi menjadi 2 yaitu terapi farmakologi dan terapi non farmakologi. Terapi Farmakologi, terbagi menjadi tiga yaitu :Pemberian Obat Analgesik seperti ibu Profen, asam Mefenamat, Aspirin, dan lain sebagainya, Obat Anti Inflamasi Nonsteroid (NSAID), Terapi hormon. Terapi Non Farmakologi sering menjadi alternatif saat wanita mengalami dismenore untuk mengurangi intensitas nyeri. Perawatan non farmakologis tersebut antara lain: Teknik Relaksasi Nafas Dalam, Kompres hangat, Konsumsi Cokelat Hitam, Terapi musik, Aroma terapi, Distraksi dan Latihan Fisik.

Terapi menggunakan metode non farmakologi untuk menurunkan intensitas nyeri salah satunya dapat dilakukan menggunakan kompres hangat. Pemberian kompres hangat merupakan salah satu Tindakan mandiri. Efek hangat dari kompres hangat menyebabkan penurunan nyeri pada menstruasi, pada saat menstruasi akan terjadi kontraksi otot Rahim dan menimbulkan spasme atau kekejangan otot-otot Rahim. Saat menstruasi, perut bagian bawah dikompres menggunakan air hangat itu dapat memberikan efek hangat dan dapat meningkatkan sirkulasi pembuluh darah dan tekanan kapiler, hal ini disebut sebagai relaksasi otot Rahim dan menyebabkan nyeri berkurang. Akan tetapi kompres hangat tidak boleh dilakukan terlalu lama karena akan menyebabkan iritasi pada kulit. Ketika kompres hangat dilakukan melebihi dari

1 jam, kompres hangat hanya dilakukan 20-30 menit saja sudah memberikan penurunan dalam nyeri menstruasi.

Dalam melakukan penelitian ini terdapat banyak alasan yang menjadi beberapa aspek diantaranya kompres hangat termasuk terapi non farmakologi yang dilakukan secara alternatif sebagai penurunan nyeri haid atau dismenore terapi ini dapat menurunkan nyeri haid secara signifikan tanpa harus menggunakan obat-obatan NSAID yang jika digunakan dengan jangka panjang akan menimbulkan efek samping. Terapi non farmakologi kompres hangat menjadi terapi alternatif yang aman dan alami. Kompres hangat merupakan tata cara non obat yang efisien untuk meredakan nyeri atau kejang, temperatur yang digunakan adalah 40°C, temperatur ini menimbulkan pelebaran relatif pembuluh darah wilayah simfisis pubis, yang sanggup membuka aliran darah serta membuat peredaran darah kembali mudah sehingga terjal relaksasi otot.

Menurut Mulyani (2024) dari hasil penelitiannya bahwa relaksasi kompres hangat pada saat dismenore, mengalami penurunan intensitas nyeri haid terdapat skala nyeri kunjungan pertama pada skala 6 dan berkunjung kedua terjadi penurunan berada pada skala nyeri 2. Lebih signifikan remaja putri di SMP Swasta Islam yang diberikan teknik relaksasi kompres hangat, terbukti bahwa kompres hangat cara yang cukup efektif untuk dismenore dan bisa diterapkan di rumah oleh remaja yang mengalaminya (Mulyani & Astuti 2024). Dalam penelitian ini mengapa peneliti mengambil di SMK PGRI Sukoharjo, karena setelah dilakukan studi banding di SMK PGRI siswi yang mengalami nyeri haid dismenore itu banyak dan populasi penderita nyeri haid pada kota Surakarta juga tinggi, Maka peneliti tertarik untuk mengambil di SMK PGRI Sukoharjo.

Dalam melakukan penelitian ini peneliti menyimpulkan mengapa melakukan penelitian ini karena menurut penelitian yang ada penelitian mengenai kompres hangat efektif dalam penurunan skala nyeri. Oleh sebab itu peneliti tertarik ingin melakukan penelitian tentang “Pengaruh Terapi

Non Farmakologi Kompres Hangat Dalam Penanganan Nyeri Haid
(Dismenore) Pada Remaja Putri Di SMK PGRI Sukoharjo”

B.RUMUSAN MASALAH

1. Apakah terdapat perbedaan nyeri haid setelah pemberian kompres air hangat pada Remaja di SMK PGRI Sukoharjo ?
2. Apakah pemberian kompres air hangat berpengaruh terhadap penurunan intensitas nyeri haid (Dismenore) pada remaja di SMK PGRI Sukoharjo ?

C. KEASLIAN PENELITIAN

Tabel I. keaslian penelitian

NO	Judul jurnal	Tahun	Metode penelitian	Objek penelitian	Perbedaan
1.	Pengurangan Nyeri Dismenore Primer pada Remaja Putri dengan Kompres Hangat	2017	Studi penelitian ini adalah pra-exsperimental one group pretest posttest design yang dilakukan pada bulan April 2017. Kompres hangat sebagai variabel intervensi dan nyeri dismenore sebagai variabel efek.	Pengumpulan data dengan cara observasi dan wawancara menggunakan kuesioner untuk mengukur intensitas nyeri (skala 0-10)	Dalam penelitian ini menggunakan metode <i>consecutive sampling</i> sedangkan penelitian ini menggunakan metode total sampling,
2.	Efektifitas terapi kompres hangat terhadap pada penurunan nyeri haid dismenor pada remaja di Bandung	2018	Penelitian ini dilakukan dengan metode Pra-Exsperimental dalam satu kelompok (one group pre test – post test design).	Desain penelitian ini berupa Pra-Eksperimen dengan menggunakan pendekatan One-Group Pra test-Post test Design.	Yang menjadi perbedaan dengan penelitian ini adalah metode yang digunakan dalam penelitian ini

NO	Judul jurnal	Tahun	Metode penelitian	Objek penelitian	Perbedaan
			Penarikan sampel melalui metode purposive sampling dengan sampel berjumlah 47 orang pada remaja putri usia 13-15 tahun		menggunakan purposive sampling dengan penelitian yang saya gunakan menggunakan total sampling. Sampel yang digunakan pada penelitian ini anak smp dan penelitain yang saya gunakan anak smk.
3.	Pengaruh terapi farmakologi dan non farmakologi terhadap penurunan nyeri menstruasi	2023	Jenis penelitian ini adalah quasy eksperimen. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah asosiatif bersifat kuantitatif. Penelitian asosiatif adalah penelitian yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh atau hubungan dua variabel atau lebih.	Penelitian quasy eksperimental digunakan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh pemberian treatmen atau perlakuan terhadap suatu obyek penelitian yang akan dilakukan. Dengan menggunakan bentuk rancangan pretest-posttest control group design digunakan	Yang membedakan dalam penelitian ini adalah metode peneltian yaitu porpositive sampling dan ada terapi pembanding yaitu menggunakan obat NSAID dan sampel nya menggunakan anak kuliah.

NO	Judul jurnal	Tahun	Metode penelitian	Objek penelitian	Perbedaan
				dalam penelitian ini.	
4.	Penurunan Nyeri Dismenore Menggunakan Kompres Hangat	2021	Jenis penelitian yang digunakan yaitu pre eksperimental dengan desain One group pre & post test. Sampel didapatkan berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang berjumlah 35 orang	Rancangan penelitian ini merupakan rancangan exsperimental semu atau pre experimental dengan design one group pretes-posttest. Desain ini terdapat pretest, sebelum diberi perlakuan.	Dalam penelitian ini yang membedakan yaitu responden peneliti ini menggunakan anak smp dan penelitian ini menggunakan anak smk
5.	Efektifitas terapi kompres hangat terhadap Dismenore primer pada remaja putri di Madrasah Aliyan namiran Tanah Merah Bangkalah	2023	Peineilitian pre-experimeintal deingan One Grup Pre test post test. Peneilitian dilakukan di Madrasah Aliyah An Namirah Tanah Merah Bangkalan pada bulan Februari – April 2023.	Desain menggunakan desain kuantitatif dengan metode pre exsperimental design. Sampel diambil dengan teknik simpel random sampling sejumlah 60 responden yang mengalami	Dalam penelitian ini yang membedakan yaitu metode yang digunakan dalam penelitian ini yang digunakan adalah simple random sampling.

D. TUJUAN PENELITIAN

1. TUJUAN UMUM

1. Untuk Mengetahui perbedaan nyeri haid setelah pemberian kompres air hangat pada remaja putri di SMK PGRI Sukoharjo
2. Untuk Mengetahui pengaruh pemberian kompres air terhadap penurunan intensitas nyeri haid (Dismenere) pada remaja di SMK PGRI Sukoharjo

E.MANFAAT PENELITIAN

1. Manfaat Teoritis

Diharapkan dapat menambah wawasan umum pengetahuan dan sumber pustaka dalam terapi non farmakologi kompres hangat dalam penanganan nyeri haid dismenore pada siswi SMK PGRI Sukoharjo

2.Manfaat Praktis

A. Bagi Tenaga Kesehatan

Sebagai alternatif pengurangan rasa nyeri saat menstruasi pada responden

B. Manfaat bagi peneliti

Manfaat bagi peneliti ini diharapkan bisa sebagai referensi dan acuan dalam memberikan informasi mengenai alternatif atau terapi non-farmakologi dengan melakukan kompres hangat.

C. Bagi Responden

Dari hasil yang digunakan sebagai suatu bentuk terapi alternatif atau pengobatan non farmakologi yang dapat digunakan untuk menurunkan nyeri dismenore

BAB V

KRITIK DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Penelitian ini membuktikan bahwa pemberian kompres hangat berpengaruh signifikan terhadap penurunan nyeri haid (dismenore) pada remaja putri. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 53 responden remaja putri di SMK PGRI Sukoharjo mengenai pengaruh terapi non farmakologi kompres hangat dalam penanganan nyeri haid, dapat disimpulkan bahwa:

1. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh kompres hangat terhadap penurunan nyeri haid tercapai. Hasil penelitian memperlihatkan adanya penurunan kategori nyeri dari sedang–berat menjadi ringan–tidak nyeri. Dengan demikian, kompres hangat dapat dijadikan sebagai alternatif penanganan nonfarmakologi yang sederhana, murah, aman, dan dapat dilakukan secara mandiri oleh remaja. Hal ini ditunjukkan dengan hasil uji Wilcoxon yang memperoleh nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), dengan penurunan median nyeri dari 4,0 menjadi 3,0 sehingga kompres hangat terbukti efektif menurunkan nyeri haid.
2. Terdapat pengaruh signifikan pemberian kompres hangat terhadap penurunan intensitas nyeri haid. Hasil uji statistik menunjukkan nilai $p < 0,05$, yang menegaskan adanya perbedaan bermakna antara intensitas nyeri sebelum dan sesudah intervensi.

B. KRITIK

1. Keterbatasan desain penelitian
Penelitian ini menggunakan desain *pre-eksperimen one group pretest-posttest* tanpa kelompok kontrol. Hal ini membuat hasil sulit dibandingkan dengan metode lain sehingga validitas eksternal penelitian menjadi terbatas.
2. Responden terbatas
Jumlah responden hanya 53 orang dari satu sekolah, sehingga hasil belum dapat digeneralisasi ke populasi remaja putri yang lebih luas dengan latar belakang berbeda.
3. Instrumen subjektif
Pengukuran nyeri hanya menggunakan Numeric Rating Scale (NRS) yang bersifat subjektif, sehingga hasil dapat dipengaruhi oleh persepsi dan kondisi psikologis responden saat pengisian.

C. SARAN

1. Bagi peneliti selanjutnya

- Disarankan menggunakan desain penelitian dengan kelompok kontrol (*quasi experiment* atau *randomized controlled trial*) agar hasil lebih kuat dan valid.
- Jumlah responden diperbanyak dan melibatkan remaja dari berbagai latar belakang untuk meningkatkan generalisasi hasil.
- Gunakan kombinasi instrumen pengukuran subjektif (NRS) dengan indikator fisiologis (tekanan darah, denyut nadi, ekspresi wajah) agar data lebih akurat.
- Kendalikan variabel perancu seperti stres, pola tidur, aktivitas fisik, dan konsumsi obat analgesik agar hasil lebih objektif.
- Lakukan penelitian jangka panjang untuk melihat konsistensi efektivitas kompres hangat dalam beberapa siklus menstruasi.

2. Bagi institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan dasar untuk memberikan edukasi Kesehatan reproduksi dan pelatihan sederhana penggunaan kompres hangat kepada siswi Sebagian dari program Kesehatan sekolah

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Kindi R, Al-Bulushi A. Prevalence and Impact of Dysmenorrhoea among Omani High School Students. 2019;11(November):485–91.*
- Asmita Dahlan Tri Vena Syahminan. 2017. Pengaruh Terapi Kompres Hangat Terhadap Nyeri Haid (Desminore) Pada Siswa SMK Perbankan Simpang Haru Padang.
- Arisonya, C. (2018). Penurunan Desminore Primer Pada Mahasiswa Di Asrama I Dn Iii Poltekes Kemenkes Di Asrama I Dan Iii Poltekes Kemenkes Yogyakarta Tahun 2018. 1-58.
- Dillah, U., Bohari, N. H., Nur, N. A., & Kamaruddin, M. (2020). Deskripsi Pengetahuan Remaja Putri tentang Dismenore di Kelurahan Benjara Kecamatan Bontobahari Kabupaten Bulukumba. *Medika Alkhairaat: Jurnal Penelitian Kedokteran Dan Kesehatan*, 2(2), 81–90.
- Febriani, Y. (2019). Beda Pengaruh Pemberian William's Flexion Exercice Dan William's Flexion Exercice Dengan Kinesio Tapping Terhadap Nyeri x 0063Dismenore. *Menara Ilmu*, 13(6).
- Harris LS, Siakia S, Sneed K, Pathak Y. A review of dysmenore and the effectiveness of varying methods of menstrual relief. *Biomed J Sci Tech Res*. 2023; 54 (2) : 456-87.
- Hutasuhut, R. M. (2019). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Dysmenorrhea pada Siswi Kelas X dan XI Madrasah Aliyah Laboratorium UIN SU Medan Tahun 2019. *Jurnal Darma Agung Husada*, 5(1), 77–87.
- Irawati, Muliani& Gusman Arsyad/ (2020). Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid 5(2), 74-83.
- Kemenkes RI. (2020). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019. Jakarta :Kementerian Kesehatan RI.
- King , TL., Brucker,M.C., Osborne,K.,& Jevitt, C.(2019). *Varney s Midwifery*. World Headquarters Jones& Bertlett Learning
- Larasati Ta, Alatas F. Dismenore Primer Dan Faktor Risiko Dismenore Primer Pada Remaja. *Majority*. 2016; 5(3): 79-84.
- Mahua, H., Mudayatiningsih, S., & Perwiraningtyas, P. (2018). Pengaruh Pemberian Kompres Air Hangat Terhadap Dismenore Pada Remaja Putri Di SMK Penerbangan Angkasa Singosari Malang Jawa. *Nursing News*, 3(1), 259–268. <https://publikasi.unitri.ac.id/index.php/fikes/article/view/787>

- Mulyani, S. S., & Astuti, R. R. (2024). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Dan Kompres Hangat Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (Desminore Primer) Pada Remaja. 03,2807-3770.
- Rejeki, S. (2019). Gambaran Tingkat Stres Dan Karakteristik Remaja Putri Dengan Kejadian Dismenore Primer.8(1), 50. <https://doi.org/10.26714/jk.8.1.2019.50-55>
- Ulfa Husna Dhiran, Aris Natri Sutami.2019. Efektifitas Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penurunan Intensitas Dismenore Pada Remaja Putri di SMA Inshafuddin Banda Aceh Tahun 2019.Jurnal Ilmiah. Banda Aceh.
- Wrisnijati D, Wiboworini B, Sugiarto. (2019). Prevalensi Dan Faktor Yang Berhubungan Dengan Derajat Dismenore Pada Remaja Putri Di Surakarta. J Gipas.3(1):81–7