

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dismenore merupakan nyeri yang terjadi saat menstruasi, umumnya disertai dengan rasa kram dan terpusat pada abdomen bagian bawah yang menjalar ke punggung bawah sampai ke paha. Biasanya dismenore ini juga disertai dengan pusing, mual, muntah, bahkan diare. Keluhan ini dapat terjadi bervariasi mulai dari yang ringan sampai berat. Nyeri tersebut dapat menyebabkan aktivitas sehari-hari menjadi terganggu serta menyebabkan perempuan tidak bisa melanjutkan kegiatannya (Sarwono, 2013).

World Health Organization (WHO) mengatakan pada tahun 2017, angka kejadian dismenore di dunia mencapai 1.769.425 jiwa (90%) wanita yang mengalami dismenore dengan 10-15% mengalami dismenore berat. Angka kejadiannya sangat besar, rata-rata hampir lebih dari 50% wanita mengalami dismenore. Sedangkan di Indonesia angka kejadian dismenore tidak dapat dipastikan secara mutlak di karenakan kurangnya kesadaran penderita untuk berkunjung atau melaporkan ke dokter. Boleh dikatakan 90 % perempuan Indonesia pernah mengalami dismenore (Anurogo & Wulandari, 2011).

Angka kejadian dismenore di Provinsi Lampung belum bisa diklasifikasikan karena berdasarkan hasil penelitian Pangesti, A., dkk. (2018) data dismenore terakhir dari Dinas Kesehatan Provinsi Lampung hanya ditemui sampai tahun 2007. Angka kejadian dismenore primer yang terjadi pada remaja di tahun tersebut diperkirakan mencapai 1,2% sampai 1,35% dari

jumlah penderita yang memeriksakan dirinya kepetugas kesehatan. Hal yang menyebabkan data dismenore di Provinsi Lampung hanya dapat ditemui pada tahun 2007 dikarenakan banyak perempuan yang mengalami dismenore tidak melaporkan dirinya ke dokter atau tenaga kesehatan sehingga pendataan tentang dismenore tidak bisa diklasifikasikan.

Nyeri haid (dismenore) memiliki dampak yang cukup besar bagi remaja putri karena menyebabkan terganggunya aktivitas sehari-hari. Remaja putri yang mengalami nyeri haid (dismenore) pada saat menstruasi akan merasa terbatas dalam melakukan aktivitas khususnya aktivitas belajar di sekolah (Rohmat, 2013). Penelitian terdahulu oleh Saguni (2013) menunjukkan bahwa siswi yang mengalami nyeri haid (dismenore) dapat menyebabkan siswi sulit berkonsentrasi sehingga materi yang disampaikan selama pembelajaran tidak dapat diterima dengan baik dan menyebabkan penurunan prestasi. Tidak hanya itu, dismenore juga berdampak dengan ketidakhadiran siswi dalam kegiatan belajar di sekolah dikarenakan banyak siswi yang meminta izin untuk pulang atau sekedar beristirahat di ruangan UKS.

Nyeri haid (dismenore) pada remaja banyak disebabkan oleh berbagai faktor diantaranya adalah tingkat stres, kurangnya aktivitas fisik atau berolahraga dan banyak mengonsumsi makanan *fast food*. Faktor-faktor tersebutlah yang bisa menyebabkan terjadinya dismenore primer (Tsamara, 2019). Faktor lain yang dapat menyebabkan terjadinya dismenore pada remaja yaitu remaja perokok, baik remaja dengan perokok aktif maupun perokok pasif (Kristianingsih, dkk., 2015).

Nyeri haid (dismenore) dapat ditangani secara farmakologis dan non farmakologis. Penanganan secara farmakologis dilakukan dengan mengonsumsi obat pereda nyeri haid sedangkan secara non farmakologis yaitu olahraga secara teratur, kompres hangat, kompres dingin, istirahat dan relaksasi (Kumalasari & Iwan Andhyantoro, 2013). Penanganan yang biasanya dilakukan oleh remaja putri untuk mengatasi nyeri haid adalah dengan beristirahat, menggosokkan minyak kayu putih ke perut dan minum obat pereda rasa nyeri. Kemudian untuk pencegahannya biasanya remaja putri hanya sebatas menghindari stres saja tanpa memperhatikan hal yang lainnya.

Terapi kompres hangat merupakan salah satu alternatif yang sangat efektif dalam menurunkan nyeri atau spasme otot. Panas dapat dialirkan melalui konduksi, konveksi, dan konversi. Nyeri akibat spasme otot dapat berespon baik terhadap peningkatan suhu karena dapat melebarkan pembuluh darah dan meningkatkan aliran darah lokal. Oleh karena itu, peningkatan suhu yang disalurkan melalui kompres hangat dapat meredakan nyeri (Mutaqqin, 2011).

Tidak hanya kompres hangat saja yang efektif menurunkan nyeri fisiologis, kompres dingin juga efektif menurunkan nyeri. Kompres dingin merupakan suatu terapi es yang dapat menurunkan prostaglandin yang memperkuat sensitivitas nyeri dan subkutan lain pada tempat cedera dengan menghambat proses inflamasi. Hal tersebut dikarenakan kompres dingin dapat mengurangi aliran darah ke suatu bagian dengan memperlambat kecepatan hantaran saraf sehingga impuls nyeri yang mencapai otak lebih sedikit (Mutaqqin, 2011).

Berdasarkan Profil Dinas Pendidikan Kabupaten Lampung Selatan, tahun 2020 jumlah siswa dan siswi SMP terbanyak Sekecamatan Tanjung Bintang ada di SMPN 1 Tanjung Bintang hingga mencapai 654 orang (laki-laki 322 dan perempuan 332). Berdasarkan hasil pra survey yang dilakukan di SMPN 1 Tanjung Bintang pada tanggal 15 Agustus 2020, dari 32 siswi terdapat 11 orang (34,4%) selalu mengalami nyeri haid setiap menstruasi, 14 orang (43,8%) tidak selalu mengalami nyeri haid saat menstruasi dan 7 orang (21,9%) tidak mengalami nyeri haid saat menstruasi. Oleh sebab itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh Ikat pinggang Kompres Hangat dan Kompres Dingin Terhadap Dismenore pada Remaja Putri di SMPN 1 Tanjung Bintang Tahun 2021”.

B. Rumusan Masalah

Nyeri haid (dismenore) memiliki dampak yang cukup besar bagi remaja putri karena menyebabkan terganggunya aktivitas sehari-hari seperti terganggunya aktivitas belajar di sekolah (Rohmat, 2013). Berdasarkan hasil pra survey yang dilakukan di SMPN 1 Tanjung Bintang pada tanggal 15 Agustus 2020, dari 32 siswi terdapat 11 orang (34,4%) selalu mengalami nyeri haid setiap menstruasi, 14 orang (43,8%) tidak selalu mengalami nyeri haid saat menstruasi dan 7 orang (21,9%) tidak mengalami nyeri haid saat menstruasi. Menurut penelitian terdahulu, terapi kompres hangat dan dingin merupakan salah satu alternatif yang sangat efektif dalam menurunkan nyeri atau spasme otot (Mutaqqin, 2011).

Berdasarkan uraian tersebut, maka rumusan masalah penelitian ini adalah “Bagaimanakah Pengaruh Ikat pinggang Kompres Hangat dan Kompres Dingin Terhadap Dismenore pada Remaja Putri di SMPN 1 Tanjung Bintang Tahun 2021?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketahui pengaruh ikat pinggang kompres hangat dan kompres dingin terhadap dismenore pada remaja putri di SMPN 1 Tanjung Bintang tahun 2021.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui rata-rata skala nyeri haid (dismenore) sebelum dan sesudah menggunakan ikat pinggang kompres hangat pada remaja putri di SMPN 1 Tanjung Bintang.
- b. Diketahui rata-rata skala nyeri haid (dismenore) sebelum dan sesudah menggunakan ikat pinggang kompres dingin pada remaja putri di SMPN 1 Tanjung Bintang.
- c. Diketahui pengaruh perbedaan ikat pinggang kompres hangat dan kompres dingin terhadap tingkat nyeri haid (dismenore) pada remaja putri SMPN 1 Tanjung Bintang.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Sebagai bahan informasi bagi tenaga kesehatan maupun mahasiswa dan sebagai pengenalan mengenai pengaruh ikat pinggang kompres air hangat dan air dingin terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri.

2. Manfaat Aplikatif

a. Bagi Institusi Pendidikan

Sebagai dokumen institusi yang dapat digunakan untuk pengembangan materi perkuliahan dan dapat dijadikan referensi bacaan bagi mahasiswa.

b. Bagi SMPN 1 Tanjung Bintang

Sebagai tambahan informasi dan pengetahuan tentang tindakan alternatif penanganan nyeri haid pada remaja putri.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai salah satu bahan acuan untuk memperdalam pengetahuan tentang ikat pinggang kompres air hangat dan air dingin dalam mengatasi nyeri haid pada remaja putri dan mengembangkan lagi penelitian lebih lanjut tentang pengobatan non farmakologi untuk mengatasi nyeri haid pada remaja putri.

E. Ruang Lingkup Penelitian

Rancangan penelitian yaitu *Quasi Eksperiment* dengan pendekatan *Two Group Pretest Posttest*. Subjek penelitian ini adalah seluruh remaja putri kelas 8 di SMPN 1 Tanjung Bintang , sedangkan objek yang diteliti adalah kompres hangat dan kompres dingin dalam mengurangi dismenore, dengan 2 kelompok yang berbeda, X1 merupakan kelompok remaja putri yang mengalami dismenore diberikan intervensi dengan kompres hangat, X2 merupakan kelompok remaja putri yang mengalami dismenore diberikan intervensi dengan kompres dingin. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh ikat pinggang kompres hangat dan kompres dingin terhadap dismenore pada remaja putri di SMPN 1 Tanjung Bintang Tahun 2021. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Januari-Februari 2021, dengan lokasi penelitian di SMPN 1 Tanjung Bintang.