

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja adalah masa peralihan atau masa transisi dari anak menuju masa dewasa. Menurut WHO remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun. Pada masa ini begitu pesat mengalami pertumbuhan dan perkembangan baik itu fisik maupun mental. Perubahan psikososial berkaitan dengan perubahan emosi tentang mengembangkan kemampuan berfikir, menentukan identitas personal. Perubahan sosial berkaitan dengan perilaku dengan orang sekelilingnya. Salah satu tanda dimulainya masa remaja adalah mulai berfungsinya organ reproduksi, yang salah satu tandanya bagi remaja putri adalah menstruasi.

Menstruasi merupakan terjadinya pelepasan lapisan endometrium uterus secara bertahap yang akan mengakibatkan perdarahan vagina. Panjang siklus haid yang normal dianggap sebagai siklus menstruasi yang klasik ialah 28 hari. Siklus haid adalah rentang hari sejak pertama haid hingga hari pertama haid berikutnya. Berbagai masalah yang timbul pada menstruasi merupakan masalah ginekologi yang sering dikeluhkan oleh remaja, seperti ketidakaturan menstruasi, *menoraghia*, *dismenorea*, dan gejala lain yang berhubungan (Widayati dkk, 2020).

Dismenore bukanlah suatu penyakit, melainkan gejala yang diakibatkan oleh kontraksi tidak teratur otot rahim (*myometrium*) yang sering kali dipicu oleh peningkatan produksi prostaglandin. Kondisi ini sering diiringi dengan gejala seperti mual, pusing, atau bahkan pingsan, dan dapat terjadi pada perempuan dari berbagai kelompok usia tanpa batasan tertentu. Penanganan yang tepat sangat diperlukan untuk mencegah dampak negatif pada kesehatan fisik dan psikologis perempuan. Studi terbaru menunjukkan bahwa dismenore memengaruhi kualitas hidup dan produktivitas perempuan secara signifikan, memerlukan intervensi yang komprehensif seperti penggunaan terapi farmakologis dan non-farmakologis untuk mengurangi gejala dan dampaknya (Haider & Sharma, 2020; Geng et al., 2021).

Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) tahun 2022, kejadian dismenorea adalah 1.769.425 (90%) wanita yang menderita dismenorea, dengan 10-16% menderita dismenorea berat. Angka kejadian dismenorea di dunia sangat tinggi. Besar rata-rata lebih dari 50% wanita di setiap negara menderita karenanya, sedangkan angka kejadian Disminore pada remaja di Asia adalah 74,5%. Menurut *World Health Organization* (WHO) angka kejadian dismenorea diperkirakan menyerang 55% perempuan usia produktif di Indonesia dan sekitar 54.89% nya adalah jenis dismenore primer. Menurut Survei Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2017, remaja putri yang mengalami nyeri haid saat menstruasi sebesar 76%, remaja putri yang tidak mengalami nyeri haid saat menstruasi sebesar 24%. Di provinsi Lampung sendiri angka kejadian dismenore cukup tinggi dengan hasil penelitian sebelumnya didapatkan 54,9% wanita mengalami dismenore (Dinkes Provinsi Lampung 2018).

Prevalensi dismenore primer di Indonesia cukup tinggi yaitu 60-70 % dan 15% diantaranya mengalami nyeri yang hebat, pada umumnya terjadi pada usia remaja dan dewasa. Wanita yang mengalami dismenore primer tidak dapat melakukan kegiatan sehari hari seperti olahraga atau berkonsentrasi dalam belajar karena rasa nyeri yang mereka rasakan begitu hebat, penurunan kualitas hidup ini juga dapat dirasakan oleh wanita yang sudah bekerja karena nyeri haid yang hebat, aktifitas kerja jadi terganggu sehingga tidak dapat melakukan tugas dengan maksimal. Masalah ini biasanya tidak terdiagnosa dan tidak diberikan perawatan (Febriani, 2018).

Terapi menggunakan metode nonfarmakologis untuk menurunkan intensitas nyeri salah satunya dapat dilakukan dengan menggunakan kompres hangat Efek hangat dari kompres hangat menyebabkan vasodilatasi pada pembuluh darah yang nantinya akan meningkatkan aliran darah ke jaringan penyaluran zat asam dan makanan ke sel-sel diperbesar dan pembuangan dari zat-zat diperbaiki yang dapat mengurangi rasa nyeri haid primer yang disebabkan suplai darah ke endometrium kurang.

Penelitian terkait intervensi kompres hangat untuk mengurangi nyeri dismenore pada remaja telah banyak dilakukan. Studi oleh Eka et al. (2024)

menemukan bahwa penerapan kompres hangat selama 15–20 menit pada area perut bawah secara signifikan menurunkan intensitas nyeri pada remaja dengan dismenore primer dibandingkan kelompok kontrol. Selain itu, penelitian oleh Haidar et al. (2023) di Mesir menunjukkan bahwa wanita yang menggunakan kompres hangat melaporkan pengurangan nyeri yang lebih cepat berdasarkan skala VAS dibandingkan dengan metode relaksasi lainnya. Penelitian lain oleh Verma et al. (2022) di India menunjukkan bahwa terapi ini tidak hanya menurunkan intensitas nyeri tetapi juga meningkatkan kualitas hidup wanita usia reproduksi dengan dismenore. Ketiga studi ini menggarisbawahi keunggulan kompres hangat sebagai intervensi non-farmakologis yang sederhana, murah, dan aman untuk meredakan nyeri menstruasi.

Dalam upaya untuk meningkatkan kenyamanan dan efektivitas proses menstruasi, berbagai metode perawatan telah dikembangkan. Salah satu metode yang mulai mendapatkan perhatian adalah penggunaan Dyrset, sebuah inovasi produk korset hangat dengan *double relaxation warm pad* yang dirancang oleh Ibu Ika Fitria Elmeida, SSiT., M.Keb yang merupakan Dosen Politeknik Kesehatan Tangjungkarang beserta tim. Dengan adanya kehangatan yang dihasilkan *self heating pad* dan *hotpack* dapat memberikan efek menenangkan dan meredakan nyeri. Dengan design kompres hangat yang ditaruh pada korset, produk ini memungkinkan pengguna tetap dapat beraktivitas seperti biasanya tanpa harus berbaring untuk melakukan kompres hangat, sehingga produk ini dapat membantu produktivitas pada wanita yang sedang mengalami menstruasi. Kompres hangat bekerja dengan meningkatkan sirkulasi darah di area yang terkompresi, sehingga mengurangi ketegangan otot dan meningkatkan relaksasi. Penelitian menunjukkan terapi panas ini dapat memberikan efek positif dalam mengurangi rasa nyeri ketika mengalami menstruasi.

Selain kompres hangat, teknik relaksasi napas dalam juga merupakan intervensi nonfarmakologis yang telah terbukti secara ilmiah dapat menurunkan nyeri. Teknik ini melibatkan latihan pernapasan perlahan dan terkontrol yang bertujuan untuk merangsang sistem saraf parasimpatis, menurunkan respons stres, memperbaiki oksigenasi jaringan, dan mengurangi

persepsi terhadap nyeri. Teknik relaksasi napas dalam juga mudah diterapkan, murah, dan aman, sehingga cocok digunakan oleh remaja atau mahasiswi.

Dengan mempertimbangkan dua metode tersebut, penelitian ini penting dilakukan untuk mengevaluasi efektivitas Dyrset dibandingkan dengan teknik relaksasi napas dalam dalam menurunkan skala nyeri dismenore. Penelitian ini juga akan memberikan gambaran intervensi mana yang lebih sesuai diterapkan di lingkungan mahasiswi aktif seperti asrama kebidanan Poltekkes Tanjungkarang. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi dasar pengembangan intervensi nyeri haid nonfarmakologis yang efisien dan berbasis bukti.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dari latar belakang tersebut, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut : “Bagaimana Pengaruh Penggunaan Dyrset Terhadap Penurunan Skala Nyeri Dismenore Pada Mahasiswi Asrama Kebidanan Tingkat I Polteknik Kesehatan Tanjungkarang?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Penggunaan Dyrset Terhadap Penurunan Skala Nyeri Dismenore Pada Mahasiswi Asrama Kebidanan Tingkat I Polteknik Kesehatan Tanjungkarang

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui tingkat rasa nyeri dismenore pada mahasiswi sebelum pemakaian dyrset.
- b. Untuk mengetahui tingkat rasa nyeri dismenore pada mahasiswi setelah pemakaian dyrset.
- c. Untuk mengetahui perbedaan rasa nyeri dismenore pada mahasiswi sebelum dan setelah pemakaian dyrset.
- d. Untuk mengetahui tingkat rasa nyeri dismenore pada mahasiswi sebelum relaksasi nafas dalam.

- e. Untuk mengetahui tingkat rasa nyeri dismenore pada mahasiswi setelah relaksasi nafas dalam.
- f. Untuk mengetahui perbedaan rasa nyeri dismenore pada mahasiswi sebelum dan setelah relaksasi nafas dalam

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperluas pengetahuan tentang metode perawatan dismenore, khususnya dalam konteks penggunaan Dryset untuk meningkatkan kenyamanan proses menstruasi. Hasil penelitian dapat memberikan kontribusi terhadap teori-teori yang ada mengenai perawatan dismenore dan penggunaan alat bantu medis.

2. Manfaat Aplikatif

- a. Sebagai Pengembangan Protokol Perawatan Dismenore
Data dan temuan dari penelitian ini dapat digunakan untuk mengembangkan atau memodifikasi protokol perawatan dismenore. Ini termasuk integrasi Dryset dalam standar prosedur operasional untuk meningkatkan kenyamanan dan perawatan saat proses menstruasi.
- b. Peningkatan Kepuasan dan Kesehatan saat Menstruasi
Dengan mengimplementasikan Dryset secara efektif berdasarkan temuan penelitian, diharapkan dapat meningkatkan kenyamanan wanita selama proses menstruasi, yang pada gilirannya dapat meningkatkan kepuasan dan kesejahteraan. Hal ini berpotensi mengurangi nyeri dan mempercepat pemulihan.
- c. Rekomendasi untuk Kebijakan Kesehatan
Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan untuk kebijakan kesehatan di tingkat lokal dan regional. Pihak berwenang dapat menggunakan temuan ini untuk merumuskan kebijakan dan pedoman baru yang mendukung penggunaan teknologi modern dalam perawatan dismenore.

E. Ruang Lingkup

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian eksperimental semu (*quasi-experimental*) menggunakan pendekatan pretest-posttest dengan dua grup. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui perbedaan efektivitas penggunaan Dyrset dan terapi hangat terhadap penurunan tingkat nyeri dysmenore pada remaja. Data yang diambil pada penelitian ini adalah data primer. Subjek penelitian ini adalah mahasiswi yang mengalami dysmenore dan memenuhi kriteria inklusi, seperti kesediaan untuk berpartisipasi, kondisi kesehatan yang stabil, serta kemampuan untuk mengikuti instruksi penggunaan Dyrset maupun terapi hangat. Responden akan dibagi ke dalam dua grup: satu grup diberikan Dyrset, dan grup lainnya mendapatkan teknik relaksasi nafas. Metode sampling yang digunakan adalah purposive sampling. Analisis data dilakukan menggunakan analisis univariat untuk mendeskripsikan karakteristik responden dan analisis bivariat untuk menguji efektivitas intervensi pada kedua grup. Teknik pengambilan data menggunakan lembar observasi skala nyeri *Numeric Rating Scale* (NRS). Lokasi penelitian ini adalah di Asrama Bidan Poltekkes Tanjungkarang.