

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dismenorea adalah nyeri perut bagian bawah yang menjalar hingga pinggang saat haid. *Dismenorea* juga disertai dengan sakit kepala yang berlangsung selama tujuh hari, serta perubahan suasana hati, sulit tidur, aktivitas terganggu, dan kesulitan fokus (Artawan et al., 2022). Beberapa remaja putri yang sedang menstruasi mengalami *dismenorea*, yang dapat menimbulkan rasa sakit dengan tingkat yang berbeda-beda. *Dismenorea* dikaitkan dengan tiga jenis ketidaknyamanan: ringan, sedang, dan berat, yang menyebabkan ketidakmampuan untuk melakukan tugas sehari-hari (N. K. Wati et al., 2022). Masalah psikologis merupakan salah satu penyebab dismenoreia. Stres merupakan salah satu cara masalah psikologis ini dapat terwujud.

Dismenorea sangat umum terjadi di seluruh dunia; sekitar 1.769.425 wanita mengalami dismenoreia berat, menurut data dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) pada tahun 2020 (Herawati, 2020). WHO melaporkan pada tahun 2021 bahwa total 125.249 responden di 106 penelitian menunjukkan prevalensi *dismenorea* berkisar antara 1,7% hingga 97% (Hesty Novitasari, 2019). Kejadian *dismenorea* mempengaruhi lebih dari 73% dari 2.398.563 wanita usia subur pada tahun 2022 (Kemenkes RI, 2022). Secara umum, *dismenorea* menyerang wanita di lebih dari 50% negara. Menurut perkiraan, 45–90% orang Amerika mengalami *dismenorea*. Diperkirakan hingga 92%

remaja mengalami dismenore. Sementara itu, *dismenore* menyerang lebih dari 55% wanita pekerja di Indonesia. Remaja yang mengalami *dismenore* dapat memutuskan untuk membolos sekolah (A. Ridha Al Shifa et al., 2021). *Dismenore* merupakan masalah global yang menyerang wanita. Salah satu negara dengan frekuensi *dismenore* sebesar 65% adalah Thailand, sedangkan sekitar 35–40% wanita di Malaysia menderita kondisi tersebut (Ningrum, 2018).

Sebanyak 64,5% wanita Indonesia melaporkan mengalami *dismenore*, dengan *dismenore* primer mencapai 54,9% kasus (Indrayani, 2023). Di Indonesia, sebanyak 55% wanita dalam kelompok usia produktif mengalami *dismenore*, dan 15% di antaranya menyatakan bahwa kondisi tersebut membatasi kemampuan mereka untuk melakukan beberapa hal (Kusmiyati, 2021).

Meskipun 56% perempuan di Jawa Tengah mengalami *dismenore*, hanya 1% hingga 2% dari perempuan tersebut yang benar-benar menerima penanganan dari tenaga medis (Dewi et al., 2021). Hal ini dikarenakan *dismenore* merupakan fenomena bulanan yang terjadi secara alami pada perempuan. Meskipun umumnya tidak berbahaya, perempuan yang mengalaminya sering kali merasa terganggu. Sementara itu, 68,4% warga Klaten melaporkan mengalami dismenore (Dewi et al, 2021). Perempuan remaja yang mengalami *dismenore* mungkin merasa kesulitan untuk melakukan tugas sehari-hari, yang dapat menyebabkan ketersinggan sosial, absen dari sekolah, penurunan prestasi akademik, dan peningkatan biaya

pengobatan dari layanan kesehatan (Mira Sisilawati, 2022). Kondisi psikologis yang tidak stabil seperti stres, depresi, kecemasan yang berlebihan, dan suasana hati atau kegembiraan yang berlebihan dapat memperburuk kondisi ini (Triningsih & Mas'udah, 2023). Selama ini, dismenore dianggap sebagai masalah psikologis atau aspek feminitas yang tak terhindarkan karena ketidaknyamanan yang sering ditimbulkannya pada wanita. (Triningsih & Mas'udah, 2023). Remaja, terutama yang masih usia sekolah, sangat rentan mengalami dismenore karena dapat menimbulkan masalah ketidaknyamanan, termasuk nyeri yang mengganggu aktivitas sehari-hari (Aisyaroh et al., 2022). Karena tubuh mengalami ketidaknyamanan akibat nyeri tersebut, yang akan menurunkan kualitas tidur, nyeri yang dirasakan dapat mempengaruhi keteraturan tidur saat istirahat. Ketidaknyamanan pada awal menstruasi berpotensi memberikan dampak negatif pada kualitas hidup karena dapat mengganggu produktivitas dan fokus (Mulyani et al., 2022).

Menurut penelitian Fitriani (2021), lamanya siklus menstruasi seorang wanita berpengaruh pada kapan seorang wanita mengalami *dismenore* pertama kali mengeluh ke dokter. Menurut penelitian Prasasti (2021), salah satu variabel yang mempengaruhi prevalensi *dismenore* pada remaja adalah lamanya siklus menstruasi. Jika tidak diobati, *dismenore* dapat meningkatkan angka kematian, menimbulkan penyakit patologis, dan berdampak pada kesuburan. Kemudian dismenore juga dapat menimbulkan rasa cemas, tidak nyaman dan perasaan sensitif pada remaja putri. Jika dismenore tidak ditangani, dampaknya dapat menyebabkan remaja putri menjadi kurang

termotivasi untuk belajar di sekolah, sulit tidur, kesulitan beraktivitas, dan merasa cemas (Lubis et al., 2023).

Dismenore, atau nyeri haid, dapat diobati dengan sejumlah metode, baik secara medis maupun non-farmakologis (Syafriani, 2021). Namun, mengonsumsi obat terlalu sering dapat menimbulkan sejumlah efek negatif, termasuk diare, kolik usus, episode asma, dan iritasi lambung (Syafriani, 2021). Kompres hangat adalah pengobatan non-farmakologis untuk *dismenore* atau nyeri haid (Kasi et al., 2023). Strategi terbaik untuk mengurangi nyeri adalah dengan menerapkan intensitas yang sering dalam waktu singkat (Kasi et al., 2023). Kompres hangat dan latihan pernapasan dalam merupakan subjek penelitian yang dilakukan oleh Lily (2022) yang menunjukkan bahwa terapi tersebut bermanfaat dalam mengurangi nyeri dismenore baik sebelum maupun sesudah dilakukan. Jika terdapat rasa tidak nyaman, penggunaan kompres hangat dan latihan pernapasan dalam secara mandiri dapat membantu menguranginya.

Menurut Marni (2022), untuk menjawab pertanyaan penelitian, maka akan dilakukan evaluasi komparatif mengenai efikasi penanganan ketidaknyamanan dismenorea dengan menggunakan metode penanganan kompres hangat dan teknik relaksasi napas. Hal ini menunjukkan karakteristik responden yang sebagian besar berusia 16 tahun (56,3%), terdaftar di kelas 10, dan (81,3%) memiliki siklus menstruasi yang tidak teratur. Sebagian besar responden menyatakan bahwa dismenorea yang dialaminya berlangsung selama satu hari (56,3%), dengan sebagian besar

nyeri muncul pada hari pertama (75,0%). Temuan ini menunjukkan adanya korelasi (nilai $p < 0,000$) antara *dismenore* dengan siklus menstruasi pada siswi di SMAN 1 Kusan Hulu. Pada hari pertama, sebagian besar responden mengalami *dismenore*.

Asmarani (2020) mengklaim bahwa penelitian ini mengonfirmasi temuan bahwa intensitas *dismenore* berbeda secara signifikan sebelum dan sesudah intervensi kompres hangat selama 20 menit. Temuan tersebut menunjukkan bahwa mayoritas responden yang menerima intervensi 20 menit sebelum menerima kompres hangat (62,5%) mengalami nyeri sedang, dan terdapat penurunan nyeri setelah intervensi, dengan ketidaknyamanan ringan (50,0) dan tidak ada nyeri (50,0). Mayoritas responden (62,5%) melaporkan nyeri yang cukup sebelum intervensi, dan setelah intervensi terdapat penurunan ketidaknyamanan, dengan 50% melaporkan nyeri ringan dan 50% melaporkan tidak ada nyeri.

(Sari, 2023) melaporkan bahwa penelitian tersebut menemukan bahwa penggunaan relaksasi napas dalam bersamaan dengan kompres hangat lebih bermanfaat daripada penggunaan kompres hangat saja untuk mengatasi nyeri dismenore. Analisis temuan penelitian tersebut dapat dilakukan dengan menggunakan selisih 14,50 pada penggunaan kompres panas elektrik dan selisih 16,50 pada penggunaan relaksasi napas dalam. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa kombinasi latihan napas dalam dan kompres hangat elektrik lebih bermanfaat dalam mengurangi nyeri

dismenore secara rata-rata daripada hanya menggunakan kompres hangat elektrik.

Berdasarkan data Puskesmas Godong 1, terdapat 35 remaja putri di Desa Godong yang mengalami nyeri *dismenore*, hal ini berdasarkan permasalahan yang telah disebutkan. Terkait dengan penanganan *dismenore*, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terhadap remaja putri di Desa Godong, Kecamatan Godong, dengan judul "Perbandingan Efektivitas Kompres Hangat dan Teknik Relaksasi Napas Dalam terhadap Nyeri Haid (*Dismenore*)". Khususnya terkait konsep *dismenore* dan penanganan nyeri, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan inspirasi pemikiran dan membantu dalam pengembangan ilmu keperawatan dasar. Selain itu, penelitian ini juga dapat memberikan edukasi kepada remaja putri agar dapat mengambil keputusan terbaik dalam mengatasi nyeri haid (*dismenore*).

B. Rumusan Masalah

Pernyataan masalah yang menanyakan apakah kompres hangat dikombinasikan dengan latihan pernapasan dalam bermanfaat dalam mengurangi nyeri terkait *dismenore* pada remaja putri di Desa Godong, didasarkan pada uraian yang diberikan di atas.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan penelitian ini untuk melihat ada tidaknya efektivitas kompres hangat dengan relaksasi nafas dalam terhadap nyeri *dismenore* pada remaja putri di Desa Godong Kecamatan Godong

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan nyeri *dismenore*
- b. Mendeskripsikan efektivitas kompres hangat
- c. Mendeskripsikan efektivitas relaksasi nafas dalam
- d. Mengetahui perbedaan efektivitas kompres hangat dan relaksasi nafas dalam terhadap nyeri dismenore di Desa Godong

D. Manfaat Penelitian

Diharapkan manfaat teoritis dan praktis berikut akan diperoleh dari temuan penelitian ini:

1. Manfaat Teoritis

Diharapkan manfaat teoritis dan praktis berikut akan diperoleh dari temuan penelitian ini:

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Masyarakat

Sebagai bahan informasi dan evaluasi masyarakat Desa Godong terhadap nyeri *dismenore*

b. Bagi Mahasiswa

Merupakan bentuk teori dan praktik secara nyata, sebagai bahan informasi untuk memperluas wawasan bagi mahasiswa terutama pada program nyeri *dismenore*

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat memberikan informasi dan referensi sehingga dapat mengembangkan untuk diadakan penelitian lebih lanjut.

E. Sistematika Penulis

Bagian ini merupakan bagian yang menjelaskan sistem penyusun skripsi penelitian. Secara umum sistematika penulisan skripsi sebagai berikut :

Table 1.1 : Sistematika penulisan skripsi penelitian

BAB	Konsep Pengambilan Data
BAB I	Pendahuluan , berisi tentang latar belakang, perumusan masalah, tujuan penulisan, manfaat, sistematika penulisan dan penelitian terkait.
BAB II	Tinjauan Pustaka , konsep teori yang berhubungan dengan tema penelitian / variable dalam penelitian serta kerangka teori dalam penelitian.
BAB III	Metodologi Penelitian , berisi tentang variable penelitian, kerangka konsep dan hipotesis, konsep metodologi mulai dari jenis, design dan rancangan penelitian, populasi, sampel, tempat dan waktu penelitian, definisi operasional, metode pengumpulan data, instrumen penelitian, uji

instrument, pengolahan data dan analisa data serta etika dalam penelitian.

BAB IV **Hasil**, memuat tentang hasil penelitian termasuk hasil uji statistik.

BAB V **Pembahasan**, berisi tentang pembahasan hasil penelitian sesuai dengan tujuan dari penelitian serta keterbatasan penelitian.

BAB VI **Penutup**, berisi tentang simpulan dan saran yang dapat peneliti berikan dari hasil penelitian.

F. Penelitian Terkait

Penelitian sejenis pernah dilakukan oleh beberapa peneliti adalah sebagai berikut :

- 1.) Peneliti oleh (Marni, 2022), berjudul “Pengaruh kompres hangat terhadap intesitas nyeri *dismenore*”. Metode yang di gunakan adalah desain penelitian kuantitatif dengan rancangan *quasi eksperiment*. Hasil penelitian menunjukkan sebaran karakteristik responden yaitu sebagian besar berumur 16 tahun (56,3%), berada pada kelas 10 (68,8%) dan mayoritas memiliki siklus menstruasi yang tidak teratur (81,3%). Sedangkan, durasi *dismenore* pada responden mayoritas 1 hari (56,3%) dengan hari munculnya nyeri mayoritas pada hari pertama (75,0%). Hasil ini menunjukkan hubungan siklus menstruasi dengan keadaan

dismenore pada siswi di SMAN 1 Kusan Hulu (*p-value* 0,000). Sebagian besar responden merasakan hari munculnya dismenore di hari pertama.

2.) Peneliti oleh (Asmarani, 2020), yang berjudul “Distribusi Frekuensi *Dismenore* Sebelum dan setelah Pemberian Kompres Hangat Intervensi 20 Menit Pada Siswi SMA Gemilang Yasifa”. Metode penelitian kuantitatif dengan *Quasi eksperiment*. Hasil menunjukkan bahwa responden dengan intervensi 20 menit sebelum diberikan kompres hangat sebagian besar mengalami nyeri sedang (62,5%) dan terjadi penurunan skala nyeri setelah intervensi yaitu nyeri ringan (50,0) dan tidak nyeri (50,0). Sebelum intervensi, Sebagian besar esponden mengalami nyeri sedang, yaitu 5 responden (62,5%) dan setelah intervensi, terjadi penurunan tingkat nyeri yaitu nyeri ringan (50%) dan tidak nyeri (50,0%). Penelitian ini membuktikan hal yang sama bahwa terdapat perbedaan intensitas *dismenore* sebelum dan sesudah intervensi kompres hangat selama 20 menit secara signifikan.

3.) Penelitian oleh (Mayang Sari, 2023) yang berjudul “Efektivitas Kompres Hangat Dan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Nyeri *Dismenore*”. Metode penelitian kuantitatif dengan quasi eksperiment. Variasi hasil antara penerapan kompres hangat elektrik (14,50%), penerapan kompres hangat elektrik (16,50%), dan penerapan relaksasi napas dalam (16,50%) dapat digunakan untuk menguji pendekatan penelitian ini. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa perbedaan rata-rata kelompok relaksasi napas dalam dan kompres hangat elektrik dalam

menurunkan ketidaknyamanan *dismenore* lebih berhasil daripada hanya menggunakan kompres hangat elektrik.

- 4.) Penelitian oleh (Lily, 2022) yang berjudul “Efektivitas Kompres Hangat dan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Nyeri *Dismenore*”. Metode penelitian kuantitatif dengan pre eksperiment. Kelompok intervensi kompres hangat dan kelompok intervensi teknik relaksasi nafas dalam tidak terlalu jauh dari nilai rata-rata yaitu nilai $p=0,009$ dengan taraf signifikansi = 0,000, berdasarkan hasil nilai mean difference yang menyatakan hasil positif sebesar 0,625.