

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menstruasi merupakan siklus fisiologis peluruhan endometrium yang dipengaruhi oleh fluktuasi hormon estrogen dan progesteron sebagai indikator kematangan sistem reproduksi wanita. Namun, dalam praktiknya, proses alamiah ini sering kali disertai dengan gangguan kesehatan, salah satunya adalah dismenore (nyeri haid) yang menjadi keluhan umum bagi mayoritas perempuan (A. R. Al Shifa et al., 2021). Dismenorea menjadi salah satu gangguan kesehatan reproduksi yang sering dialami wanita usia subur, khususnya remaja putri. Dismenorea ditandai oleh rasa nyeri kram di perut bagian bawah sebelum atau saat menstruasi tanpa adanya kelainan organik yang nyata. Kondisi ini termasuk gangguan yang sering dialami dan menjadi sebab utama ketidak nyamanan fisik serta gangguan fungsi harian pada perempuan muda (Napisah & Hernawati, 2024).

Pada skala global, prevalensi dismenorea primer dilaporkan masih tinggi dan menjadi masalah kesehatan reproduksi utama pada remaja dan wanita usia reproduksi. Menurut laporan World Health Organization, di tahun 2021 sekitar 45–90% wanita di berbagai wilayah dunia mengalami nyeri dismenorea. Selain itu, data WHO menunjukkan bahwa dismenorea menjadi salah satu faktor utama penyebab absensi di sekolah dan penurunan produktivitas pada wanita usia reproduksi (a ridhaal Shifa et al., 2021)

Di Indonesia, prevalensi dismenore juga tergolong tinggi. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa prevalensi dismenorea primer pada remaja di

Indonesia berkisar antara 54,89% hingga 72,89%, sedangkan dismenore sekunder dilaporkan sekitar 9,36% hingga 21,11%. Studi lain pada remaja menunjukkan bahwa lebih dari 70% remaja putri mengalami nyeri disminorea, yang sebagian besar termasuk dalam kategori dismenorea primer akibat perubahan hormonal dan kontraksi uterus yang berlebihan. Kondisi ini sering menyebabkan penurunan konsentrasi belajar, ketidakhadiran di sekolah, serta penurunan kualitas hidup remaja (Wafiroh & Wulandari, 2021).

Di Jawa Timur, prevalensi dismenore mencapai 56%, sedangkan 44% tidak mengalaminya. Di kalangan remaja di Surabaya, prevalensi dismenore mencapai 87,8%, dengan mayoritas di antaranya tetap melakukan aktivitas normal meskipun mengalami gejala, sementara 12,2% mengonsumsi obat pereda nyeri untuk meredakan nyeri haid (Wafiroh & Wulandari, 2021). Temuan ini sejalan dengan survei awal yang dilakukan oleh para peneliti dari Program Sarjana Kebidanan di Fakultas Kedokteran, Universitas Negeri Surabaya (UNESA), di mana sebagian besar mahasiswi melaporkan mengalami nyeri disminorea saat periode haid. (ulfa , 2024). Berdasarkan studi pendahuluan melalui wawancara di Pondok Roudhotul hikmah didapatkan hasil bahwa dari 7 santriwati, 5 santriwati saat dismenorea mengalami skala nyeri sedang, sedangkan 2 lainnya berada pada skala nyeri ringan. Pada saat dismenorea berlangsung 3 dari santriwati mengatakan yang dilakukan adalah tidur, 2 santriwati mengatakan bahwa dismenore hanya dibiarkan saja , dan 2 lainnya mengatakan untuk mencari posisi yang nyaman saat dismenorea berlangsung.

Meskipun dismenorea secara klinis dapat diredakan melalui terapi non-farmakologis seperti kompres hangat, realitas di lapangan menunjukkan masih adanya kesenjangan dalam penanganan nyeri secara mandiri. Fenomena ini terlihat nyata di Pondok Pesantren Roudhotul Hikmah, di mana hasil studi pendahuluan menunjukkan bahwa dari 7 santriwati, 5 di antaranya mengalami nyeri skala sedang yang menghambat aktivitas. Namun, penanganan yang dilakukan cenderung pasif; mayoritas santriwati hanya memilih untuk tidur, membiarkan nyeri, atau sekadar mencari posisi nyaman tanpa melakukan intervensi aktif untuk meredakan kram uterus.

Intensitas dismenorea yang cukup tinggi dapat berdampak pada turunnya kemampuan remaja untuk menjalankan aktivitas sehari-hari banyak remaja melaporkan gangguan konsentrasi dalam belajar, ketidakhadiran di sekolah, pembatasan aktivitas fisik, serta perubahan suasana hati sebagai konsekuensi dari nyeri yang tidak tertangani secara efektif. Dampak ini memperlihatkan bahwa dismenorea tidak hanya berdimensi fisiologis, tetapi juga memiliki dimensi psikososial dan fungsional yang perlu dipahami secara menyeluruh (Khotimah & Lintang, 2022).

Secara fisiologis, nyeri dismenorea primer diasosiasikan dengan peningkatan produksi prostaglandin di endometrium yang memicu kontraksi miometrium yang intens. Kontraksi yang kuat ini menyebabkan iskemia jaringan dan stimulasi ujung saraf nyeri, sehingga muncul sensasi nyeri yang tajam. Mekanisme ini menjadikan dismenorea sebagai fenomena kompleks

yang melibatkan interaksi antar faktor biologis dan pengalaman subjektif nyeri.(Sri et al., 2024)

Salah satu intervensi nonfarmakologis yang sering direkomendasikan adalah terapi panas lokal, seperti kompres hangat pada area perut bagian bawah. Pemberian kompres hangat dipahami dapat meningkatkan aliran darah setempat melalui vasodilatasi, membantu relaksasi otot, serta meredakan spasme yang berkaitan dengan kontraksi uterus. Selain itu, mekanisme penghambatan nyeri melalui *Gate Control Theory* memberikan dasar teoritis bahwa stimulus panas dapat menekan transmisi nyeri melalui serabut saraf tipe kecil, sehingga secara klinis dapat mengurangi persepsi nyeri.(Khotimah & Lintang, 2022)

Beberapa studi mengindikasikan bahwa terapi kompres hangat efektif meredakan intensitas dismenorea pada remaja. Hasil penelitian di Lubuk Pakam menemukan bahwa pemberian kompres hangat secara signifikan meredakan skor dismenorea remaja putri, dengan pengurangan skor rata-rata dari 2,68 menjadi 1,89 setelah intervensi, yang menunjukkan efektivitasnya sebagai terapi non-farmakologis dalam meredakan intensitas dismenorea. Penelitian di Pembuang Hulu juga melaporkan bahwa penerapan kompres hangat berpengaruh dalam menurunkan intensitas dismenorea pada remaja putri sehingga menunjukkan manfaat kompres hangat dalam praktik klinis keperawatan dan kesehatan remaja. (Saputri & Hasibuan, n.d. 2023)

Studi lain yang menggabungkan kompres hangat dengan aromaterapi lavender menunjukkan bahwa hampir seluruh responden mengalami pengurangan nyeri setelah intervensi, menegaskan bahwa kompres hangat

membantu relaksasi otot dan mengurangi persepsi intensitas dismenorea. Dalam kajian literatur yang lebih luas, review menunjukkan bahwa kompres hangat secara konsisten efektif mengurangi intensitas dismenorea melalui mekanisme peningkatan aliran darah, dilatasi pembuluh darah, dan relaksasi otot uterin, sehingga menjadi pilihan intervensi non-farmakologis yang aman dan mudah diterapkan oleh remaja yang mengalami dismenorea.(Prasasti & Adyani, n.d. 2021). Berdasarkan penjelasan yang telah di uraikan, peneliti terdorong untuk melakukan penelitian berjudul “Pengaruh Kompres Hangat terhadap Intensitas Dismenore pada Santriwati di Pondok Pesantren Roudhotul Hikmah”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan di atas, rumusan masalah dalam studi ini adalah: Apakah terdapat pengaruh pemberian kompres hangat terhadap intensitas dismenorea pada santriwati (15-18 tahun) di Pondok Pesantren Roudhotul Hikmah Kecamatan Wringinanom Kabupaten Gresik?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh pemberian kompres hangat terhadap intensitas dismenorea pada santriwati (15-18 tahun) di Pondok Pesantren Roudhotul Hikmah Kecamatan Wringinanom Kabupaten Gresik.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi intensitas dismenorea sebelum pemberian kompres hangat pada santriwati di Pondok Pesantren Roudhotul Hikmah Kecamatan Wringinanom Kabupaten Gresik.

2. Mengidentifikasi intensitas dismenorea sesudah pemberian kompres hangat pada santriwati di Pondok Pesantren Roudhotul Hikmah Kecamatan Wringinanom Kabupaten Gresik.
3. Menganalisis pengaruh pemberian kompres hangat terhadap intensitas dismenorea pada santriwati di Pondok Pesantren Roudhotul Hikmah Kecamatan Wringinanom Kabupaten Gresik.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi pada kemajuan ilmu keperawatan maternitas, khususnya terkait intervensi nonfarmakologis seperti kompres hangat untuk penanganan nyeri dismenore pada remaja. Temuan ini juga dapat menjadi acuan ilmiah bagi penelitian-penelitian selanjutnya mengenai penanganan nyeri dismenore.

1.4.2 Manfaat Praktik

1. Bagi Responden

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai efektivitas kompres hangat sebagai metode sederhana, aman, dan mandiri untuk menurunkan intensitas dismenorea, sehingga remaja dapat mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sumber pembelajaran mengenai intervensi nonfarmakologis dalam mengatasi dismenorea,

serta mendukung kegiatan promosi kesehatan reproduksi di lingkungan.

3. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini dapat menjadi dasar data serta rujukan untuk pengembangan studi lanjutan, misalnya dengan membandingkan kompres hangat dengan terapi nonfarmakologis lainnya atau menambahkan variabel seperti durasi pemberian kompres dan skala nyeri.

