

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Remaja putri putri pada masa pubertas merupakan golongan yang paling rawan mengalami berbagai permasalahan kesehatan reproduksi, Salah satu jenisnya adalah dismenore, yaitu kondisi yang ditandai dengan timbulnya nyeri hebat pada saat menstruasi, yang kerap kali sudah dirasakan sejak menstruasi pertama kali (menarche) dan dapat mengganggu berbagai aktivitas keseharian remaja, terutama dalam kegiatan belajar di sekolah. Berbagai penelitian menyebutkan bahwa dismenore ini merupakan keluhan kesehatan yang kerap dialami oleh remaja perempuan dan berpotensi menurunkan kualitas hidup mereka, baik secara fisik maupun psikologis (Itani et al., 2022).

Secara keseluruhan di dunia, prevalensi dismenore pada perempuan di usia remaja diperkirakan berada pada rentang 50% hingga 90%, dengan tingkat keparahan nyeri yang beragam, mulai dari yang tergolong ringan hingga yang tergolong berat. Sementara itu, di Indonesia, kasus dismenore primer tercatat mencapai 54,89%, sedangkan dismenore sekunder ditemukan pada 9,36% kasus (Komariah, Napisah, & Hernawati, 2023). Berdasarkan data yang bersumber dari Survei Kesehatan Reproduksi Remaja (SKRR) Provinsi Jawa Timur tahun 2021, tercatat bahwa dari keseluruhan 4.653 remaja yang melaporkan adanya keluhan nyeri kram pada saat menstruasi, sebanyak 4.297 kasus atau setara 90,25% termasuk

dalam klasifikasi dismenore primer, sedangkan sisanya sebanyak 365 kasus dikategorikan sebagai dismenore sekunder (Zhulfa Kasi & Fitri, 2024). Studi di Indonesia menunjukkan bahwa dismenore pada remaja kerap memberikan dampak terhadap berbagai aktivitas keseharian, seperti meningkatnya angka ketidakhadiran di sekolah serta menurunnya kemampuan konsentrasi dalam kegiatan belajar, beserta keterbatasan dalam mengikuti kegiatan sosial selama menstruasi.

Penelitian di Kabupaten Mojokerto tahun 2024 mengungkapkan bahwa 70% remaja putri (70 dari 100 responden) mengalami dismenore. Dari jumlah tersebut, 27% remaja (27 dari 100 responden) melaporkan dampak berupa ketidakhadiran sekolah, menurunnya konsentrasi belajar, dan terbatasnya aktivitas dalam mengikuti kegiatan akademik dan sosial selama menstruasi. Data ini menunjukkan bahwa dismenore tidak hanya berdampak pada aspek fisik semata, melainkan juga mempengaruhi proses belajar dan perkembangan sosial remaja putri di wilayah Mojokerto (Rahmawati & Pratama, 2024). Data tersebut mengindikasikan bahwa dismenore hingga saat ini masih menjadi permasalahan kesehatan reproduksi yang penting dan perlu mendapat perhatian serius pada kalangan remaja putri, khususnya di wilayah Mojokerto.

Secara fisiologis, dismenore primer berkaitan dengan peningkatan produksi prostaglandin akibat ketidakseimbangan hormon progesteron, yang memicu kontraksi rahim yang berlebihan sehingga menimbulkan nyeri saat haid. Nyeri yang terjadi secara berulang dapat berdampak pada

gangguan kualitas tidur, kelelahan, serta ketidakstabilan emosional, sehingga berpotensi menurunkan konsentrasi dan prestasi akademik remaja (Bintari, Sulistyowati, & Priyatin, 2025). Penanganan dismenore dapat dilakukan melalui dua pendekatan utama, yakni pendekatan farmakologis dan pendekatan non-farmakologis. Meskipun demikian, bagi remaja usia sekolah, pendekatan non-farmakologis lebih disarankan sebab tergolong lebih aman, sederhana untuk diterapkan, serta memiliki risiko efek samping yang minim (Susanti, Sari, & Susilo, 2023).

Penelitian yang telah dilaksanakan oleh Kasi, Agustin, & Nurwijaya (2024) membuktikan bahwa pemberian kompres hangat jahe merah terbukti berpengaruh terhadap penurunan intensitas nyeri menstruasi (dismenore) pada mahasiswi Program Studi S1 Keperawatan Institut Citra Internasional Tahun 2023, dengan nilai $p = 0,000$ ($<0,05$). Temuan tersebut mengindikasikan bahwa kompres hangat jahe merah dapat digunakan sebagai salah satu pilihan terapi nonfarmakologis yang terbukti mampu mengurangi intensitas nyeri yang ditimbulkan akibat dismenore.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 04 Mei 2026 di SMK Raden Rahmat Mojosari, sebagian besar dari 10 siswi menjadi responden awal mengalami nyeri menstruasi ringan hingga sedang. Dismenore tidak hanya memengaruhi kondisi fisik, melainkan juga kondisi psikologis remaja, seperti kelelahan mudah dan emosi yang tidak stabil. Upaya penanganan yang dilakukan siswi masih terbatas pada istirahat dan kompres air hangat biasa, sementara penggunaan obat pereda nyeri

cenderung dihindari karena kekhawatiran terhadap efek samping penggunaan jangka panjang. Penanganan yang belum terstruktur dan konsisten tersebut menyebabkan nyeri dismenore masih sering berulang pada setiap siklus menstruasi.

Terapi panas berupa kompres hangat termasuk dalam salah satu bentuk penanganan non-farmakologis yang tergolong mudah untuk diterapkan. Terapi ini bekerja dengan memperbaiki aliran darah lokal sekaligus meredakan ketegangan otot rahim, sehingga dapat mengurangi tingkat keparahan nyeri. Penggunaan kompres hangat herbal jahe merah merupakan pengembangan dari terapi panas konvensional karena jahe merah memiliki kandungan zat bioaktif yang terkandung di dalamnya, yakni gingerol, shogaol, dan zingerone, yang diketahui memiliki sifat antiinflamasi dan sekaligus berfungsi sebagai analgesik. Berbagai penelitian terkini menunjukkan bahwa kompres hangat jahe merah terbukti mampu membantu menurunkan derajat nyeri dismenore yang dialami remaja putri, sehingga layak dipertimbangkan sebagai salah satu opsi penanganan alternatif yang tepat bagi mereka yang ingin menghindari konsumsi obat pereda nyeri (Ishak, Asikin, & Hiola, 2022; Juliza, Nita, Putri, Kharisna, & Irfan, 2025).

Beberapa penelitian eksperimental dan tinjauan literatur terbaru juga membuktikan bahwa penggunaan jahe, baik dalam bentuk minuman, rebusan, maupun kompres hangat, secara signifikan dapat menurunkan nyeri menstruasi. Efek hangat dari jahe membantu terjadinya vasodilatasi

pembuluh darah, meningkatkan relaksasi otot uterus, serta mengurangi spasme otot yang merupakan faktor utama pemicu timbulnya nyeri pada saat menstruasi (Bintari et al., 2025); Susanti, Sari, & Susilo, 2023).

Meskipun beberapa penelitian sebelumnya telah membuktikan efektivitas kompres hangat jahe merah dalam menurunkan nyeri dismenore, sebagian besar penelitian dilakukan pada mahasiswi atau kelompok usia dewasa muda. Penelitian pada remaja putri tingkat SMK khususnya di Kabupaten Mojokerto masih terbatas.

Oleh karena itu, penelitian yang berjudul **“Pengaruh Kompres Hangat Herbal Jahe Merah terhadap Nyeri Dismenore di SMK Raden Rahmat Mojosari Kabupaten Mojokerto”** penting untuk dilakukan sebagai upaya peningkatan kesehatan reproduksi remaja putri melalui penerapan intervensi non-farmakologis yang efektif dan berbasis bukti ilmiah.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah terdapat pengaruh kompres hangat herbal jahe merah terhadap dismenore di SMK Raden Rahmat Mojosari Kabupaten Mojokerto?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh kompres hangat herbal jahe merah terhadap dismenore di SMK Raden Rahmat Mojosari Kabupaten Mojokerto.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi dismenore di SMK Raden Rahmat Mojosari Kabupaten Mojokerto sebelum dilakukan intervensi kompres hangat herbal jahe merah.
2. Mengidentifikasi dismenore di SMK Raden Rahmat Mojosari Kabupaten Mojokerto setelah intervensi kompres hangat herbal jahe merah.
3. Analisis pengaruh sebelum dan sesudah kompres hangat herbal jahe merah di SMK Raden Rahmat Mojosari Kabupaten Mojokerto.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperluas pemahaman dan ilmu kebidanan, khususnya terkait nyeri dismenore pada remaja putri dengan metode non-farmakologis berupa kompres hangat herbal jahe merah.

1.4.2 Manfaat Praktis

- a. Bagi Remaja Putri

Memaparkan penjelasan serta solusi penanganan nyeri dismenore yang aman, mudah dilakukan, serta bisa diterapkan sendiri tanpa penggunaan obat-obatan.

- b. Bagi Institusi Pendidikan

Menjadi bahan pertimbangan dalam penyusunan program edukasi kesehatan reproduksi remaja di lingkungan sekolah.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dijadikan pedoman dasar pengembangan studi lanjutan terkait intervensi non-farmakologis dalam penanganan nyeri dismenore pada remaja perempuan.

