

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Salah satu ciri masa pubertas adalah mulai terjadinya haid atau menstruasi. Menstruasi dapat menimbulkan gangguan yang cukup berarti bagi perempuan. Masalah yang umum dialami remaja putri terkait menstruasi antara lain dismenorea (67,2%) dan sindrom pramenstruasi (63,1%) (Latifah,dkk 2020). Dismenorea disebut juga kram menstruasi atau nyeri haid. Dismenorea terbagi menjadi dua jenis yaitu primer dan sekunder. Dismenorea primer adalah nyeri haid yang tidak disebabkan oleh keadaan patologis terjadi selama 8-72 jam, sedangkan dismenorea sekunder adalah nyeri haid yang disebabkan keadaan patologis seperti endometriosis, kista ovarium atau kelainan pada organ reproduksi lainnya. (Octariyana dalam Larasati 2022)

Sebagian remaja putri yang menstruasi mengalami dismenorea dengan berbagai tingkatan rasa nyeri. Nyeri dismenorea diklasifikasikan menjadi 3 tingkatan nyeri yaitu nyeri ringan, nyeri sedang, dan nyeri berat sehingga tidak dapat melakukan aktivitas sehari-hari (Triningsih and Mas'udah 2023) . Menurut WHO di Indonesia terdapat 54,89% kasus dismenorea primer dan 9,36% kasus dismenorea sekunder, prevalensi di Jawa Timur adalah 64,25% (Firda, dkk 2023) . Berdasarkan Studi Pendahuluan yang telah dilakukan di MA Muhammadiyah 01 Malang pada tanggal 24 November 2023 didapatkan data dari 85 siswi yang mengalami dismenorea yaitu sebanyak 60 siswi.

Nyeri haid terutama terjadi di perut bagian bawah, namun bisa juga menjalar ke punggung bawah, panggul, paha, dan betis. Rasa sakitnya juga bisa disertai kram perut yang parah. Nyeri pada saat menstruasi terjadi dikarenakan meningkatnya hormon prostaglandin, hormon ini mengakibatkan terjadinya kontraksi pada dinding otot rahim. (Noviani 2022). Kontraksi otot yang sangat intens menyebabkan otot-otot menegang dan menimbulkan kram atau nyeri. Ketegangan pada otot tersebut tidak hanya terjadi pada bagian perut, namun juga pada otot-otot penunjang yang terdapat di bagian punggung bawah, pinggang, panggul, paha, hingga betis.

Terdapat beberapa terapi yang dapat dilakukan untuk mengurangi dismenorea, baik terapi farmakologis maupun terapi non farmakologis. Secara farmakologis nyeri dapat diatasi dengan terapi analgesik. Salah satu yang sering digunakan adalah Obat Anti Inflamasi Non-Steroid. Namun demikian terdapat hasil review yang mengatakan bahwa sekitar 20-25% penggunaan obat Anti Inflamasi Non Steroid menjadi tidak efektif untuk mengatasi dismenorea terutama pada kondisi adanya gangguan gastrointestinal, kerusakan ginjal yang berat bila digunakan dosis yang tinggi. Sedangkan terapi non-farmakologis dianggap lebih efektif karena tidak menimbulkan efek samping dan tidak menggunakan obat-obatan/bahan kimia (Misaroh, 2014). Terapi farmakologis sendiri memiliki dampak terhadap kesehatan, selain dapat meredakan nyeri, obat-obatan itu juga berbahaya apabila digunakan dalam jangka panjang dan tidak dengan resep dokter. Berbeda dengan terapi non farmakologis disini selain aman dan tidak menyebabkan ketergantungan, juga

membantu dalam ekonomi karena dengan menggunakan terapi non farmakologis tidak perlu mengeluarkan biaya yang banyak dan juga tidak memiliki efek samping (Ningsih, 2011)

Kompres Hangat merupakan salah satu terapi non farmakologis yang praktis untuk menurunkan nyeri atau spasme otot. Pada kondisi dismenorea pengompresan menggunakan air hangat diaplikasikan di perut bagian bawah. Fungsi dari pengompresan ini adalah untuk membantu merilekskan otot-otot pada daerah perut sehingga bisa mengurangi nyeri yang timbul selama menstruasi (Atik Suwandari, 2022). Nyeri akibat memar, spasme otot, dan arthritis merespon dengan baik terhadap peningkatan suhu karena dapat melebarkan pembuluh darah lokal. Oleh karena itu peningkatan suhu yang disalurkan melalui kompres hangat dapat meredakan nyeri dengan menghilangkan produk-produk inflamasi, seperti bradikinin, histamine, dan prostaglandin yang akan menimbulkan nyeri local (Price & Wilson, 2005, dalam Kusmiyati, 2023). Hal ini didukung oleh (Potter dan Perry, 2005, dalam Kusmiyati 2023) yang mengatakan bahwa kompres hangat dengan suhu 40-45°C memberikan efek terapi untuk mengurangi nyeri, antara lain meningkatkan permeabilitas kapiler, meningkatkan aliran darah, ketegangan otot menurun, dan metabolisme jaringan meningkat. Jadi, dengan kompres hangat akan meningkatkan permeabilitas kapiler yang berakibat meningkatkan pergerakan zat sisa dan nutrisi. Meningkatnya aliran darah akan meningkatkan pengiriman nutrisi dan membuang zat sisa, menurunnya ketegangan otot akan meningkatkan relaksasi otot dan mengurangi nyeri akibat kejang dan kekakuan

(Kusmiyati, 2023). Pernyataan tersebut dibuktikan dengan penelitian (Maryani, 2010) berkaitan dengan penanggulangan menstruasi dengan terapi non farmakologis, menyebutkan bahwa pemberian kompres hangat dengan air bersuhu 44°C berpengaruh pada penurunan nyeri haid. Kompres hangat yang diberikan pada daerah perut bagian bawah memberikan relaksasi otot dan memperlebar pembuluh darah dan mengurangi nyeri akibat spasme atau kekakuan.

Selain terapi air dari luar tubuh, terapi air hangat juga bisa dikonsumsi. Terapi minum air putih hangat memberikan pengaruh positif terhadap penurunan nyeri dismenorea. Batmanghelidj (2007), dalam Kadek dkk (2017) membuktikan sebuah aspek penting dari penemuan tentang air dalam keperawatan merupakan tindakan mandiri yang dapat dipergunakan sebagai penatalaksanaan non farmakologis untuk mengobati masalah kesehatan pasien dengan tanpa bahan-bahan kimia atau tanpa tindakan invasif. Air memiliki berbagai manfaat bagi tubuh mulai dari mencegah dehidrasi, menetralkan racun, menjaga konsentrasi dan lain-lain. Keadaan dehidrasi karena pengeluaran darah yang banyak pada saat menstruasi menyebabkan tubuh membutuhkan cairan dalam tubuh. Mengonsumsi air hangat akan merehidrasi kembali tubuh yang kekurangan cairan elektrolit. Air hangat dalam tubuh bekerja merelaksasikan otot rahim yang tegang ketika kekurangan cairan. Selain merelaksasikan otot rahim, efek hangat yang diberikan dari dalam tubuh membuat pembuluh darah melebar dan sirkulasi darah serta suplai oksigen menjadi lancar di dalam otot rahim (Ginting et al., 2015). Pernyataan tersebut

juga didukung oleh teori yang menyatakan bahwa pemberian air putih hangat memberikan efek hidrostatis dan hidrodinamik dan hangatnya membuat sirkulasi peredaran darah menjadi lancar. Suhu air yang termasuk dalam kategori hangat kuku mempunyai suhu berkisar antara 26-34°C (Wolf, W 2012). Adapun jenis air putih yang dikonsumsi syaratnya adalah air hangat, air yang bersih, jernih, tidak berbau, dan tidak terkontaminasi dari zat yang berbahaya.

Minum air putih membantu pengangkutan sampah-sampah sel dalam tubuh yang sudah mati, karena kandungan mineral alami dibutuhkan oleh tubuh dan memberikan beberapa manfaat kesehatan (Nakamura, 2020). Dua mineral yang memiliki peranan dominan saat pengaturan kontraksi dan relaksasi otot uterus yaitu kalsium dan magnesium (Rosvita, 2018). Kalsium dan magnesium merupakan mineral yang dapat mengurangi nyeri dismenore primer dengan mempengaruhi kontraksi dan relaksasi otot polos uterus sehingga memperbaiki aliran darah pada uterus yang telah mengalami hipoksia. (Nahra, Husnah, and Andalas 2019). Peran kalsium dalam interaksi protein dalam otot yaitu aktin dan miosin yang menyebabkan otot rahim dapat berkontraksi kembali setelah dalam keadaan relaksasi. Kekurangan kalsium dapat menyebabkan otot tidak dapat mengendur setelah kontraksi, sehingga otot menjadi kram (Cia & Ghia, 2020). Begitu juga dengan magnesium, magnesium memainkan peran utama dalam stabilisasi membrane dan mampu mempengaruhi dan mengatur pompa natrium dan kalium serta mekanisme kalsium. Asupan magnesium yang cukup dapat meringankan gejala kram perut saat menstruasi karena magnesium

berperan dalam pembukaan Calcium Channel dan penghambatan sekresi katekolamin yang berimplikasi pada berkurangnya kekuatan kontraksi uterus dan perbaikan suplai darah sehingga menurunkan sensasi nyeri (Pramudita and Nadhiroh 2018). Berdasarkan hasil temuan dari Chen et al., (2016) mengatakan bahwa air putih hangat bermanfaat untuk menurunkan nyeri menstruasi jika dikonsumsi rutin sebanyak 600 ml dalam sehari.

Berdasarkan data dan fakta tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang bertujuan untuk membuktikan terapi non farmakologis untuk remaja yang mengalami dismenorea yaitu efektivitas kompres hangat dan minum air putih hangat terhadap penurunan dismenorea pada remaja putri.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah ada pengaruh pemberian kompres hangat dan minum air putih hangat terhadap penurunan dismenorea pada remaja putri?”

## **1.3 Tujuan**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Mengetahui pengaruh pemberian kompres hangat dan minum air putih hangat terhadap penurunan dismenorea pada remaja putri

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

- a. Mengidentifikasi tingkat dismenorea sebelum diberikan kompres hangat dan minum air putih hangat
- b. Mengidentifikasi tingkat nyeri dismenorea sesudah diberikan kompres hangat dan minum air putih hangat

- c. Mengidentifikasi penurunan nyeri dismenorea sebelum dan sesudah diberikan kompres hangat dan minum air putih hangat
- d. Menganalisis hasil penurunan nyeri dismenorea sesudah diberikan kompres hangat dan minum air putih hangat

## **1.4 Manfaat**

### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Manfaat teoritis yang bisa diperoleh adalah menambah pengetahuan dan wawasan mengenai pengaruh kompres hangat dan minum air putih hangat bagi peneliti, responden, maupun orang-orang yang membaca penelitian ini sehingga kompres hangat dan minum air putih hangat ini dapat digunakan ataupun dimanfaatkan sebagai jenis terapi non-farmakologis dalam penanganan dismenorea.

### **1.4.2 Manfaat Praktis**

- a. Bagi Subyek Penelitian

Dengan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai salah satu upaya untuk mengurangi rasa nyeri pada dismenorea

- b. Bagi Institusi Pendidikan

Menambah referensi bagi peserta didik yang melakukan penelitian tentang pelaksanaan nyeri dismenorea saat menstruasi

- c. Bagi Peneliti

Menambah wawasan dan ilmu pengetahuan dalam memberikan penatalaksanaan yang efektif dalam penurunan rasa nyeri dismenorea primer dengan tatalaksana kompres hangat dan minum air putih hangat.