

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Masa remaja akan menjadi masa transisi dari masa anak-anak hingga masa yang lebih dewasa. Remaja adalah individu, baik laki-laki atau perempuan, yang berada pada masa usia anak-anak dan dewasa, yang menurut WHO batasan usia adalah 10 tahun hingga 19 tahun (Irmawati, 2018).

Masa remaja diwarnai oleh pertumbuhan, perubahan, munculnya berbagai kesempatan, dan menghadapi kesehatan reproduksi resiko-resiko seringkali. Kebutuhan akan meningkatkan pelayanan kesehatan dan sosial terhadap remaja di seluruh penjuru dunia semakin menjadi perhatian. Perkembangan secara biologis yaitu perkembangan paling awal muncul. Mulainya remaja menstruasi adalah salah satu tanda keremajaan wanita secara biologis. Menstruasi merupakan perdarahan periodik wanita sepanjang siklus kehidupannya sebagai bagian integral dan biologis wanita. Proses menstruasi dapat menimbulkan potensi masalah kesehatan reproduksi wanita yaitu pola menstruasi yang berhubungan dengan fertilitas (Ernawati, 2018).

Menstruasi merupakan proses keluarnya darah yang terjadi secara periodik atau siklus endometrium yang secara fisiologis menandakan terbuangnya sel telur yang sudah matang dan merupakan pertanda masa reproduksi pada kehidupan seorang perempuan (Bobak, 2010). Menstruasi adalah peristiwa

keluarnya darah dari vagina karena meluruhnya lapisan dinding rahim yang banyak mengandung pembuluh darah (endometrium), pada saat sel telur tidak dibuahi. Sel telur (yang hanya dimiliki oleh perempuan) hanya keluar sebulan sekali, dan apabila tidak ada pembuahan, misalnya melalui hubungan seksual, maka 14 hari kemudian sel telur itu akan gugur bersama dengan darah pada lapisan dinding rahim yang sebelumnya menebal. Hal ini biasanya akan berlangsung kurang lebih 28 hari (antara 21-35 hari).

Nyeri dismenore (Dismenore) atau nyeri menstruasi adalah karakteristik nyeri yang ada saat menstruasi. Selama menstruasi, terjadi pada hari pertama sampai beberapa hari. Rasa nyeri saat menstruasi tentu saja sangat menyiksawanita . Sakit menusuk, nyeri yang hebat di sekitar bagian perut bawah sering dialami ketika haid menyerang. Perempuan yang membungkuk tubuh atau merangkak lantaran tidak bisa menahan rasa nyeri, dan ada yang sampai berguling-guling di tempat tidur. hal ini sangat mengganggu aktifitas perempuan sehari - hari dan berdampak pada turunya produktivitas kerja (Eka, 2013).

Angka kejadian dismenore di dunia sangat besar, yaitu lebih dari 50% wanita usia produktif di setiap negara mengalami nyeri haid, seperti data dari WHO (*World Health Organization*) angka kejadian dismenore di dunia sangat besar, yaitu lebih dari 50% perempuan di setiap Negara yang mengalami nyeri ketika haid (dismenore), Di Indonesia dismenorea primer mencapai 64,8% dan dismenorea sekunder mencapai 19,36%, Pada remaja putri gejala dismenorea primer ditemukan 1 sampai 2 tahun setelah mengalami haid yang pertama. Dismenorea tersebut

menyebabkan remaja tidak bisa melakukan aktivitas seperti biasanya (Sunarsih *et al.*, 2019).

Secara umum penanganan nyeri dismenore terbagi dalam dua kategori yaitu pendekatan farmakologis dan non farmakologis. Secara farmakologis nyeri dapat ditangani dengan terapi analgesik yang merupakan metoda paling umum digunakan untuk menghilangkan nyeri. Walaupun analgesik dapat menghilangkan nyeri dengan efektif, namun penggunaan analgesik akan berdampak ketagihan dan akan memberikan efek samping obat yang berbahaya bagi pasien. Secara non farmakologik antara lain kompres hangat, teknik relaksasi seperti nafas dalam dan yoga . Dalam hal ini perawat berperan dalam penanganan secara non-farmakologis. Relaksasi napas sebagai salah satu bentuk asuhan keperawatan dimana perawat mengajarkan klien cara melakukan relaksasi napas dalam dan lambat secara maksimal (Smeltzer & Bare 2013). *Slow deep breathing* merupakan teknik pernapasan yang berfungsi meningkatkan relaksasi, yang dapat menurunkan tingkat kecemasan. Jadi, terapi relaksasi *slow deep breathing* adalah suatu bentuk asuhan keperawatan berupa teknik bernapas secara lambat, dalam, dan rileks, yang dapat memberikan respon relaksasi (Nusantoro & Listyaningsih, 2018).

Pemberian kompres hangat memakai prinsip pengantaran panas melalui cara konduksi yaitu dengan menempelkan botol yang berisi air hangat pada perut sehingga akan menurunkan nyeri pada wanita dengan disminore primer, karena pada wanita dengan disminore ini mengalami kontraksi uterus dan kontrasksi otot polos. Kompres hangat ini sangat sangat efektif dalam menurunkan nyeri

menstruasi. Pemberian peningkatan suhu dapat melebarkan pembuluh darah dan meningkatkan aliran darah local. Oleh karena itu, peningkatan suhu yang disalurkan melalui kompres hangat dapat meredakan nyeri menstruasi dengan menyingkirkan produk-produk inflamasi, seperti bradikinin, nistamin, dan prostaglandin yang akan menimbulkan rasa nyeri lokal (Restiyana Sarah Wati, 2017).

Dismenore dapat diobati dengan obat-obatan dan non-obat. Teknik farmakologis, yaitu obat NSAID (obat anti inflamasi nonsteroid) seperti naproxen, ibuprofen, hidrokodon, diklofenak, asetaminofen, natrium meklofenoksat, ketoprofen. Teknik nonfarmakologi dapat diatasi dengan kompres panas atau dingin, guided imagery, akupunktur, distraksi, relaksasi, umpan balik biologis, dan efek pijat (Sisilawati dan Riniasih, 2022).

Secara nonfarmakologi, kompres dapat digunakan untuk meredakan nyeri. Kompres dingin mengurangi peradangan dan pembengkakan, mengurangi rasa sakit akibat kerusakan otot dan sendiri, dan meningkatkan sirkulasi. Kompres hangat meningkatkan sirkulasi darah, meningkatkan aliran darah ke area yang terkena, dan mengurangi rasa sakit. Kompres hangat juga dapat mengembalikan kelenturan otot dan jaringan tubuh yang rusak. Gunakan bantalan pemanas atau botol untuk mengompres bagian tubuh tertentu, tetapi gunakan juga sauna atau mandi air panas untuk seluruh tubuh (Haris *et al.*, 2022).

Oleh sebab itu peneliti tertarik untuk meneliti tentang Perbedaan Pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam Dan Kompres Hangat Dalam Menurunkan

Dismenore Pada Remaja Putri Di SMA Islam Harapan Ibu Sehingga nantinya teknik relaksasi nafas dalam ataupun kompres hangat ini dapat dijadikan salah satu terapi nonfarmakologi bagi remaja yang mengalami dismenore.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti merumuskan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada pengaruh teknik relaksasi napas dalam dan kompres hangat dalam menurunkan dismenore pada remaja putri di SMA Islam Harapan Ibu?

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh teknik relaksasi napas dalam dan kompres hangat dalam menurunkan dismenore pada remaja putri di SMA Islam Harapan Ibu.

1.3.2. Tujuan Khusus

- 1) Mengetahui r a t a - r a t a tingkat nyeri dismenore pada remaja putri sebelum melakukan teknik relaksasi napas dalam dan kompres hangat.
- 2) Mengetahui r a t a - r a t a tingkat nyeri dismenore pada remaja putri sesudah melakukan teknik relaksasi napas dalam dan kompres hangat.
- 3) Mengetahui ada pengaruh intervensi teknik relaksasi napas dalam dan kompres hangat dalam menurunkan dismenore pada remaja putri di SMA Islam Harapan Ibu.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Bagi Institusi / SMA

Memberikan wawasan kepada institusi/SMA tentang teknik non-farmakologis yang dapat digunakan secara mandiri untuk mengelola nyeri menstruasi, membantu siswa memahami pentingnya menjaga kesehatan fisik dan mental selama periode menstruasi untuk meningkatkan kualitas hidup dan produktivitas belajar.

1.4.2. Bagi Siswi

Membantu siswi yang mengalami dismenore untuk memilih salah satu tindakan dalam mengurangi dan mencegah nyeri saat menstruasi sehingga dapat mengikuti pembelajaran dari awal hingga akhir mata pelajaran.

1.4.3. Bagi Bidan

Memberi pengalaman baru bagi bidan dalam melaksanakan penelitian dan dapat mengetahui perbedaan pengaruh teknik relaksasi nafas dalam dan kompres hangat dalam menangani masalah dismenore dan mengaplikasikan teori yang telah didapat untuk mengatasi masalah dismenore pada peneliti sendiri.