

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Kesehatan reproduksi pada remaja perlu mendapat perhatian, karena remaja merupakan generasi penerus bangsa. Masa remaja ditandai dengan percepatan perkembangan fisik, kognitif, sosial, dan emosional. Perubahan yang paling awal terjadi pada masa remaja adalah perkembangan fisik atau biologis, salah satunya adalah mulainya menstruasi. Menstruasi pada remaja putri dapat menimbulkan permasalahan salah satunya adalah nyeri haid atau *dismenore* (Y. A. Saputra et al., 2021)

Nyeri haid atau *dismenore* sering dialami oleh sebagian banyak wanita, terutama wanita usia subur, bahkan angka kejadian *dismenore* di dunia sangatlah tinggi (Linda, 2023). Menurut Sari & Hayati (2020) *Dismenore* adalah nyeri di daerah panggul yang disebabkan oleh menstruasi dan produksi prostaglandin. Rata-rata, lebih dari 50% wanita mengalami *dismenore* di setiap negara. Beberapa wanita yang mengalami nyeri luar biasa saat menstruasi dapat mempengaruhi 50% aktivitas sehari-hari wanita usia subur dan 85% remaja (Laila et al., 2021). *Dismenore* tidak hanya mengganggu aktivitas penderita tetapi penderita juga mengalami nyeri yang kuat menjalar ke kaki, sakit kepala, payudara bengkak, mual, muntah, nyeri otot sering dialami oleh beberapa penderita *dismenore*. Secara psikologi penderita *dismenore* sering mengalami mudah marah, cepat tersinggung, tidak dapat konsentrasi, sulit tidur, lelah, depresi hingga rendah diri (Martinus Sihombing et al., 2022).

Prevalensi *dismenore* pada beberapa penelitian menunjukkan angka kejadian yang cukup tinggi. Menurut data WHO (*World Health Organization*) tahun 2017, 1.769.425 (90%) wanita menderita *dismenore*, dimana 10 sampai 16 % di antaranya menderita gangguan menstruasi berat. Angka kejadian *dismenore* di dunia sangat tinggi, rata-rata lebih dari 50% wanita menderita *dismenore*. Menurut laporan di Inggris, antara 45 dan 97 % wanita mengeluhkan *dismenore*. Hasil prevalensi yang hampir sama juga ditemukan di negara-negara Eropa. Prevalensi terendah terdapat di Bulgaria (8,8%) dan tertinggi di Finlandia. Prevalensi *dismenore* di Indonesia diperkirakan mencapai 55% wanita usia subur. Prevalensi *dismenore* di Jawa Tengah cukup tinggi yaitu 65%, di kota Surakarta prevalensinya melebihi Jawa Tengah yaitu 89,8% (Sihombing et al., 2022)

Remaja putri yang *dismenore* selama menstruasi akan mengalami kesulitan dalam melakukan hal-hal tertentu salah satunya aktivitas belajar di sekolah terganggu. Sebanyak 87,5% siswi mengalami gangguan dalam aktivitas belajar saat terjadi *dismenore*. Hal ini dapat membuat siswi sulit untuk berkonsentrasi karena ketidaknyamanan yang dirasakan saat mengalami nyeri haid (Linton et al., 2020). Remaja putri yang mengalami *dismenore* dan sedang mengikuti kegiatan pembelajaran dapat terganggu aktivitas kegiatan belajarnya, kurang semangat, konsentrasi menurun, bahkan sulit berkonsentrasi sehingga materi yang diterima selama belajar tidak dicerna dengan baik, hingga tidak dapat hadir ke sekolah (A. Saputra et al., 2021). Remaja yang mengalami *dismenore* paling sering memilih dengan pengobatan istirahat total, dapat disimpulkan bahwa istirahat total merupakan pilihan yang sering digunakan remaja dalam mengatasi nyeri *dismenore* alasan mengapa responden tidak menggunakan cara lain karena kebanyakan remaja terlalu lelah untuk melakukannya, atau tidak tahu bagaimana cara melakukannya, bahkan tidak mengetahui metode alternatif yang lain (Lubis et al., 2023)

Dismenore atau nyeri haid dapat dikurangi dengan dua cara yaitu pengobatan farmakologi dan nonfarmakologi. Pengobatan farmakologis meliputi penggunaan obat pereda nyeri (ibu profen, aspirin, asam mefenamat, dan lain-lainnya), obat anti inflamasi nonsteroid (NSAID), dan terapi hormon. Pengobatan non farmakologi meliputi terapi kompres air panas, terapi dzikir, pijat, terapi musik, yoga, terapi relaksasi dan minuman herbal (Khotimah & Lintang, 2022). Namun beberapa terapi non farmakologi seperti minuman herbal seperti jamu juga efektif digunakan tetapi memiliki kekurangan, banyak remaja yang kurang suka minuman herbal seperti jamu karena bau dan rasanya yang terlalu menyengat (Widyanthi et al., 2021)

Terapi kompres air panas dengan botol kompres merupakan cara yang efektif untuk mengurangi nyeri *dismenore*. Kompres air panas dengan botol kompres tidak memerlukan banyak biaya, tidak memerlukan waktu lama, dan dapat dilakukan sendiri di rumah. Perawatan ini tidak memberikan efek negatif bagi tubuh, namun harus diingat juga bahwa air yang terlalu panas dapat mengiritasi kulit (Isnainy et al., 2021). Sedangkan terapi dzikir memiliki keuntungan menghilangkan kesulitan dan perasaan cemas yang diderita seseorang. Di kalangan umat islam, dzikir kepada Allah dapat membantu ketika seseorang mempunyai masalah atau sakit, mereka yakin permohonannya akan dikabulkan, akan membantu menguatkan jiwa, raga, dan ruhnya, sehingga sistem saraf otonomnya akan menurun. dan secara fisiologis mengurangi respon (Nofiah et al., 2020).

Kompres hangat merupakan pengobatan non-medis yang sangat baik untuk nyeri dismenore karena dapat mengendurkan otot dan mengurangi iskemia rahim, atau kurangnya suplai darah ke rahim, sehingga dapat mengurangi atau menghilangkan rasa sakit. Sumsum tulang belakang mentransmisikan gerakan ke sistem saraf pusat ketika kompres hangat ditempatkan pada area tubuh tertentu. Setelah aktivasi reseptor hipotalamus aktif, sistem efektor mengirimkan sinyal yang memicu keringat dan vasodilatasi perifer. Mengubah ukuran pembuluh darah memudahkan pergerakan oksigen ke seluruh tubuh, mencegah kejang otot, memberikan kehangatan, melemaskan otot-otot tubuh dan mengurangi rasa sakit. Prosedurnya meletakkan botol berisi air panas bersuhu 40-45°C dan menutupnya dengan handuk atau kain pada perut bagian bawah yang mengalami haid pada hari ke-1 atau hari ke-2 dan terlihat perubahannya setelah 15-20 menit di berikan intervensi. Setiap sepuluh menit, botol air hangat diganti (Ngatini et al., 2022).

Hasil penelitian Munthe, (2021) dengan judul Pengaruh Pemberian Kompres Air Hangat Terhadap Nyeri *Dismenore* Pada Remaja di Wilayah Puskesmas Simalangalam dengan populasi remaja berjumlah 2412 dan diambil jumlah 15 sample dengan menggunakan *purposive sampling*. Penelitian ini menjelaskan perbedaan rata-rata nyeri *dismenore* pada remaja sebelum dan sesudah kompres hangat. Sebelum dilakukan kompres hangat nyeri *dismenore* pada remaja mempunyai skor rata-rata sebesar 2,47 yang berarti nyeri sedang hingga berat (indeks = 1 = nyeri ringan, 2 = nyeri sedang, dan 3 = nyeri berat). Setelah pemberian kompres panas nyeri dismenore menurun rata-rata sebesar 1,27 yang berarti nyeri ringan sampai sedang. Berdasarkan hasil uji *paired sample -test* menunjukkan nilai $p= 0,0001 < \alpha=0,05$ maka Hipotesis nol (H_0) ditolak yang artinya terdapat pengaruh pemberian kompres air hangat terhadap nyeri *dismenore* Pada Remaja di Wilayah Puskesmas Simalangalam Kabupaten Labuhanbatu Utara Tahun 2021.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Sumaryani & Nurasa, (2019) dengan judul “Pengaruh Pembacaan Dzikir Pada Ibu Melahirkan Terhadap tingkat Nyeri Intra Natal Di Rumah Bersalin Fajar Yogyakarta” dengan jumlah 30 responden menggunakan *purposive sampling* untuk teknik pengambilan sampel. Dzikir yang digunakan yaitu membaca kalimat “istighfar” dibaca saat menghadapi proses persalinan dengan posisi ibu berbaring. Berdasarkan hasil uji *wilcoxon signed rank test dan regresi linier* menunjukkan bahwa hasil uji statistik untuk nilai pre test dan post test tingkat nyeri diperoleh nilai signifikansi 0,02 dengan $p < 0,05$ yang artinya terdapat pengaruh pembacaan dzikir pada ibu melahirkan terhadap tingkat nyeri intra natal.

Penelitian yang dilakukan Sumaryani & Nurasa, (2019) dengan judul “Pengaruh Pembacaan Dzikir Pada Ibu Melahirkan Terhadap tingkat Nyeri Intra Natal Di Rumah Bersalin Fajar Yogyakarta” dengan jumlah 30 responden menggunakan *purposive sampling* untuk teknik pengambilan sampel. Dzikir yang digunakan yaitu membaca kalimat “istighfar” dibaca saat menghadapi proses persalinan dengan posisi ibu berbaring. Berdasarkan hasil uji *wilcoxon signed rank test dan regresi linier* menunjukkan bahwa hasil uji statistik untuk nilai pre test dan post test tingkat nyeri diperoleh nilai signifikansi 0,02 dengan $p < 0,05$ yang artinya terdapat pengaruh pembacaan dzikir pada ibu melahirkan terhadap tingkat nyeri intra natal. Kelemahan jika menggunakan terapi kompres hangat saja yaitu tidak dapat meredakan nyeri secara mental, serta tidak dapat mengalihkan perasaan cemas terhadap nyeri yang dirasakan (Purnamawati et al., 2020). Sedangkan menggunakan terapi dzikir saja kurang efektif karena hanya meredakan cemas yang dirasakan, sehingga tidak dapat meredakan nyeri secara fisik (Nofiah et al., 2020). Oleh karena itu, peneliti melakukan kombinasi terapi kompres hangat dan terapi dzikir untuk nyeri *dismenore*.

Pemaparan di atas menjadi dasar peneliti untuk mengombinasikan kedua metode kompres hangat dan terapi dzikir. Berdasarkan asumsi bahwa kedua metode tersebut memiliki kelebihan jika dikombinasikan. Dengan menggabungkan kedua terapi tersebut, terapi akan menjadi lebih efektif sehingga akan memberikan pengaruh yang lebih baik untuk mengurangi nyeri *dismenore* dibandingkan hanya menggunakan salah satu metode saja.

Hasil studi pendahuluan pada siswi SMA N 01 Pangkah dengan melakukan wawancara pada 10 siswi yang mengalami *dismenore* mengemukakan 2 siswi menggunakan obat tradisional (jamu) untuk mengurangi *dismenore*, 2 siswi mengatakan hanya mengoleskan minyak kayu putih di area perut bagian bawah, dan sisanya 6 siswi mengatakan tidak menggunakan apapun dan membiarkan nyerinya begitu saja. Mereka mengatakan bahwa keadaan ini membuat mereka malas untuk melakukan aktivitas dan mengganggu konsentrasi mereka saat belajar. Sebagian besar siswa yang mengalami *dismenore* mengeluh sakit perut, mual, pusing, dan emosi yang tidak stabil. Bahkan ada yang meminta untuk izin BK untuk beristirahat di UKS dan tidak mengikuti kelas.

1.2 Tujuan Penelitian

1.2.1 Tujuan Umum

Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh kombinasi kompres hangat dan dzikir terhadap skala nyeri haid (*dismenore*) pada siswi

1.2.2 Tujuan Khusus

- 1.2.2.1 Untuk mengidentifikasi tingkat nyeri haid (*dismenore*) sebelum diberikan kombinasi kompres hangat dan terapi dzikir pada siswi
- 1.2.2.2 Untuk mengidentifikasi tingkat nyeri haid (*dismenore*) setelah diberikan terapi kombinasi kompres hangat dan terapi dzikir pada siswi.
- 1.2.2.3 Untuk menganalisis perbedaan tingkat nyeri haid (*dismenore*) sebelum dan sesudah dilakukan intervensi pemberian kombinasi kompres hangat dan terapi dzikir pada siswi

1.3 Manfaat Penelitian

1.3.1 Manfaat Aplikatif

Manfaat dari hasil penelitian ini dapat membantu siswi yang mengalami *dismenore* dalam mengurangi nyeri saat menstruasi secara mandiri.

1.3.2 Manfaat Keilmuan

Penelitian ini dapat menambah referensi dan wawasan tentang pemberian terapi kombinasi kompres hangat dan terapi dzikir sebagai salah satu alternatif untuk mengurangi nyeri haid (*dismenore*)

1.3.3 Manfaat Metodologi

Sebagai wadah ilmu pengetahuan untuk menambah wawasan dalam hal metodologi penelitian. Peneliti mengharapkan pada penelitian selanjutnya yang dilakukan peneliti lain dapat mengidentifikasi penurunan nyeri haid (*dismenore*) dengan intervensi lain selain kombinasi kompres hangat dan terapi dzikir.