

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dismenore merupakan salah satu masalah kesehatan reproduksi yang paling sering dialami oleh remaja putri, khususnya pada masa awal menstruasi (Swandari, 2022). Dismenore didefinisikan sebagai nyeri haid yang terjadi sebelum atau selama menstruasi, yang disebabkan oleh peningkatan produksi prostaglandin sehingga menimbulkan kontraksi uterus yang berlebihan (Sihombing et al., 2023). Kondisi ini tidak hanya menimbulkan rasa nyeri pada perut bagian bawah, tetapi juga dapat disertai keluhan lain seperti mual, pusing, lemas, dan gangguan aktivitas sehari-hari. Pada remaja putri, dismenore sering kali berdampak pada penurunan konsentrasi belajar, absensi sekolah, serta penurunan kualitas hidup secara keseluruhan (Harahap & Lismarni, 2013).

World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa dismenore merupakan salah satu penyebab utama gangguan aktivitas pada remaja putri di seluruh dunia. Prevalensi dismenore di seluruh dunia diperkirakan mencapai sekitar 71,3 % pada perempuan usia reproduksi, dengan sekitar 73 % mengalami dismenore primer, berdasarkan meta-analisis lebih dari 300 studi penelitian yang dilakukan di lebih dari 70 negara (de Arruda et al., 2026). Temuan prevalensi tinggi ini menggambarkan bahwa nyeri haid merupakan masalah kesehatan yang umum dan berdampak luas secara global, termasuk mempengaruhi kualitas hidup dan aktivitas harian perempuan muda. Tingginya angka kejadian dismenore menunjukkan bahwa nyeri haid masih menjadi permasalahan kesehatan yang signifikan dan membutuhkan perhatian, terutama

dalam upaya penanganan yang aman, efektif, dan mudah diterapkan pada kelompok remaja.

Menurut Profil Kesehatan Indonesia tahun 2019, prevalensi dismenore di Indonesia mencapai 64,25%, yang terdiri dari 54,89% kasus dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder. Remaja putri usia 16–18 tahun lebih rentan mengalami dismenore karena sistem reproduksinya masih dalam tahap perkembangan dan keseimbangan hormonal belum stabil (Swandari, 2022). Berbagai studi menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri mengalami nyeri haid dengan derajat ringan hingga berat, dan banyak di antaranya belum mendapatkan penanganan yang optimal (Salamah et al., 2024). Penanganan dismenore pada remaja umumnya masih didominasi oleh penggunaan obat analgesik, yang meskipun efektif, namun berpotensi menimbulkan efek samping jika digunakan secara berulang dan tanpa pengawasan tenaga Kesehatan (Udi & Salamah, 2023). Selain itu, tidak semua remaja memiliki akses atau pengetahuan yang memadai terkait penggunaan obat secara tepat dan aman.

Seiring dengan berkembangnya pendekatan promotif dan preventif dalam pelayanan kesehatan, intervensi nonfarmakologis semakin direkomendasikan sebagai alternatif atau terapi pendamping dalam manajemen nyeri dismenore. Salah satu metode nonfarmakologis yang banyak digunakan adalah kompres hangat. Kompres hangat bekerja dengan cara meningkatkan aliran darah lokal, merelaksasi otot-otot yang tegang, serta menurunkan persepsi nyeri melalui stimulasi reseptor panas pada kulit. Metode ini relatif

aman, mudah dilakukan, dan dapat diterapkan secara mandiri oleh remaja (Handajani et al., 2023).

Pemanfaatan bahan herbal sebagai bagian dari terapi kompres hangat juga mulai banyak dikembangkan, salah satunya adalah penggunaan rimpang bangle (*Zingiber cassumunar* Roxb.). Bangle diketahui memiliki kandungan senyawa aktif seperti minyak atsiri, flavonoid, dan senyawa antiinflamasi yang berperan dalam mengurangi nyeri dan peradangan. Secara tradisional, bangle telah lama digunakan dalam pengobatan herbal untuk mengatasi nyeri otot, pegal, serta gangguan nyeri lainnya, termasuk nyeri haid. Kombinasi efek panas dari kompres hangat dan kandungan farmakologis bangle diyakini dapat memberikan efek analgesik yang lebih optimal dalam manajemen nyeri dismenore.

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kompres hangat yang dikombinasikan dengan bahan herbal tertentu efektif dalam menurunkan intensitas nyeri dismenore (Udi & Salamah, 2023). Intervensi ini dinilai lebih aman bagi remaja karena minim efek samping dan dapat meningkatkan kemandirian remaja dalam mengelola keluhan nyeri haid. Namun demikian, pemanfaatan kompres hangat bangle sebagai terapi nonfarmakologis masih belum banyak diterapkan secara sistematis dalam pelayanan kesehatan tingkat pertama, khususnya di wilayah puskesmas.

Peran tenaga kesehatan, terutama bidan, sangat penting dalam memberikan edukasi dan intervensi nonfarmakologis kepada remaja putri terkait kesehatan reproduksi. Bidan tidak hanya berperan dalam pelayanan kuratif, tetapi juga sebagai edukator yang memberikan informasi dan

keterampilan praktis kepada remaja dalam mengelola keluhan menstruasi secara aman dan efektif (Hadiwijaya et al., 2019). Puskesmas sebagai fasilitas pelayanan kesehatan tingkat pertama memiliki peran strategis dalam pengembangan intervensi sederhana berbasis kearifan lokal, seperti penggunaan kompres hangat bangle.

Berdasarkan data awal dan hasil pengamatan di wilayah kerja Puskesmas Salopa, salah satunya di sekolah MA Baitulhikmah dan SMA Baitulhikmah, diketahui bahwa dari 10 remaja putri, sebanyak 7 orang di antaranya mengeluhkan nyeri haid. Sebagian besar dari remaja putri tersebut juga masih belum mengetahui cara penanganan yang tepat untuk mengatasi nyeri haid yang dialaminya. Selain itu, pemanfaatan terapi nonfarmakologis berbasis herbal lokal, seperti bangle, masih belum digunakan secara optimal dalam penanganan dismenore. Hingga saat ini, belum terdapat penelitian di tingkat lokal yang secara khusus mengkaji efektivitas kompres hangat bangle dalam manajemen nyeri dismenore pada remaja putri di wilayah kerja Puskesmas Salopa.

Penelitian mengenai efektivitas kompres hangat bangle penting dilakukan untuk memberikan bukti ilmiah mengenai manfaat intervensi nonfarmakologis yang aman, murah, dan mudah diterapkan bagi remaja putri. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam pengembangan program edukasi kesehatan reproduksi remaja, serta menjadi alternatif intervensi yang dapat direkomendasikan oleh tenaga kesehatan dalam manajemen nyeri dismenore.

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Efektivitas Kompres Hangat Bangle dalam Manajemen Nyeri

Dismenore pada Remaja Putri di Wilayah Puskesmas Salopa Tahun 2026.” Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah dan praktis dalam pengembangan intervensi nonfarmakologis berbasis herbal lokal untuk meningkatkan kualitas hidup dan kesehatan reproduksi remaja putri.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana “Efektifitas Kompres Hangat Bangle dalam Managemen Nyeri Dismenore pada Remaja Putri di Wilayah Puskesmas Salopa Tahun 2026?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui Efektifitas Kompres Hangat Bangle dalam Managemen Nyeri Dismenore pada Remaja Putri di Wilayah Puskesmas Salopa Tahun 2026.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui Nyeri Dismenore pada Remaja Putri sebelum diberikan Kompres Hangat Bangle di Wilayah Puskesmas Salopa Tahun 2026.
- b. Mengetahui Nyeri Dismenore pada Remaja Putri setelah diberikan Kompres Hangat Bangle di Wilayah Puskesmas Salopa Tahun 2026.
- c. Menganalisis Efektifitas Kompres Hangat Bangle dalam Managemen Nyeri Dismenore pada Remaja Putri di Wilayah Puskesmas Salopa Tahun 2026.

D. Manfaat Penelitian

Setelah peneliti melakukan penelitian nanti, diharapkan hasil dari penelitian tersebut dapat memberikan kegunaan sebagai berikut:

1. Aspek Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu referensi ilmiah yang memperkaya kajian teoritis dalam bidang kesehatan reproduksi remaja dan ilmu kebidanan, khususnya terkait penerapan intervensi nonfarmakologis dalam manajemen nyeri dismenore. Hasil penelitian ini dapat menambah bukti ilmiah mengenai efektivitas kompres hangat bangle sebagai terapi komplementer dalam mengurangi nyeri haid, serta menjadi dasar bagi pengembangan teori dan penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan pemanfaatan bahan herbal lokal dan terapi panas dalam pengelolaan dismenore pada remaja putri.

2. Aspek Praktis

a. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan ajar dan sumber referensi bagi dosen dan mahasiswa kebidanan maupun kesehatan dalam memahami penerapan terapi nonfarmakologis, khususnya kompres hangat bangle, dalam penatalaksanaan nyeri dismenore pada remaja putri. Selain itu, penelitian ini dapat mendukung penerapan pembelajaran berbasis bukti (*evidence-based practice*) dalam meningkatkan kompetensi mahasiswa dalam memberikan asuhan kesehatan reproduksi remaja secara komprehensif.

b. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengalaman dan pembelajaran langsung bagi peneliti dalam melaksanakan penelitian di bidang kesehatan reproduksi remaja, khususnya terkait penerapan terapi kompres hangat bangle dalam manajemen nyeri dismenore. Hasil penelitian ini juga dapat menjadi dasar bagi peneliti untuk mengembangkan penelitian selanjutnya dengan desain yang lebih kuat, jumlah sampel yang lebih besar, serta variabel yang lebih luas terkait intervensi nonfarmakologis pada dismenore.

c. Bagi Responden

Melalui keterlibatan dalam penelitian ini, remaja putri diharapkan memperoleh pengetahuan dan pengalaman langsung mengenai cara aman dan efektif dalam mengelola nyeri dismenore menggunakan kompres hangat bangle. Dengan demikian, remaja putri dapat meningkatkan kemampuan dalam mengendalikan nyeri haid secara mandiri, mengurangi ketergantungan terhadap obat analgesik, serta tetap dapat menjalankan aktivitas sehari-hari dengan lebih nyaman selama periode menstruasi.

d. Bagi Tempat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan bukti ilmiah bagi Puskesmas Salopa mengenai efektivitas kompres hangat bangle dalam manajemen nyeri dismenore pada remaja putri. Hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai dasar dalam pengembangan

program pelayanan kesehatan reproduksi remaja, penyusunan standar operasional prosedur (SOP) terkait intervensi nonfarmakologis dismenore, serta peningkatan mutu pelayanan promotif dan preventif di wilayah kerja puskesmas.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1. 1. Keaslian Penelitian

| No. | Judul & Peneliti | Hasil Utama | Persamaan | Perbedaan |
|-----|--|---|--|--|
| 1 | Efektivitas Pemberian Hot Herbal Compress Untuk Meredakan Dismenore Pada Remaja Putri Di SMK Kesehatan Prima Indonesia (Udi & Salamah, 2023) | Hot herbal compress (mengandung jahe, sereh, lemon, champor) efektif menurunkan nyeri dismenore. | Intervensi kompres hangat berbahan herbal pada nyeri dismenore. | Tidak menggunakan bangle secara khusus; setting sekolah SMK. |
| 2 | The Effect of Warm Compress with Lavender Aromatherapy on Reducing Dysmenorrhea Pain (Zelharsandy et al., 2025) | Kombinasi kompres hangat + aromaterapi lavender menurunkan intensitas nyeri pada remaja putri. | Terapi kompres hangat diterapkan pada remaja putri dysmenorrhea. | Ditambah aromaterapi, bukan herbal lokal bangle; desain berbeda. |
| 3 | Ginger Stew Vs Warm Compress Toward Dysmenorrhea Intensity In Adolescent ; Experimental Study (Handajani et al., 2023) | Compress dengan rebusan jahe lebih efektif dibandingkan kompres air hangat biasa mengurangi intensitas nyeri. | Mengkaji efek kompres yang mengandung bahan herbal pada dismenore. | Tidak membahas kompres bangle; fokus perbandingan jenis kompres. |
| 4 | The Effectiveness of Giving Red Ginger Water and Warm Compresses to Reduce the Intensity of | Baik pemberian air jahe maupun kompres hangat terbukti menurunkan | Menilai efektivitas kompres & bahan alami untuk nyeri haid. | Tidak spesifik pada kompres dengan bangle; penggunaan jahe sebagai herbal. |

| No. | Judul & Peneliti | Hasil Utama | Persamaan | Perbedaan |
|-----|--|--|--|---|
| | Dysmenorrhoea Pain in Adolescent Girls (Dari, 2024) | intensitas dismenore secara signifikan. | | |
| 5 | Efektivitas Kombinasi Teh Chamomile dan Kompres Hangat Terhadap Penurunan Dismenore Remaja (Sa'diyah et al., 2025) | Kombinasi kompres hangat + teh chamomile menurunkan intensitas nyeri dismenore. | Penelitian pada remaja putri terkait dismenore & kompres hangat. | Campuran dengan teh chamomile, bukan kompres herbal bangle. |
| 6 | The Effect of Ginger Compresses on Dysmenorrhea in Young Women in The Semanggi Village Surakarta (Shinta & Susilowati, 2023) | Kompres yang menggunakan jahe efektif mengurangi nyeri dismenore pada wanita muda. | Kompres herbal diterapkan pada nyeri menstruasi. | Tidak menggunakan bahan bangle; lokasi penelitian berbeda. |