

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja adalah fase perkembangan transisi yang signifikan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa, ditandai oleh perubahan fisik, psikologis, sosial, dan intelektual (Atiqah *et al.*, 2024).

Menstruasi adalah proses fisiologis bulanan yang dialami oleh sebagian besar Wanita yang sehat. Proses ini melibatkan pelepasan lapisan dalam Rahim yang disebut endometrium, yang terjadi Ketika tidak ada kehamilan. Siklus menstruasi umumnya berlangsung sekitar 28 hari tetapi bisa bervariasi antara 21 hingga 35 hari tergantung pada individu (Herien, 2024). Menstruasi merupakan perdarahan uterus yang periodik, yang terjadi kira-kira 14 hari setelah ovulasi (Rina Afrina & Yuliana Agustin, 2022).

Salah satu keluhan yang dirasakan remaja putri adalah dismenore primer (Rina Afrina & Yuliana Agustin, 2022). Dismenore dapat digambarkan sebagai rasa nyeri yang timbul pada saat menstruasi akibat dari pelepasan prostaglandin yang berlebihan sehingga menyebabkan hiperaktivitas dari kontraksi uterus dan mengakibatkan nyeri pada saat menstruasi (Mulyani & Astuti, 2024). Nyeri dapat berkisar dari ringan hingga parah, dan umumnya terjadi pada bagian bawah perut atau panggul, sering kali disertai dengan kram otot (Herien, 2024).

Di seluruh dunia, prevalensi dismenore dilaporkan sangat tinggi. Pada tahun 2021, sekitar 60% hingga 90% remaja putri di seluruh dunia mengalami dismenore, dengan intensitas nyeri bervariasi dari ringan hingga berat. Menurut WHO (2022). Dismenore adalah salah satu penyebab utama absensi sekolah

pada remaja putri, terutama di negara-negara berkembang. Di Indonesia, prevalensi dismenore pada remaja putri juga cukup tinggi. Berdasarkan data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, sekitar 55,6% remaja putri di Indonesia mengalami dismenore pada tahun 2021. Angka ini meningkat pada tahun 2022 menjadi 57,8%, dan pada tahun 2023 mencapai 58,4%. Dismenore primer adalah yang paling sering dialami oleh remaja putri di Indonesia, dengan keluhan nyeri yang umumnya terjadi pada hari pertama atau kedua menstruasi (Kemenkes RI, 2023).

Dari 630 mahasiswa kedokteran di Indonesia yang disurvei, sebagian besar responden (91,27%) melaporkan mengalami dismenore, dengan 52,35% mengalami nyeri sedang hingga berat (Situmorang *et al.*, 2024). Di Indonesia, prevalensi nyeri menstruasi pada remaja perempuan sekitar 55%, terdiri dari 54,89% dengan dismenore primer dan 9,36% dengan dismenore sekunder (Astuti & Sari, 2025).

Berdasarkan kajian ilmiah yang dilakukan, angka kejadian dismenore di Jawa Barat tergolong tinggi, yakni sekitar 54,9% dari perempuan melaporkan mengalami dismenore dengan variasi tingkat keparahan berupa nyeri ringan (24,5%), nyeri sedang (21,28%), dan nyeri berat (9,36%) selama menstruasi. Angka ini mencerminkan bahwa lebih dari separuh perempuan di Jawa Barat mengalami gejala nyeri haid yang dapat berdampak pada aktivitas sehari-hari bila tidak dikelola dengan baik (Sulistyoningtyas *et al.*, 2022).

Di Kabupaten Garut, prevalensi dismenore pada remaja putri mencapai 57,2% pada tahun 2021, meningkat menjadi 58,7% pada tahun 2022, dan

tercatat sebanyak 59,3% pada tahun 2023. Sebagian besar remaja putri yang mengalami dismenore di Kabupaten Garut melaporkan intensitas nyeri sedang hingga berat, yang mempengaruhi aktivitas sehari-hari dan menyebabkan penurunan partisipasi di sekolah (Dayana, 2025).

Kompres hangat merupakan salah satu intervensi nonfarmakologis yang sering digunakan dalam pengelolaan nyeri dismenore. Pemberian panas pada area abdomen bawah dapat meningkatkan vasodilatasi, memperlancar aliran darah, merelaksasi otot uterus, serta menurunkan persepsi nyeri. Hasil penelitian dalam lima tahun terakhir menunjukkan bahwa kompres hangat efektif dalam menurunkan intensitas nyeri dismenore pada remaja putri (Sari & Wahyuni, 2020).

Selain kompres hangat, relaksasi nafas dalam merupakan teknik yang digunakan untuk mengurangi nyeri pada saat dismenorea (Muchsin & Febriani, 2024). Teknik relaksasi nafas dalam dapat meningkatkan relaksasi dan menurunkan ketegangan otot saat haid (Lisnawati *et al.*, 2021). Penerapan teknik relaksasi nafas dalam harus sesuai dengan standart operasional agar hasil yang diharapkan dapat maksimal dalam mengurangi nyeri saat dismenorea. Banyak remaja putri yang tidak melaksanakan teknik relaksasi nafas dalam saat dismenorea (Muchsin & Febriani, 2024).

Secara fisiologis, kompres hangat dan teknik relaksasi napas dalam memiliki keterkaitan dalam mekanisme penurunan nyeri. Kompres hangat bekerja melalui peningkatan suhu lokal yang menyebabkan vasodilatasi pembuluh darah, meningkatkan aliran darah ke uterus, serta merelaksasi otot

sehingga mengurangi spasme dan iskemia. Sementara itu, teknik relaksasi napas dalam bekerja melalui aktivasi sistem saraf parasimpatis, menurunkan ketegangan otot, serta meningkatkan pelepasan endorfin yang berperan dalam menghambat persepsi nyeri. Kedua intervensi ini sama-sama memodulasi transmisi impuls nyeri sesuai dengan teori kontrol gerbang (*gate control theory*), sehingga meskipun berbeda pendekatan, keduanya memiliki tujuan yang sama dalam menurunkan intensitas nyeri dismenore.

Meskipun kompres hangat dan teknik relaksasi sama-sama terbukti efektif dalam menurunkan nyeri dismenore, masih terbatas penelitian yang membandingkan secara langsung efektivitas kedua metode tersebut pada remaja putri, khususnya di tingkat daerah seperti Kabupaten Garut. Oleh karena itu, penelitian mengenai perbandingan efektivitas kompres hangat dan teknik relaksasi terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri penting untuk dilakukan sebagai dasar ilmiah dalam penyusunan intervensi dan edukasi kesehatan reproduksi remaja.

B. Rumusan Masalah

Apakah terdapat perbedaan efektivitas antara kompres hangat dan teknik relaksasi terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui perbandingan efektivitas kompres hangat dan teknik relaksasi terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi rata-rata skor nyeri dismenore pada remaja putri sebelum dan setelah diberikan kompres hangat.
- b. Mengidentifikasi rata-rata skor nyeri dismenore pada remaja putri sebelum dan setelah diberikan teknik relaksasi nafas dalam.
- c. Menganalisis perbedaan rata-rata skor nyeri dismenore sebelum dan sesudah diberikan kompres hangat pada remaja putri.
- d. Menganalisis perbedaan rata-rata skor nyeri dismenore sebelum dan setelah diberikan teknik relaksasi nafas dalam pada remaja putri.
- e. Menganalisis perbedaan rata-rata penurunan skor nyeri dismenore antara kelompok kompres hangat dan kelompok teknik relaksasi nafas dalam pada remaja putri.

D. Ruang Lingkup

Ruang lingkup penelitian ini berada dalam bidang praktik kebidanan, khususnya pada aspek landasan ilmiah praktik kebidanan, promosi kesehatan dan konseling, serta keterampilan klinis dalam praktik kebidanan. Penelitian ini mengkaji penerapan intervensi nonfarmakologis berupa kompres hangat dan teknik relaksasi napas dalam sebagai upaya penurunan nyeri dismenore pada remaja putri. Dari aspek etik, legal, dan keselamatan klien, penelitian ini dilaksanakan dengan memperhatikan prinsip etika penelitian kebidanan, meliputi pemberian informed consent, kerahasiaan identitas responden, serta menjamin keamanan dan kenyamanan responden selama pelaksanaan intervensi. Pada aspek komunikasi efektif, bidan

berperan dalam memberikan edukasi, penjelasan prosedur intervensi, serta membangun hubungan terapeutik dengan remaja putri agar intervensi dapat dilakukan secara optimal. Aspek pengembangan diri dan profesionalisme tercermin dari penerapan praktik kebidanan berbasis bukti (*evidence-based practice*) dalam penanganan nyeri dismenore menggunakan metode nonfarmakologis yang aman dan sesuai dengan kewenangan bidan. Selain itu, penelitian ini juga mencakup aspek promosi kesehatan dan konseling, yaitu melalui pemberian informasi kepada remaja putri mengenai cara mengelola nyeri menstruasi secara mandiri tanpa ketergantungan pada terapi farmakologis. Penelitian ini tidak mencakup aspek manajemen dan kepemimpinan dalam pelayanan kebidanan, karena fokus penelitian diarahkan pada intervensi klinis dan edukatif kepada individu, bukan pada pengelolaan layanan kesehatan.

E. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang kesehatan reproduksi remaja terkait intervensi nonfarmakologis dalam penanganan dismenore.

b. Manfaat Praktis

a. Bagi Remaja Putri

Memberikan informasi mengenai alternatif penanganan nyeri dismenore yang aman, mudah dilakukan dan efektif.

b. Bagi Tenaga Kesehatan

Menjadi bahan pertimbangan dalam memberikan edukasi dan intervensi nonfarmakologis untuk mengurangi nyeri dismenore.

c. Bagi Institusi Pendidikan

Menjadi sumber informasi ilmiah dan bahan pembelajaran terkait Kesehatan reproduksi remaja.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dapat dijadikan sebagai dasar atau referensi untuk penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan dismenore dan penanganannya.

F. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Tabel Keaslian Penelitian

No.	Peneliti dan Tahun Peneliti	Judul Penelitian	Variabel	Metode
1.	Afrina & Agustina (2021)	Efektivitas Kompres Hangat dengan Teknik Relaksasi Nafas Dalam terhadap Intensitas Nyeri Dismenore pada Remaja Putri	Kompres hangat, relaksasi napas dalam, nyeri dismenore	Quasi eksperimen
2.	Nindawi <i>et al.</i> (2023)	<i>Application of Warm Compresses on Reducing Dysmenorrhea Pain Levels</i>	Kompres hangat, nyeri dismenore	Pre-eksperimental
3.	Holida & Oktaviani (2023)	Efektivitas Kompres Hangat dan Teknik Relaksasi Nafas Dalam terhadap Nyeri Haid	Kompres hangat, relaksasi napas dalam, nyeri haid	<i>Two group pre-post test</i>
4.	Mulyani & Astuti (2024)	<i>The Effect of Deep Breathing Relaxation Techniques and Warm Compresses on Reducing the Intensity of Menstrual Pain in Adolescents</i>	Kompres hangat, relaksasi napas dalam, nyeri dismenore	<i>Case study</i>

No.	Peneliti dan Tahun Peneliti	Judul Venelitian	Variabel	Metode
5.	Sari <i>et al.</i> (2025)	Efektivitas Kompres Hangat Elektrik dan Relaksasi Nafas Dalam terhadap Tingkat Nyeri Dismenore pada Remaja	Kompres hangat elektrik, relaksasi napas dalam, nyeri dismenore	<i>Quasi eksperimen</i>

Penelitian ini memiliki perbedaan dengan penelitian sebelumnya. Afrina & Agustina (2021) tidak membandingkan intervensi secara terpisah, sedangkan Nindawi et al. (2023) hanya menggunakan kompres hangat tanpa teknik relaksasi. Holida & Oktaviani (2023) berbeda dari segi lokasi dan karakteristik responden. Mulyani & Astuti (2024) menggunakan desain studi kasus yang memiliki keterbatasan generalisasi. Adapun Sari et al. (2025) menggunakan kompres hangat elektrik serta lokasi penelitian yang berbeda. Oleh karena itu, penelitian ini menunjukkan perbedaan dari aspek intervensi, desain, dan konteks penelitian.

