BAB I
PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa peralihan dari usia anak menuju dewasa. Pada masa remaja terjadi pertumbuhan yang cepat, yang ditandai dengan perubahan fisik, psikis dan perkembangan organ-organ reproduksi. Pada masa perkembangan reproduksi disebut dengan masa pubertas dan salah satu tanda pubertas ditandai dengan permulaan menstruasi yang terjadi pada perempuan (Apriliani et al., 2024).

Menstruasi merupakan proses terjadinya pendarahan secara periodik dan siklus dari uterus yang disertai dengan adanya pelepasan (deskuamasi) endometrium. Pendarahan haid merupakan hasil dari interaksi kompleks yang terjadi dengan melibatkan sistem hormon dengan tubuh, seperti hipotalamus, hipofisis, ovarium dan juga uterus. Banyak remaja putri yang mengeluhkan banyak hal yang dialami ketika masa menstruasi diantaranya adalah nyeri dismenore (Luthfiannisa, 2024).

Dismenore atau dikenal dengan nyeri haid merupakan salah satu masalah kesehatan reproduksi yang umum dialami oleh perempuan usia produktif terutama remaja putri. Pada fase menstruasi yang ditandai dengan nyeri perut bagian bawah. Dismenore terjadi karena dinding rahim berkontraksi ketika meningkatnya hormon prostaglandin, proses pelepasan dinding rahim ini dibantu oleh hormon tersebut sehingga menyebabkan nyeri. Meskipun menstruasi ialah proses alamiah yang dialami oleh perempuan, namun saat menstruasi dapat terjadi beberapa gangguan menstruasi, gangguan menstruasi ini biasanya menyebabkan ketidaknyamanan fisik bagi seorang perempuan yang dapat mengganggu aktivitas (Hilinti, 2024).

Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) tahun 2022, kejadian dismenorea sebesar 1.769.425 (90%) wanita yang menderita dismenorea, dengan 10% sampai 16% menderita dismenorea berat. Angka kejadian dismenorea di dunia sangat tinggi dan rata-rata lebih dari 50% remaja putri menderita dismenorea primer (Riskesdas, 2024). Prevalensinya secara umum lebih tinggi pada perempuan muda dalam kelompok usia 17 sampai 24 tahun yakni diperkirakan 60%-90% remaja putri yang mengalami dismenorea.

Angka kejadian dismenore di Indonesia tahun 2024 menunjukkan prevalensi yang cukup tinggi, mencapai 64.25%. Dismenore adalah nyeri haid yang umum dialami oleh wanita, terutama remaja putri dan wanita usia subur, dengan perkiraan angka kejadian antara 50% hingga 90% (Refi & Indrawati, 2024). Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Provinsi Gorontalo tahun 2023, diperoleh Kabupaten Gorontalo termasuk salah satu wilayah dengan angka tertinggi dengan persentase remaja putri yang mengalami masalah menstruasi berjumlah 95 jiwa (Dwi Ainun Djafar, 2025).

Berdasarkan pengumpulan data jumlah remaja di wilayah kerja puskesmas Pilohayanga didapatkan jumlah remaja putri sebanyak 604 orang. Angka kejadian kasus dismenore di Puskesmas diperoleh dari hasil wawancara, didapatkan jumlah remaja putri yang sering mengalami dismenore sebanyak 120 orang.

Dismenore memberikan dampak yang cukup tinggi terhadap wanita, yang mengakibatkan terjadinya keterbatasan aktivitas sehari-hari, kurang tidur, dampak negatif terhadap mood, kecemasan dan depresi, serta penurunan prestasi akademik pada remaja. Kejadian yang sering dialami oleh wanita yaitu dismenore primer yang merupakan kondisi yang terjadi karena adanya perubahan hormon prostaglandin yang diproduksi oleh tubuh. Hormon tersebut dapat memicu rahim untuk meluruhkan lapisannya melalui kontraksi rahim sehingga menimbulkan rasa nyeri pada perut bagian bawah. (Kusuma, 2025).

Kejadian Dismenore sering dianggap wajar dan remeh oleh remaja putri dan masyarakat, sehingga dapat mengakibatkan keterlambatan diagnosis penyakit berupa endometriosis dan radang panggul kronik. Meskipun 80% kasus dismenore pada remaja putri disebabkan oleh faktor intrinsik uterus, walaupun jarang dapat juga ditemukan dismenore sekunder dengan penyebab tersering adalah infeksi endometriosis atau akibat kelainan organ pelvis seperti radang panggul, mioma uteri, tumor ovarium atau polip endometrium (Rifka Nurmaya et al., 2025).

Program remaja yang diberlakukan pemerintah desa setempat dalam upaya meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan remaja, diberikan dukungan melalui edukasi kesehatan reproduksi remaja. Salah satunya yaitu pemberian edukasi menstruasi dan keluhan saat menstruasi termasuk

dismenore. Solusi penanganan masalah dismenore dapat berupa pengobatan farmakologis seperti obat anti nyeri, anti peradangan diantaranya aspirin dan ibuprofen serta non farmakologis berupa kompres hangat, pijat, yoga, hipnoterapi, relaksasi dan menggunakan tanaman herbal.

Pemberian edukasi khususnya dikalangan remaja sangat penting dibidang kesehatan. Melalui pemberian edukasi yang tepat, mampu menambah pengetahuan serta pemahaman yang berkaitan langsung dengan kesehatan fisik, mental, dan kualitas hidup remaja. Hal ini dapat mempengaruhi serta mendorong perilaku hidup sehat. Edukasi juga menjadi langkah awal dalam upaya promotif dan preventif atau pencegahan terhadap gangguan kesehatan. Salah satu edukasi kesehatan adalah kesehatan reproduksi mengenai penanganan dismenore yang menjadi upaya penting dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan remaja dalam mengelola dismenore secara mandiri (Indah & Mardhiah, 2024).

Dismenore pada umumnya diberikan obat anti nyeri seperti (NSAID) yang bekerja dengan cara menekan sintesis prostaglandin. Selain mengonsumsi obat-obatan, pada umumnya juga masyarakat Indonesia mengonsumsi jamu yang terbuat dari kunyit untuk mengurangi rasa nyeri menstruasi. Pada sisi fisioterapi, untuk mengurangi rasa nyeri atau dismenore pada perempuan, yaitu dengan dilakukan kompres hangat pada area perut bagian bawah (Sahasika et al., 2024).

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Clariza dan Eska (2024), bahwa dilakukan kompres hangat pada remaja putri yang dilakukan pada hari pertama dan kedua menstruasi didapatkan hasil kompres hangat efektif dalam membantu menurunkan skala nyeri dismenore. Penggunaan kompres hangat yang dapat membantu mengurangi skala nyeri menstruasi atau dismenore karena kompres hangat menimbulkan rasa hangat pada bagian tubuh yang terasa nyeri, sehingga dapat merileksasikan otot perut. Kompres hangat ini cukup efesien dan efekitf dalam menurunkan nyeri menstruasi (Clariza et al, 2024).

Dalam hadis riwayat Bukhari dan Muslim, yang artinya ”Tidaklah seorang muslim itu ditimpa musibah baik berupa rasa lelah, rasa sakit, rasa khawatir, rasa sedih, gangguan atau gelisah sampaipun duri yang melukainya melainkan dengannya Allah akan mengampuni dosa-dosanya”. Makna hadis

ini adalah setiap rasa sakit yang dialami seorang muslim adalah bagian dari kasih sayang Allah dan merupakan salah satu cara Allah membersihkan diri dari dosa-dosa.

Berdasarkan pengambilan data awal yang dilaksanakan pada bulan Agustus tahun 2025 di wilayah kerja Puskesmas Pilohayanga, didapatkan jumlah seluruh remaja putri yaitu 604 orang. Penulis melakukan wawancara secara langsung pada 10 remaja putri, didapatkan 7 dari 10 orang menderita gangguan dismenore.

Berdasarkan latar belakang penelitian diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul ”Efektivitas Pemberian Kompres Hangat Rebusan Serai (Cymbopogon Citratus) Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di Puskesmas Pilohayanga”. Penelitian ini berfokus pada pemahaman tentang penggunaan kompres hangat air rebusan batang serai sebagai cara mengurangi nyeri dismenore pada remaja. Potensi penggunaan kompres ini sebagai alternatif alami dan aman juga menjadi fokus eksplorasi untuk mengoptimalkan pengelolaan nyeri menstruasi pada remaja perempuan. Penelitian ini penting untuk memperkuat bukti ilmiah dan dasar intervensi kebidanan atau promotif preventif.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka identifikasi masalah penelitian ini sebagai berikut:

1. Tingginya angka kejadian dismenore di dunia dan di Indonesia yang berkisar 64.25% kasus wanita menderita dismenore primer.
2. Masih banyak perempuan dengan masalah dismenore di Gorontalo, khususnya diwilayah kerja Puskesmas Pilohayanga.
3. Sebagian besar remaja putri yang sering mengalami gangguan dismenore di wilayah kerja Puskesmas Pilohayanga belum mengetahui cara mengatasi nyeri haid secara mandiri dengan kompres hangat.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, terdapat pembatasan masalah pada penelitian ini sebagai berikut:

1. Penellitian ini hanya mengukur tingkat pengetahuan remaja sebelum dan sesudah diberikan edukasi tentang kompres hangat dalam penanganan dismenore
2. Sampel penelitian yang dipilih berdasarkan kriteria yang ditentukan dan dibatasi hanya pada usia remaja madya (13-15 tahun).

3. Penelitian ini tidak membahas penanganan dismenore secara farmakologis maupun metode farmakologis lain.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah apakah terdapat Efektivitas Pemberian Edukasi Tentang Kompres Hangat Terhadap Pengetahuan Remaja Dalam Penanganan Dismenore.

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Adanya Efektivitas Pemberian Kompres Hangat Terhadap Pengetahuan Remaja Dalam Penanganan Dismenore

1.4.2 Tujuan Khusus

1. Diketahuinya pengetahuan remaja putri sebelum diberikan edukasi tentang kompres hangat terhadap dismenore.
2. Diketahuinya pengetahuan remaja putri setelah diberikan edukasi tentang kompres hangat terhadap dismenore.
3. Diketahuinya pengaruh edukasi kompres hangat terhadap dismenore.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan untuk menambah wawasan dan pengetahuan serta keterampilan mahasiswa tentang bagaimana memberikan intervensi komplementer dalam lingkup kebidanan terhadap Dismneore pada remaja putri.

1.5.2 Manfaat Praktisi

1. Bagi Remaja Putri

   Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman remaja putri serta mengetahui cara mengelola Dismenore secara mandiri dengan menggunakan bahan alami dan sehat yang berkaitan dengan terapi komplementer kebidanan seperti kompres hangat.

2. Bagi Pendidik

   Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan masukan dan referensi bagi pendidik untuk dijadikan acuan dalam pembelajaran yang dapat

menambah pengetahuan tentang Efektifitas Pemberian Edukasi Tentang Kompres Hangat Terhadap Pengetahuan Remaja Dalam Penanganan Dismenore.

3. Bagi Puskesmas

   Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan masukkan bagi pihak puskesmas dan sebagai dasar dalam merencanakan program kesehatan disetiap wilayah kerja puskesmas yang lebih efektif dan tepat sasaran.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

   Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar untuk melakukan penelitian lebih lanjut yang berkaitan dengan Pemberian Edukasi Kompres Hangat Terhadap Pengetahuan Remaja Dalam Penanganan Dismenorea.