BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan periode transisi dari masa pubertas menuju kedewasaan yang ditandai dengan perubahan fisik, hormonal, dan reproduksi. Pada remaja putri, salah satu tanda kematangan reproduksi adalah menstruasi. Meskipun merupakan proses fisiologis, menstruasi sering disertai keluhan berupa dismenore. Dismenore terjadi akibat peningkatan produksi prostaglandin yang menyebabkan kontraksi uterus berlebihan sehingga aliran darah ke jaringan berkurang dan menimbulkan nyeri pada perut bagian bawah (Dewi *et al*., 2022).

Dismenore merupakan nyeri atau kram pada perut bagian bawah yang muncul sebelum atau selama menstruasi. Dismenore dibedakan menjadi dismenore primer yang terjadi tanpa kelainan patologis pada organ reproduksi dan dismenore sekunder yang berhubungan dengan kelainan patologis. Terjadinya dismenore dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain usia menarche, indeks massa tubuh, riwayat keluarga, pola makan, aktivitas fisik, serta faktor psikologis (Sholihat et al., 2022). Prevalensi dismenore masih tinggi, yaitu sekitar 83,3% pada remaja putri di dunia, 64,25% di Indonesia, dan 56% di Provinsi Jawa Tengah (Nabila & Azizah, 2025).

Dismenore primer umumnya ditandai dengan nyeri spasmodik pada perut bagian bawah yang dapat menjalar ke punggung bawah atau paha, disertai mual, muntah, diare, sakit kepala, pusing, dan kelelahan. Keluhan tersebut umumnya muncul pada hari pertama hingga hari kedua menstruasi dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, menurunkan konsentrasi belajar, membatasi aktivitas fisik maupun sosial, serta berdampak pada kualitas hidup remaja putri (Sholihat *et al*., 2022).

Penanganan dismenore dapat dilakukan secara farmakologis maupun nonfarmakologis. Terapi farmakologis menggunakan obat antiinflamasi nonsteroid (NSAID) efektif mengurangi nyeri, tetapi penggunaan jangka panjang berisiko menimbulkan efek samping, seperti iritasi lambung dan gangguan fungsi hati (Adi *et al*., 2025). Oleh karena itu, terapi nonfarmakologis menjadi alternatif yang lebih aman, salah satunya adalah kompres hangat.

Kompres hangat bekerja melalui mekanisme konduksi panas yang menyebabkan vasodilatasi, meningkatkan sirkulasi darah, mengurangi spasme otot uterus, dan memberikan efek relaksasi sehingga intensitas nyeri berkurang. Selain mudah dilakukan secara mandiri, kompres hangat juga relatif murah, aman, dan tidak memerlukan keterampilan khusus sehingga sesuai diterapkan sebagai terapi nonfarmakologis pada remaja putri yang mengalami dismenore primer (Akbar & Sipahutar, 2025).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan di Universitas 'Aisyiyah Surakarta terhadap 10 mahasiswi, diperoleh bahwa 5 mahasiswi mengalami dismenore primer. Hasil wawancara menunjukkan bahwa nyeri umumnya muncul pada hari pertama menstruasi dengan intensitas sedang hingga berat sehingga mengganggu aktivitas belajar. Sebagian besar mahasiswi mengatasi nyeri dengan mengonsumsi obat pereda nyeri atau membiarkannya hingga berkurang tanpa melakukan terapi nonfarmakologis. Berdasarkan hasil tersebut, peneliti menetapkan dua mahasiswi yang memenuhi kriteria sebagai responden penelitian.

Efektivitas kompres hangat dalam menurunkan nyeri dismenore primer telah dibuktikan oleh beberapa penelitian**.** Sholihat *et al*, (2022) melaporkan median skala nyeri menurun dari 5,5 menjadi 0**,** dengan 86,7% responden mengalami nyeri ringan hingga tidak nyeri setelah intervensi. Setira & Estri, (2024) menunjukkan proporsi responden dengan nyeri ringan meningkat menjadi 73,3% dan tidak ditemukan lagi nyeri berat setelah pemberian kompres hangat. Hasil serupa juga dilaporkan Akbar & Sipahutar, (2025)**,** yaitu

nyeri sangat parah menurun dari 48,6% menjadi 0% setelah intervensi. Temuan tersebut menunjukkan bahwa kompres hangat efektif menurunkan intensitas nyeri dismenore primer.

Berdasarkan tingginya kejadian dismenore primer, dampaknya terhadap aktivitas mahasiswi, hasil studi pendahuluan yang menunjukkan masih terbatasnya penggunaan terapi nonfarmakologis, serta didukung oleh hasil penelitian sebelumnya, peneliti tertarik melakukan penelitian mengenai Penerapan Kompres Hangat dalam Penurunan Nyeri Dismenore Primer pada Mahasiswi Universitas 'Aisyiyah Surakarta**.**

B. Rumusan Masalah

"Bagaimanakah penerapan kompres hangat dalam penurunan nyeri dismenore primer pada mahasiswi?"

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

   Mendeskripsikan hasil implementasi kompres hangat dalam menurunkan nyeri dismenore primer pada mahasiswi.

2. Tujuan Khusus
   a. Mendeskripsikan tingkat nyeri dismenore primer pada mahasiswi sebelum penerapan kompres hangat.
   b. Mendeskripsikan tingkat nyeri dismenore primer pada mahasiswi sesudah penerapan kompres hangat.
   c. Mendeskripsikan perbandingan tingkat nyeri sebelum dan sesudah penerapan kompres hangat pada kedua responden.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Masyarakat

   Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan edukasi kepada masyarakat, khususnya mahasiswi, mengenai penggunaan kompres hangat sebagai salah satu terapi non-farmakologis yang sederhana, aman, dan mudah dilakukan untuk mengurangi nyeri dismenore primer. Selain itu,

dapat menjadi alternatif penanganan nyeri tanpa ketergantungan pada obat analgesik.

2. Bagi Pengembangan Ilmu dan Teknologi Keperawatan

   Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan referensi dalam praktik keperawatan maternitas atau keperawatan komunitas, khususnya dalam pemberian intervensi non-farmakologis untuk mengatasi dismenore.

3. Bagi Penulis

   Penelitian ini dapat menambah wawasan, pengalaman, dan keterampilan penulis dalam melakukan penelitian ilmiah, khususnya terkait penerapan intervensi non-farmakologis pada kasus dismenore primer, serta meningkatkan kemampuan dalam menyusun karya tulis ilmiah.