BAB I

PENDAHULUAN

A. Pendahuluan

Masa remaja merupakan peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa dengan rentang usia 12–21 tahun yang ditandai dengan adanya perubahan baik dari aspek fisik maupun psikisnya. Masa remaja awal merupakan periode yang paling rentan dalam pengelolaan keseimbangan emosi dan mulai terjadi kematangan organ reproduksi (Fauziah et al., 2022). Salah satu tanda utama masa remaja pada perempuan adalah menarche, yaitu menstruasi pertama yang menandai kesiapan organ reproduksi mereka (Nurkhafidzah et al., 2026). Kesehatan reproduksi remaja sendiri dimulai sejak usia remaja ditandai dengan mengalami menstruasi yang pertama kalinya (Puspita, 2022).

Menstruasi merupakan proses alami yang dialami setiap perempuan sebagai tanda dimulainya masa pubertas serta perkembangan organ reproduksi. Proses ini ditandai dengan keluarnya darah dari vagina akibat peluruhan lapisan dinding rahim. Istilah menarche digunakan untuk menyebut menstruasi pertama yang dialami oleh seorang perempuan (Anthon et al., 2024). Siklus menstruasi yang ideal terjadi secara teratur setiap bulan dengan rentang 21–35 hari. Rata-rata siklus menstruasi adalah 28 hari, namun variasi antara 24–35 hari masih dianggap normal (Haryani et al., 2025). Berbagai permasalahan yang muncul pada saat menstruasi adalah dismenore.

Dismenore adalah kondisi nyeri yang muncul saat menstruasi, yang umumnya dirasakan sebagai kram pada perut bagian bawah dan dapat terjadi pada setiap siklus haid. Rasa nyeri tersebut disebabkan oleh produksi prostaglandin yang berlebihan sehingga micu peningkatan kontraksi otot rahim (Salsabila Putri et al., 2023).

Data *World Health Organization* (WHO) tahun 2020 melaporkan kejadian dismenore yaitu berkisar 16,8% hingga 81% dengan kasus dismenorea berat sebanyak 1.769.425 (60%) dari rata-rata hampir diatas 50% remaja yang menderita dismenorea (WHO, 2022). Secara global, angka kejadian dismenore pada tahun 2021 tergolong tinggi, dengan 1.769.425 kasus atau mencapai 90%

perempuan mengalami dismenore. Di Indonesia, prevalensi dismenore mencapai 64,25% kasus dengan remaja yang mengalam dismenore primer sebanyak 60% -75% (Oktorika, 2020). Penelitian sebelumnya melaporkan remaja mengalami dismenore primer sebesar 54,89% dan dismenore sekunder sebesar 45,11% (Salsabila Putri et al., 2023). Sementara itu, prevalensi dismenore pada remaja di Jakarta Pusat sebanyak 87,5% dimana sebanyak 20% mengalami nyeri ringan, 64,76% nyeri sedang, dan 14.76% nyeri berat (Mivandha et al., 2023).

Tingginya angka kejadian dismenore pada remaja putri menunjukkan bahwa kondisi ini merupakan masalah kesehatan yang perlu mendapatkan perhatian serius. Dismenore tidak hanya berdampak pada kondisi fisik, tetapi juga memengaruhi aspek psikologis dan sosial. Remaja putri yang mengalami nyeri haid cenderung mengalami penurunan konsentrasi belajar, keterbatasan dalam melakukan aktivitas sehari-hari, serta ketidakhadiran di sekolah, sehingga berdampak pada prestasi akademik dan kualitas hidup (Ahmad et al., 2026).

Nyeri haid yang tidak ditangani dengan baik dapat menyebabkan gangguan tidur, kelelahan, serta perubahan suasana hati seperti mudah marah dan cemas (Hofsoh et al., 2025). Kondisi ini terjadi akibat peningkatan produksi prostaglandin yang memicu kontraksi uterus secara berlebihan selama menstruasi (Mahwish et al., 2024).

Selama ini, penanganan dismenore pada remaja dilakukan melalui dua pendekatan utama, yaitu farmakologis dan non-farmakologis. Pendekatan farmakologis umumnya menggunakan obat antiinflamasi nonsteroid (NSAID) seperti ibuprofen dan asam mefenamat yang terbukti efektif dalam menurunkan nyeri dengan cara menghambat produksi prostaglandin. Penelitian menunjukkan bahwa penggunaan NSAID mampu menurunkan intensitas nyeri secara signifikan pada lebih dari 70% kasus dismenore primer (Karsidin et al., 2024). Namun demikian, penggunaan jangka panjang dapat menimbulkan efek samping seperti iritasi lambung dan gangguan pencernaan (Rahmah et al., 2024).

Pendekatan non-farmakologis juga banyak digunakan karena relatif aman dan mudah dilakukan. Beberapa metode yang umum digunakan antara lain kompres hangat, olahraga ringan, relaksasi, serta terapi herbal. Penelitian oleh Islami et al. (2024) menunjukkan bahwa kompres hangat efektif menurunkan intensitas nyeri

dismenore dengan penurunan skala nyeri rata-rata sebesar 2–3 poin setelah intervensi. Selain itu, penelitian lain melaporkan bahwa teknik relaksasi dan aktivitas fisik ringan dapat mengurangi nyeri hingga 30%–50% pada remaja (Aisyah et al., 2023).

Namun, meskipun berbagai metode penanganan telah tersedia, tingkat pengetahuan remaja tentang penanganan dismenore masih tergolong rendah. Penelitian oleh Apriliani et al. (2025) menunjukkan bahwa hanya sekitar 40%–55% remaja putri yang memiliki pengetahuan baik mengenai cara mengatasi nyeri haid. Sebagian besar remaja masih mengandalkan istirahat tanpa melakukan intervensi yang tepat, bahkan ada yang membiarkan nyeri tanpa penanganan. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa kurangnya edukasi kesehatan reproduksi menjadi salah satu faktor utama rendahnya pemahaman remaja dalam mengelola dismenore (Nirmala et al., 2024).

Salah satu metode non-farmakologis yang efektif adalah kompres hangat. Kompres hangat bekerja dengan meningkatkan suhu lokal sehingga menyebabkan vasodilatasi, yaitu pelebaran pembuluh darah yang dapat memperlancar aliran darah ke jaringan (Yuan et al., 2026). Peningkatan aliran darah ini membantu mengurangi iskemia jaringan serta mempercepat pembuangan zat-zat penyebab nyeri seperti prostaglandin (Nirmala et al., 2024). Selain itu, rangsangan panas juga dapat mengaktifkan mekanisme gate control theory, yaitu menghambat transmisi impuls nyeri ke sistem saraf pusat melalui serabut saraf tertentu sehingga persepsi nyeri menjadi menurun (Aisyah et al., 2023). Pemberian kompres hangat juga berperan dalam meningkatkan relaksasi otot, khususnya otot uterus yang mengalami spasme saat menstruasi (Nirmala et al., 2024). Relaksasi otot ini akan menurunkan intensitas kontraksi uterus sehingga nyeri haid berkurang. Selain itu, efek hangat memberikan rasa nyaman dan menurunkan ketegangan, sehingga membantu mengurangi persepsi nyeri secara keseluruhan (Apriliani et al., 2025).

Seiring dengan perkembangan teknologi, penggunaan kompres hangat menjadi lebih praktis dengan adanya bantal elektrik. Bantal elektrik mampu menghasilkan panas yang stabil dan dapat diatur sesuai kebutuhan, sehingga lebih efektif dibandingkan metode kompres hangat konvensional. Penggunaannya juga lebih efisien karena tidak memerlukan penggantian media panas secara berulang,

sehingga mudah digunakan oleh remaja putri baik di rumah maupun di lingkungan sekolah.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 5 Maret 2026 di SMK Kesehatan Global Cendekia Jakarta Jakarta terhadap 90 siswi kelas XI diperoleh data bahwa 90 siswi sudah mengalami menstruasi dan 60 siswi mengalami nyeri haid dalam 3 bulan terakhir. Dari jumlah tersebut 35 siswi mengalami nyeri ringan, 20 siswi mengalami nyeri sedang dan 5 siswi mengalami nyeri berat berdasarkan skala *numeric rating scale*. Sebanyak 30 siswi menyatakan nyeri haid mengganggu aktivitasbelajar, 5 siswi pernah tidak masuk sekolah dan sebagian besar penanganan yang dilakukan adalah istirahat, tidur,minum air hangat dan minum obat nyeri tanpa penanganan khusus. Pihak UKS juga menyampaikan bahwa belum tersedia prosedur khusus penanganan dismenore secara nonfarmakologis. Kondisi ini menunjukkan perlunya intervensi sederhana, aman dan praktis seperti kompres air hangat menggunakan bantal elektrik.

Kondisi fisik di SMK Kesehatan Global Cendekia Jakarta Jakarta dinilai sangat representatif untuk mewakili karakteristik remaja putri yang aktif dan memiliki jadwal akademik yang cukup padat. Ketersediaan ruang UKS yang tenang serta ruang kelas yang kondusif memungkinkan peneliti untuk melakukan prosedur *pre-test* dan *post-test* dengan tingkat privasi yang terjaga. Peneliti memastikan bahwa lingkungan sekolah menyediakan sarana arus listrik yang stabil untuk mendukung pengoperasian alat bantal elektrik secara berkelanjutan bagi para responden. Suasana edukatif di lingkungan sekolah kesehatan juga memudahkan peneliti dalam memberikan instruksi teknis terkait penggunaan alat pemanas kepada para siswi tersebut. Fokus penelitian pada penurunan nyeri haid memerlukan lingkungan yang bebas dari gangguan agar data skala NRS yang diperoleh benar-benar akurat (Sugiyono, 2022).

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Pengaruh Kompres Hangat Menggunakan Bantal Elektrik terhadap Penurunan Nyeri Haid (*Dismenore*) pada Remaja Putri Tingkat SMK di Jakarta Tahun 2026”.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu: Apakah terdapat pengaruh pemberian kompres hangat menggunakan bantal elektrik terhadap penurunan intensitas nyeri haid (dismenore) pada remaja putri di SMK Kesehatan Global Cendekia Jakarta Jakarta?

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

   Tujuan umum pada penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh kompres hangat bantal elektrik terhadap penurunan nyeri haid (dismenore) pada remaja putri tingkat SMK di Jakarta tahun 2026.

2. Tujuan Khusus

   a. Mengidentifikasi intensitas nyeri haid (*dismenore*) sebelum diberikan kompres hangat menggunakan bantal elektrik.
   b. Mengidentifikasi intensitas nyeri haid (*dismenore*) setelah diberikan kompres hangat menggunakan bantal elektrik.
   c. Menganalisis pengaruh intensitas nyeri (*dismenore*) sebelum dan sesudah diberikan kompres hangat menggunakan bantal elektrik.
   d. Mengidentifikasi karakteristik dismenore berdasarkan umur, lama menstruasi dan usia awal mentruasi

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini, diharapkan dapat memberikan manfaat bagi :

1. Bagi Remaja Putri yang Mengalami Dismenore

   Penelitian ini dapat memberikan informasi mengenai efektivitas penggunaan kompres hangat menggunakan bantal elektrik dalam menurunkan nyeri haid (dismenore) pada remaja putri. Melalui penelitian ini diharapkan para remaja putri dapat mengetahui pentingnya penggunaan metode non-farmakologis, seperti kompres hangat, sebagai upaya mengurangi nyeri haid sehingga dapat meningkatkan kenyamanan dan aktivitas sehari-hari selama menstruasi.

2. Bagi Instansi Sekolah

   Diharapkan penelitian ini dapat memberikan informasi mengenai manfaat kompres hangat menggunakan bantal elektrik dalam menurunkan nyeri haid pada remaja putri di lingkungan sekolah. Sehingga pihak sekolah dapat memberikan edukasi kesehatan reproduksi serta mendorong penerapan metode sederhana dan aman untuk mengatasi dismenore pada siswi.

3. Bagi Instansi Pendidikan

   Penelitian ini dapat menjadi tambahan literatur mengenai efektivitas terapi non-farmakologis, khususnya kompres hangat menggunakan bantal elektrik, dalam menurunkan nyeri haid (dismenore) pada remaja putri.

4. Bagi Peneliti

   Penelitian ini merupakan bagian dari proses pembelajaran serta pengalaman ilmiah dalam menerapkan metode penelitian yang benar, khususnya dalam mengkaji pengaruh kompres hangat terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

   Penelitian ini dapat dimanfaatkan bagi peneliti selanjutnya sebagai bahan acuan untuk melakukan penelitian lebih lanjut yang berkaitan dengan penggunaan kompres hangat menggunakan bantal elektrik terhadap penurunan nyeri haid (dismenore) pada remaja putri. Selain itu, penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan metode non-farmakologis lainnya yang efektif dalam mengatasi nyeri haid.