BAB I
PENDAHULUAN

Dismenore merupakan gangguan ginekologi yang paling sering ditemukan pada remaja putri. Pada keadaan yang berat, *dismenore* dapat menyebabkan gangguan terhadap aktivitas harian dan sekolah. *Dismenore* merupakan suatu fenomena simptomatik pada saat menstruasi dengan munculnya gejala meliputi nyeri perut, kram dan sakit punggung bawah. *Dismenore* dibagi menjadi 3 derajat yaitu ringan, sedang dan berat (Remaja, 2020). Hal ini menyebabkan salah satu gangguan yang biasanya muncul saat menstruasi yang disebut dengan *dismenore* yang dimana sebagian besar remaja putri mengalami rasa tidak nyaman seperti rasa nyeri hebat yang terjadi di bagian perut bawah yang muncul sebelum dan saat menstruasi. *Dismenore* dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu hormonal, psikis, neurologis, dan alergi.Sehingga menyebabkan ketidakteraturan menstruasi dan disebabkan siklus menstruasi yang berfluktuasi, sehingga hal ini mendukung terjadinya *dismenore* (Ilham et al., 2022).

Angka kejadian *dismenore* tergolong tinggi di seluruh dunia, dengan prevalensinya yang bervariasi secara signifikan menurut berbagai sumber literatur. Prevalensi yang lebih tinggi umumnya ditemukan pada wanita usia muda, yaitu sekitar 67% hingga 90% pada kelompok usia 17 hingga 24 tahun. Badan Kesehatan Dunia (WHO) melaporkan bahwa angka penderita *dismenore* di seluruh dunia sangat tinggi, dengan rata-rata lebih dari 50% wanita di setiap negara mengalami kondisi ini. Di Swedia, sekitar 72% wanita menderita *dismenore*. Sementara itu, hampir 90% wanita di Amerika Serikat diperkirakan mengalami nyeri haid, dan 10-15% di antaranya merasakan nyeri yang cukup parah hingga mengganggu aktivitas sehari-hari (Islami et al., 2024).

Prevalensi *dismenore* di Indonesia tercatat mencapai 107.673 orang atau sekitar 64,25%. Dari jumlah tersebut, sebanyak 59.671 orang (54,89%) mengalami *dismenore* primer, sedangkan 9.496 orang (9,36%) menderita *dismenore* sekunder. (Oktorika et al., 2020). Angka kejadian *dismenore* di wilayah Jawa Tengah secara

keseluruhan tercatat sebesar 56%. Sementara itu, di Kota Surakarta, prevalensi *dismenore* mencapai 89,8% (Wulandari dan Widiyaningsih, 2023).

Dismenore termasuk gangguan fisik yang paling menonjol dialami oleh wanita saat menstruasi, yang ditandai dengan munculnya rasa nyeri atau kram pada bagian perut (Fitri, 2020). Keadaan ini sering kali menimbulkan rasa ketidaknyamanan yang cukup mengganggu. Ketidaknyamanan ini terjadi sebelum, selama, hingga setelah periode menstruasi (Suindri et al., 2021). Sehingga rasa nyeri tersebut umumnya disebabkan oleh kontraksi pada rahim atau otot-otot di dalam uterus (Novitasari *et al.*, 2020).

Kondisi ini dialami oleh lebih dari 50% wanita, dan sekitar 10% dari mereka mengalami gangguan hingga tidak mampu menjalankan aktivitas harian selama 1 hingga 3 hari setiap bulannya. Sehingga salah satu upaya yang dilakukan wanita untuk mengurangi *dismenore* yaitu dengan cara farmakologi dan *non*-farmakologi. Secara farmakologi pereda nyeri dapat dilakukan dengan mengonsumsi obat analgetik atau menggunakan obat-obatan hormonal untuk mengurangi rasa sakit namun jika diberikan terus menerus maka akan menyebabkan ketergantungan terhadap obat obatan yang di konsumsi (Solihah et al., 2023). Adapun secara *non*-farmakologi dengan cara menggunakan kompres hangat. Efek panas dari kompres tersebut dapat menyebabkan pelebaran (vasodilatasi) pembuluh darah, yang kemudian meningkatkan aliran darah ke jaringan. Hal ini membantu menyalurkan oksigen dan nutrisi ke sel-sel serta memperlancar pembuangan zat-zat sisa, sehingga dapat mengurangi nyeri haid primer yang terjadi akibat kurangnya suplai darah ke lapisan endometrium (Tambun dan Sinaga, 2022).

Penerapan kompres hangat termasuk salah satu bentuk tindakan mandiri. Efek panas dari kompres ini dapat memicu vasodilatasi pada pembuluh darah, yang kemudian meningkatkan aliran darah ke jaringan. Hal ini memperbesar penyaluran oksigen dan nutrisi ke sel-sel serta memperbaiki proses pembuangan zat sisa, sehingga membantu meredakan nyeri haid yang disebabkan oleh kurangnya suplai darah ke lapisan endometrium. Prinsip kerja dari pemberian kompres hangat adalah melalui proses konduksi, yaitu dengan menempelkan botol berisi air hangat pada bagian perut, sehingga panas dari botol berpindah ke area perut dan membantu

mengurangi rasa nyeri pada wanita yang mengalami *dismenore* primer. Kompres hangat ini terbukti sangat efektif dalam meredakan nyeri saat menstruasi (Tambun dan Sinaga, 2022).

Penelitian yang dilakukan menurut Nindawi *et al.,* (2025) setiap responden yang menerima intervensi berupa kompres hangat menunjukkan adanya perbedaan dalam penurunan tingkat nyeri (Islami *et al.*, 2024). Kompres hangat terbukti efektif dalam mengurangi intensitas *dismenore* karena mampu memperlancar sirkulasi darah dan mengurangi ketegangan otot. Efek ini terjadi akibat perpindahan panas melalui proses konduksi dari air hangat ke area perut (Islami *et al.*, 2024).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan menurut Colin *et al.,* (2021) kompres hangat terbukti mampu meredakan *dismenore*, atau yang dikenal sebagai nyeri haid. Perempuan muda umumnya menerima penanganan yang sama setiap kali mengalami nyeri haid, yaitu dengan menggunakan kompres hangat. Ketika otot menjadi lebih rileks dan iskemia pada rahim berkurang, rasa nyeri pun dapat mereda atau bahkan hilang. Oleh karena itu, terapi kompres hangat sangat efektif dalam mengurangi tingkat keparahan *dismenore*.

Penelitian yang dilakukan menurut Pangesti *et al.,* (2021) menunjukkan bahwa pemberian kompres hangat efektif menurunkan nyeri *dismenore* primer pada remaja putri di SMA Negeri 4 Kota Metro, dengan penurunan tingkat nyeri sebesar 2,74 pada skala 0–10. Kompres hangat memberikan efek panas yang membantu melebarkan pembuluh darah, memperlancar aliran darah, meningkatkan oksigenasi jaringan, serta mengurangi kekakuan otot dan rasa nyeri. Kandungan ion seperti klorin, magnesium, hidrogen karbonat, dan sulfat juga berkontribusi dalam memperbaiki sirkulasi darah. Karena itu, kompres hangat direkomendasikan sebagai alternatif *non*-farmakologis untuk mengurangi *dismenore* pada siswi SMK atau SMA.

Hasil penelitian menurut Oktavianto *et al.,* (2023) menunjukkan bahwa banyak remaja putri mengalami kecemasan akibat kurangnya pemahaman tentang *dismenore*. Hasil pretest mendukung temuan ini, di mana dari 24 partisipan, sebanyak 16 remaja putri (66,7%) memiliki pengetahuan rendah, dan hanya 3 orang (12,5%) yang memiliki pengetahuan baik. Tingkat pemahaman yang baik sangat

berpengaruh terhadap sikap remaja putri dalam menghadapi *dismenore*. Remaja putri yang memiliki informasi lengkap cenderung lebih mampu mengenali gejala dan merespons secara positif, sedangkan mereka yang kurang pengetahuan lebih rentan terhadap kecemasan, stres, dan reaksi negatif. Pengetahuan yang memadai dan sikap positif penting dalam membentuk konsep diri serta perilaku yang tepat dan membangun. Banyak remaja yang belum paham cara menangani nyeri haid dengan cara kompres hangat, sehingga perlu di berikan media edukasi dalam bentuk booklet untuk memudahkan remaja dalam memahami tatacara penanganan nyeri haid.

Hasil penelitian ini sejalan dengan studi yang dilakukan menurut Ika, (2023) mengenai pengaruh media *booklet* terhadap pengetahuan dan sikap remaja putri terkait saat menstruasi. Secara statistik, hasil penelitian tersebut menunjukkan adanya perbedaan sikap remaja putri sebelum dan sesudah mendapatkan media *booklet*. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa masih banyak remaja putri yang belum paham cara menangani disminore terutama dengan kompres hangat, sehingga perlu dibuat media *booklet.* Media *booklet* memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan sikap remaja putri. Media yang dapat dimanfaatkan dalam proses ini adalah *booklet. Booklet* yaitu media berbentuk tulisan dan gambar yang digunakan untuk menyampaikan pesan-pesan kesehatan.

Booklet memiliki berbagai manfaat sebagai alat komunikasi dalam pendidikan kesehatan, seperti membantu sasaran pendidikan untuk belajar dengan lebih cepat dan mendalam, meningkatkan rasa ingin tahu serta minat untuk menyampaikan informasi yang diterima kepada orang lain, memudahkan akses terhadap informasi yang dibutuhkan, serta mendorong keinginan individu untuk mengetahui, memahami, dan akhirnya memperoleh pemahaman yang lebih baik (Ika, 2023).

Berdasarkan latar belakang diatas, penulis tertarik membuat media sebagai alat ukur untuk menyampaikan informasi dalam bentuk *booklet* yang berjudul "Bebas Nyeri Haid: Atasi *Dismenore* Dengan Kompres Hangat". Tujuan dari luaran *booklet* ini adalah sebagai sarana untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai cara meredakan nyeri haid (*dismenore*) melalui penggunaan kompres hangat sebagai metode penanganan *non*-obat yang efektif dan aman. Selain itu *booklet* ini

juga bertujuan untuk meningkatkan literasi remaja putri agar lebih memahami kondisi tubuhnya serta lebih gemar membaca buku dibandingkan terlalu sering menggunakan *gadget*. Manfaat dari *booklet* ini untuk menambah wawasan remaja putri bahwa terapi kompres hangat dapat menjadi solusi alami dan sederhana dalam mengatasi nyeri menstruasi, khususnya bagi remaja putri yang mengalami *dismenore*. *Booklet* ini dapat digunakan oleh institusi pendidikan sebagai media pembelajaran serta menjadi sarana edukasi bagi masyarakat umum.