

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak hingga dewasa yang biasanya terjadi pada usia 10 sampai 19 tahun. Pada masa remaja ini masa dimana terjadinya perubahan yang cepat dalam masa pertumbuhan dan perkembangan secara fisik, psikologis dan sosial. Pada masa remaja ini terjadi peningkatan kadar hormon yang bisa menyebabkan pematangan pada payudara, ovarium, rahim dan vagina, serta dimulainya menstruasi pada remaja putri. Salah satu masalah menstruasi yang sering di alami remaja putri adalah *dismenore*.¹

Dismenore atau nyeri haid merupakan suatu rasa tidak enak di perut bagian bawah sebelum dan selama menstruasi dan sering kali disertai rasa mual dan biasanya nyeri mulai timbul sesaat sebelum atau selama menstruasi hingga mencapai puncaknya dalam waktu 24 jam, namun setelah 2 hari keluhan nyeri tersebut akan mulai menghilang. *Dismenore* juga sering disertai oleh sakit kepala, mual, sembelit atau diare dan sering berkemih, kadang sampai terjadi muntah. Gejala dan tanda dari *dismenore* adalah nyeri pada bagi bagian bawah yang bisa menjalar ke punggung dan tungkai. Nyeri dirasakan kram yang hilang timbul atau sebagai nyeri tumpul yang terus menerus ada.²

Dismenore pada umumnya tidak berbahaya, namun akan sering kali dirasa mengganggu bagi wanita yang mengalaminya. Berdasarkan patofisiologi yang mendasari, ada dua tipe *dismenore* primer dan sekunder, yaitu *dismenore* primer

(*dismenore* tanpa kelainan organik pada daerah pelvis) yang sering ditemui pada remaja, dan *dismenore* sekunder (*dismenore* dengan kelainan organik pada daerah pelvis seperti endometriosis dan mioma). Masalah yang timbul pada menstruasi seperti *dismenore* merupakan masalah ginekologi yang sering dialami remaja putri.³

Menurut *World Health Organization* (WHO) angka pada tahun 2020 angka prevalensi remaja yang mengalami *dismenore* di seluruh dunia berjumlah 90% dan rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami *dismenore*. Sementara di Swedia sekitar 72% perempuan produktif yang tersiksa oleh *dismenore*, Di Amerika Serikat diperkirakan hampir 90% wanita mengalami *dismenore* dan 10-15% diantaranya mengalami *dismenore* berat yang menyebabkan mereka tidak mampu melakukan kegiatan apapun.⁴

Di Indonesia angka prevalensi terjadinya *dismenore* cukup tinggi, menunjukkan bahwa penderita *dismenore* terjadi sekitar 60-70% perempuan di Indonesia yang mengalami *dismenore*. Diantaranya angka kejadian *dismenore* primer di Indonesia mencapai 54,89%, sementara angka kejadian *dismenore* sekunder mencapai 45,11%.⁴

Di Jawa Barat berdasarkan informasi data yang diperoleh, angka prevalensi *dismenore* cukup tinggi mencapai 54,9% perempuan yang mengalami *dismenore*, terdiri dari tingkat keparahan *dismenore* rendah 24,5%, yang mengalami *dismenore* sedang 21,28% dan yang mengalami *dismenore* berat 9,36%.⁵

Dampak yang dapat dialami seorang remaja putri jika mengalami *dismenore* adalah terganggunya aktivitas sehari-hari. Jika *dismenore* tidak segera ditangani

maka akan menyebabkan kondisi patologis yang meningkatkan angka kematian dan akan mempengaruhi pada kesuburan. Selain itu, *dismenore* juga dapat menimbulkan kecemasan, ketidaknyamanan, dan perasaan sensitif pada seorang remaja putri yang mengalami *dismenore*. Jika *dismenore* tidak ditangani dengan segera, *dismenore* dapat membuat seorang remaja putri akan kehilangan semangat dalam belajar di sekolah, dapat mengalami kesulitan tidur, gangguan aktivitas khususnya aktivitas belajar di sekolah dan stres.⁶

Upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi nyeri *dismenore* dapat dilakukan dengan beberapa cara, yakni secara farmakologis dan non-farmakologis. Secara farmakologis berupa pemberian obat analgetik, obat nesteroid prostaglandin. Secara non-farmakologis dengan akupuntur, akupresure, kompres hangat pada perut, minum-minuman hangat, berbaring, pijat secara lembut dan relaksasi. Kompres hangat dengan buli-buli panas menyebabkan konduksi, dimana terjadi pemindahan panas dari buli-buli ke dalam tubuh sehingga terjadi pelebaran pembuluh darah dan penurunan ketegangan otot sehingga nyeri *dismenore* yang dirasakan akan berkurang atau hilang.⁷

Kompres Hangat adalah salah satu teknik non-farmakologi untuk mengurangi rasa sakit nyeri haid. Prinsip kerja dari terapi ini adalah dengan menggunakan buli-buli yang dibungkus kain untuk mengalirkan panas ke dalam tubuh melalui konduksi. Hal ini akan memperlebar pembuluh darah dan mengurangi ketegangan otot, sehingga mengurangi atau menghilangkan rasa sakit, terutama pada nyeri *dismenore*.⁷

Penelitian yang dilakukan oleh Mastaida Tambun 2022 menyatakan bahwa kompres hangat sangat efektif untuk mengurangi nyeri pada saat *dismenore*. Hal ini terjadi karena salah satu tindakan kompres hangat dapat mengakibatkan pelebaran pembuluh darah yang kemudian meningkatkan aliran darah ke jaringan pengiriman zat asam dan makanan ke sel-sel yang lebih besar dan pembuangan zat-zat yang diperbaiki dapat mengurangi rasa sakit haid primer yang disebabkan oleh kurangnya suplai darah ke *endometrium*. Pemberian kompres dilakukan dengan cara menempelkan buli-buli berisi air panas dilapisi dengan kain secara konduksi terjadi dimana perpindahan panas dari buli-buli pada perut sehingga akan menyebabkan pelebaran pembuluh darah dan akan terjadi penurunan penegangan otot. Selain kompres hangat bisa mengurangi nyeri *dismenore* diantaranya akupresure dapat mengurangi nyeri *dismenore*.⁷

Akupresure merupakan salah satu terapi non-farmakologi yang dapat menurunkan skala nyeri. Terapi akupresure adalah suatu bentuk pengobatan tradisional china yang telah dikenal sejak ribuan tahun yang lalu. Terapi ini dilakukan dengan memberikan tekanan atau pemijatan pada titik-titik tertentu dalam tubuh. Teknik akupresure merupakan pengembangan dari teknik akupunktur, namun dalam terapi akupresure tidak menggunakan jarum, melainkan jari tangan atau benda tumpul. Tujuannya untuk mengembalikan keseimbangan energi positif dalam tubuh secara bertahap yang dapat merangsang kemampuan tubuh untuk penyembuhan diri sendiri secara alami.⁸

Hasil penelitian menyatakan bahwa akupresure sanyinjiao sp 6 sangat efektif dalam mengurangi nyeri haid pada saat *dismenore*. Menurut penelitian yang

dilakukan terdapat titik sanyinjiao sp 6 pada titik-titik meridian untuk melakukan akupresure pada penderita *dismenore* yaitu titik sanyinjiao sp 6 merupakan titik meridian yang berhubungan dengan organ limpa, hati dan ginjal. Titik akupresure sanyinjiao sp 6 yang terletak pada meridian limpa atau spleen yaitu 4 jari diatas mata kaki bagian dalam. dari hasil penelitian ini menunjukkan akupresure merupakan bentuk terapi yang aman dan efektif untuk mengatasi *dismenore*. Selain itu, akupresur juga merupakan terapi yang mudah dipelajari dan hemat biaya.⁹

Berdasarkan studi pendahuluan di Universitas Bhakti Kencana Bandung Program Studi D-III Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan terdapat 105 mahasiswi dari tingkat I, II, dan III. Diantaranya 78% mahasiswi mengalami *dismenore* setiap bulannya dan semua yang mengalami *dismenore* termasuk *dismenore* primer. Gejala yang paling umum dari mahasiswi yang mengalami *dismenore* adalah nyeri perut bagian bawah dan nyeri pinggang selama 1-3 hari. Sebagian besar *dismenore* ini berdampak pada konsentrasi dan merasa terganggu dengan kegiatannya. Hasil dari analisis awal didapatkan bahwa mahasiswi yang mengalami *dismenore* melakukan penatalaksanaannya dengan cara mengompres hangat di bagian perut dan ada juga yang tidak melakukan apapun selain berbaring bahkan ada yang melakukannya dengan meminum obat untuk mengurangi nyeri pada saat menstruasi.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas bahwa masih ada mahasiswi yang mengalami *dismenore* saat menstruasi, dan ada beberapa mahasiswi yang belum memahami tentang bagaimana cara mengatasi *dismenore*. Sehingga pada penelitian ini, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Perbandingan

Kompres Hangat dan Akupresure Sp 6 dalam Mengurangi *Dismenore* pada Mahasiswa Kebidanan Bhakti Kencana Bandung”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan diatas maka dapat disusun rumusan masalah sebagai berikut: “Bagaimana efektivitas dari kompres hangat dan akupresure sp 6 dalam mengurangi *dismenore* pada mahasiswa kebidanan Bhakti Kencana Bandung?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui perbandingan dari kompres hangat dan akupresure sp 6 dalam mengurangi *dismenore* pada mahasiswa kebidanan Bhakti Kencana Bandung.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi gambaran tingkat nyeri *dismenore* pada mahasiswa kebidanan Bhakti Kencana Bandung sebelum dan sesudah diberikan kompres hangat.
2. Mengidentifikasi gambaran tingkat nyeri *dismenore* pada mahasiswa kebidanan Bhakti Kencana Bandung sebelum dan sesudah diberikan akupresure sp 6.

3. Untuk mengetahui perbandingan kompres hangat dan akupresure sp 6 dalam mengurangi *dismenore* pada mahasiswa kebidanan Bhakti Kencana Bandung.

1.4 Manfaat Penelitian

1. Bagi Institusi

Dengan adanya penelitian ini, diharapkan dapat memberikan masukan dalam proses pembelajaran. Bagi Tenaga Kesehatan Penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan evaluasi dan pengembangan bagi tenaga kesehatan dalam pemberian kompres hangat dan akupresure sp 6 dalam mengurangi *dismenore*.

2. Bagi Lahan Penelitian

Diharapkan dengan penelitian ini dapat menambah informasi dan masukan dalam upaya mengurangi *dismenore*.

3. Bagi Peneliti

Peneliti memperoleh wawasan dan dapat mengaplikasikan asuhan kebidanan dengan pemberian kompres hangat dan akupresure sp 6 sesuai dengan teori yang telah diberikan. Bagi Masyarakat dapat memberikan informasi pada masyarakat tentang pemberian kompres hangat dan akupresure sp 6 dalam mengurangi *dismenore*.