

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja adalah suatu fase pertumbuhan dan perkembangan yang dinamis dalam kehidupan seseorang. Masa ini merupakan periode transisi dari masa anak ke masa dewasa yang ditandai dengan percepatan perkembangan fisik, emosional, mental, dan sosial. Perubahan yang pertama kali muncul yaitu perkembangan secara biologis. Salah satu tanda keremajaan secara biologis yaitu awal dimulainya sebagai remaja mengalami menstruasi. Menstruasi dimulai saat pubertas dan kemampuan seorang wanita untuk mengandung anak atau masa reproduksi. Awal menstruasi biasanya dimulai antara usia 10 sampai 16 tahun, bergantung pada beberapa faktor, termasuk kesehatan wanita, status nutrisi dan berat tubuh relatif terhadap tinggi tubuh. Walaupun seperti itu, pada kenyataannya banyak wanita yang mengalami masalah pada saat menstruasi, diantaranya nyeri haid / dismenore (Puji, 2010).

Kejadian dismenore cukup tinggi diseluruh dunia. Menurut data WHO, rata-rata insidensi terjadinya dismenore pada wanita muda antara 16,8 – 81%. Di negara-negara Eropa dismenore terjadi dengan prevalensi sebesar 45 -97% wanita. Dengan prevalensi terendah di Bulgaria (8,8%) dan tertinggi mencapai 94% di negara Finlandia (Latthe, 2011)

Sekitar 40%-70% pada wanita saat masa reproduksi mengalami nyeri haid, dan sebesar 10 % lainnya mengalaminya hingga mengganggu aktivitas

sehari-hari. Nyeri saat haid menyebabkan ketidaknyamanan dalam aktivitas fisik sehari-hari. Keluhan ini dapat dibuktikan dengan ketidakhadirannya berulang di sekolah ataupun di tempat kerja, sehingga dapat mengganggu produktivitas. Sekitar 70-90% kasus nyeri haid terjadi saat usia remaja dan remaja yang mengalami nyeri haid akan berpengaruh terhadap aktivitas akademis, sosial dan olahraganya (Puji, 2010).

Di Indonesia sendiri hasil penelitian tahun 2012 di 4 SLTP di Jakarta (733 subyek) sekitar 74,1% siswi mengalami dismenore ringan sampai berat. (Kurniawati, 2010). Menurut Ernawati (2010), di Semarang yang dilakukan survey pada mahasiswa ditemukan kejadian dismenore ringan sebanyak 18%, dismenore sedang 62% dan dismenore berat 20%. Dimana hal ini akan dapat mengganggu aktifitas dan kegiatan belajar sehingga akan dapat mengganggu prestasi belajar mahasiswa. Hal ini dibuktikan dalam suatu penelitian (Novia,2010), dimana 71% dari 100 wanita usia 15 – 30 tahun yang mengalami dismenore, 5,6% diantaranya tidak dapat masuk sekolah atau tidak dapat bekerja, serta ditemukan 59,2% mengalami kemunduran produktifitas kerja yang diakibatkan oleh dismenore.

Untuk upaya penanganan dismenore saat ini sudah cukup banyak seperti terapi farmakologis dengan menggunakan obat-obat anti sakit (analgetic), obat-obat penghambat pengeluaran hormon Prostaglandin seperti Aspirin, Endomethacin, dan Asam Mefenamat. Selain menggunakan terapi farmakologis, penanganan dismenore dapat juga dilakukan dengan terapi non farmakologis (Soewari,2010).

Manajemen nyeri non farmakologis, misalnya kompres hangat yaitu dimana kompres hangat dapat meredakan iskemia dengan menurunkan kontraksi uterus dan melancarkan pembuluh darah sehingga dapat meredakan nyeri dengan proses mengurangi ketegangan dan meningkatkan perasaan sejahtera, meningkatkan aliran menstruasi, dan meredakan Vasokongesti pelvis (Bobak, 2010). Menurut Perry & Potter (2011), prinsip kerja kompres hangat dengan mempergunakan buli-buli panas yang dibungkus kain yaitu secara konduksi dimana terjadi pemindahan panas dari bulibuli ke dalam tubuh sehingga akan menyebabkan pelebaran pembuluh darah dan akan terjadi penurunan ketegangan otot sehingga nyeri haid yang dirasakan akan berkurang atau lama-kelamaan akan menjadi hilang.

Menurut Stevenson (2010), hidroterapi adalah sebuah teknik yang berfungsi sebagai media untuk menghilangkan rasa sakit dan mengobati penyakit. Hidroterapi memiliki efek relaksasi bagi tubuh, sehingga dapat merangsang pengeluaran hormon endorphen dalam tubuh dan menekan hormon adrenalin dan dapat menurunkan tekanan darah apabila di lakukan dengan kesadaran dan melalui kedisiplinan (Madyastuti, 2012). Berbagai macam jenis hidroterapi, metode yang umum digunakan dalam hidroterapi yaitu mandi rendam, sitzbath, pijat air, membungkus dengan kain basah, kompres, rendam kaki. Air adalah salah satu jenis media terapi yang tepat untuk pemulihan cedera, karena secara ilmiah air hangat dapat berdampak fisiologi pada tubuh. Pertama, berdampak pada pembuluh darah yaitu membuat sirkulasi menjadi lancar. Kedua, faktor pembebanan di dalam air

akan menguatkan otot-otot ligamenta yang mempengaruhi sendi-sendi tubuh. Selain itu, suhu air yang hangat akan meningkatkan kelenturan jaringan (Wijayanti, 2010).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Yuliani (2011) pernah bertanya kepada 2 orang guru di Sekolah Menengah Atas Negeri 15 Semarang dikatakan bahwa remaja putri yang mengalami nyeri haid sering meminta izin untuk beristirahat di Usaha Kesehatan Sekolah (UKS), bahkan terkadang ada yang meminta izin untuk pulang karena tidak tahan terhadap nyeri haid yang dialaminya. Yuliani (2011) juga bertanya kepada 10 siswi kelas X di Sekolah Menengah Atas Negeri 10 Semarang mengenai penanganan apa saja yang dilakukan ketika mengalami nyeri haid, diperoleh hasil terdapat 3 siswi mengatakan melakukan penanganan dengan meminum obat yang dibeli di apotek, 5 siswi mengatakan melakukan penanganan dengan beristirahat dan 2 siswi lainnya mengatakan tidak melakukan apa-apa ketika mengalami nyeri haid.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di Pesantren Mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung pada tanggal 24 Maret 2018 melalui pengisian angket kepada sebagian mahasiswi yang berusia 18-22 tahun, didapatkan bahwa 75 (75%) mahasiswi mengalami nyeri haid dan 25 (25%) siswi lainnya tidak mengalami nyeri saat haid. Sedangkan untuk tingkat skala nyeri haidnya, didapatkan 15 (20%) mahasiswi mengalami nyeri ringan, 35 (46,7%) mahasiswi mengalami nyeri sedang, 15 (20%) mahasiswi mengalami nyeri berat terkontrol dan 10 (13,3%) mahasiswi lainnya mengalami nyeri berat tidak terkontrol.

Merendam tubuh dengan menggunakan air hangat merupakan aplikasi untuk mengurangi nyeri akut maupun kronis. Manfaat terapi air dapat menghidupkan kembali dan memulihkan kesehatan. Fisiologi air hangat menurut Sutawijaya (2010) yaitu dimana air hangat dapat menyebabkan pembuluh darah melebur dan air hangat dapat menghilangkan toksin-toksin dari jaringan tubuh. Handoyo (2014) mengatakan adapun manfaat air hangat adalah merangsang sirkulasi pada pembuluh darah dan menyegarkan tubuh.

B. Rumusan Masalah

Masa remaja adalah suatu fase pertumbuhan dan perkembangan yang dinamis dalam kehidupan seseorang. Masa ini merupakan periode transisi dari masa anak ke masa dewasa yang ditandai dengan percepatan perkembangan fisik, mental, emosional, dan sosial. Perubahan paling awal muncul yaitu perkembangan secara biologis. Salah satu tanda keremajaan secara biologi yaitu mulainya remaja mengalami menstruasi. Dismenore merupakan rasa nyeri saat menstruasi yang mengganggu kehidupan sehari-hari wanita (Manuaba, 2010).

Upaya penanganan dismenore saat ini sudah cukup banyak seperti terapi farmakologis dengan menggunakan obat-obat anti sakit (analgetic), obat-obat penghambat pengeluaran hormon Prostaglandin seperti Aspirin, Endomethacin, dan Asam Mefenamat. Selain menggunakan terapifarmakologis, penanganandismenore dapat juga dilakukan dengan terapinon farmakologis (Soekarni,2011).

Manajemen nyeri non farmakologis, misalnya kompres hangat yaitu dimana kompres hangat dapat meredakan iskemia dengan menurunkan

kontraksi uterus dan melancarkan pembuluh darah sehingga dapat meredakan nyeri dengan proses mengurangi ketegangan dan meningkatkan perasaan sejahtera, meningkatkan aliran menstruasi, dan meredakan Vasokongesti pelvis (Bobak, 2010).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di Pesantren Mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung pada tanggal 24 Maret 2018 melalui pengisian angket kepada sebagian mahasiswi didapatkan bahwa 75 (75%) mahasiswi mengalami nyeri haid dan 25 (25%) siswi lainnya tidak mengalami nyeri saat haid. Sedangkan untuk tingkat skala nyeri haidnya, didapatkan 15 (20%) mahasiswi mengalami nyeri ringan, 35 (46,7%) mahasiswi mengalami nyeri sedang, 15 (20%) mahasiswi mengalami nyeri berat terkontrol dan 10 (13,3%) mahasiswi lainnya mengalami nyeri berat tidak terkontrol. Pengurangan nyeri dismenore yang biasa dilakukan yaitu dengan mengkonsumsi obat dan istirahat atau tidur.

Berdasarkan latar belakang tersebut didapatkan bahwa dismenore menyebabkan seseorang menjadi terganggunya proses konsentrasi belajar, menjadi tidak berangkat bekerja dan mengganggu aktivitas sehari-hari. Rendam kaki dengan menggunakan air hangat dapat mengurangi nyeri. Berdasarkan penjelasan diatas peneliti melakukan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh rendam kaki air hangat dengan penurunan nyeri haid pada perempuan dismenore di PESANMASA

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Diketuainya Pengaruh Hidroterapi Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Pada Perempuan Yang Mengalami Disminore di Pesannya

2. Tujuan Khusus

- a. Diketuainya karakteristik responden pada perempuan yang mengalami dismenore di pesannya
- b. Diketuainya nyeri pada perempuan yang mengalami dismenore di pesannya sebelum dilakukan rendam kaki air hangat
- c. Diketuainya nyeri pada perempuan yang mengalami dismenore di pesannya setelah dilakukan rendam kaki air hangat
- d. Diketuainya perbedaan nyeri pada perempuan sebelum dan setelah dilakukan rendam kaki air hangat

D. Manfaat

1. Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini dapat digunakan masyarakat untuk referensi tentang pentingnya pengaruh hidroterapi rendam kaki air hangat terhadap Penurunan Nyeri Pada Perempuan Yang Mengalami Dismenore

2. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian menambahkan referensi di perpustakaan, menambahkan pustaka dalam bidang penelitian ilmiah, dan pengembangan ilmu keperawatan

3. Bagi Profesi Keperawatan

Hasil penelitian ini untuk mengetahui fungsi Penurunan Nyeri Pada Perempuan Dismenore dan menambah pengetahuan profesi keperawatan.