**BAB I**

**PENDAHULUAN**

* 1. **Latar Belakang**

Menstruasi merupakan perdarahan vagina secara berkala akibat terlepasnya lapisan endometrium uterus. Menstruasi ini biasanya terjadi sekitar 14 hari sesudah ovulasi pada siklus 28 hari dengan lama menstruasi berkisar 3-8 hari dan rata-rata darah yang keluar bewarna merah gelap sebanyak 50-100 cc (Sukarni & Wahyu, 2013). Hal ini akan berlanjut hingga tiba masa menopause, kecuali jika terjadi kehamilan (Indriani, 2013). Sebagian wanita yang mengalami menstruasi kerap mengalami gejala kram bagian perut bagian bawah atau dikenal dengan istilah disminore.

Disminore merupakan salah satu masalah ginekologi yang paling umum dialami oleh perempuan dari berbagai tingkatanusia. Disminore dibagi menjadi dua yaitu disminore primer dan disminore sekunder.Disminore primer terjadi sesudah 12 bulan atau lebih pasca menarche (menstruasi pertama kali) (M. Judha dkk, 2012).Kondisi ini berkaitan dengan terjadinya ketidakseimbangan hormon di dalam tubuh.Hormon prostaglandin merupakan salah satu hormon yang sangat berpengaruh terhadap terjadinya disminore dimana peningkatan sekresi hormon prostaglandin dapat menyebabkan meningkatnya kontraksi uterus.Wanita yang mengalami disminore dapat memproduksi prostaglandin sepuluh kali lebih banyak dari pada wanita yang tidak mengalami disminore (Mitayani, 2013).Sedangkan disminore sekunder menurut (M. Judha dkk, 2012) berhubungan dengan kelainan konginetal atau kelinan organik di pelvis yang terjadi pada perempuan.

Angka kejadian nyeri menstruasi di dunia sangat besar.Rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami nyeri menstruasi (Proverawati & Misaroh, 2009).Angka kejadian disminore di Indonesia sebanyak 60-70% dan 15% diantaranya mengalami nyeri hebat (Sumaryani, 2015).Nyeri yang terjadi saat menstruasi menyebabkan ketidaknyamanan dalam aktivitas fisik seharihari.Keluhan ini berhubungan dengan ketidakhadiran berulang di sekolah ataupun di tempat kerja, sehingga dapat mengganggu produktivitas.

Mengingat banyak dampak negatif yang ditimbulkan dari dismenore primer, maka diperlukan suatu penanganan yang tepat.Penanganan disminore dapat dengan menggunakan terapi farmakologi maupun non-farmakologi.Beberapa perempuan di Indonesia yang mengalami disminore lebih banyak mengatasi secara farmakologis dengan mengonsumsi obat penghilang rasa nyeri yang beredar di pasaran.Akan tetapi dengan seringnya pemberian terapi farmakologi dengan jangka waktu yang terus menerus dan tidak tepat akan semakin memperparah dan memberikan dampak yang besar di masa yang akan datang.

Manajemen nyeri non farmakologis lebih aman digunakan karena tidak menimbulkan efek samping seperti obat obatan karena terapi non farmakologis menggunakan proses fisiologis salah satunya melalui terapi kompres hangat dan terapi relaksasi autogenik.

Pada penelitian yang akan dilakukan, peneliti ingin mencari tahu bagaimana penurunan tingkat nyeri disminorea setelah diberikan perlakuan yaitu dengan menggunakan terapi kompres hangat dan terapi relaksasi autogenik. Dari penelitian diatas peneliti ingin lebih mengetahui terapi mana yang lebih berpengaruh terhadap penurunan tingkat nyeri disminorea.Oleh karena itupeneliti tertarik untuk melakukan sebuah penelitian dengan judul “Gambaran Penurunan Tingkat Nyeri Disminorea Sebelum Dan Sesudah Diberikan Terapi Kompres Kompres Hangat Dan Terapi Relaksasi Autogenik”.

* 1. **Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian pada latar belakang, maka dirumuskan masalah penelitian “Bagaimana gambaran penurunan tingkat nyeri disminorea sebelum dan sesudah diberikan terapi kompres hangat dan terapi relaksasi autogenik?”.

* 1. **Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran penurunan tingkat nyeri disminorea sebelum dan sesudah diberikan terapi kompres hangat dan terapi relaksasi autogenik.

* 1. **Manfaat Penelitian**
     1. Manfaat Ilmiah

Dengan dilakukannya *kompres hangat* dan *relaksasi autogenik*dapat diketahui perbedaan tingkat nyeri sebelum dan sesudah dilakukannya *kompres hangat* dan *relaksasi autogenik*pada perempuan yang mengalami disminorea.

* + 1. Manfaat Praktis

1. Bagi Ilmu Pengetahuan dan Teknologi Keperawatan

Penelitian diharapkan dapat menambah keilmuan dalam memberikan tindakan keperawatan pada perempuan yang mengalami disminorea khususnya *relaksasi kompres hangat* dan *relaksasi autogenik*serta memberikan tambahan pengetahuan dan pengalaman manfaat dari *kompres hangat* dan *relaksasi autogenik.*

1. Bagi Kaum Perempuan

Sebagai masukan dalam meningkatkan kualitas perempuan dalam tindakan keperawatan dalam hal penanganan disminorea melalui prosedur *kompres hangat* dan *relaksasi autogenik*yang baik dan benar.

1. Bagi Pelayanan dan Masyarakat

Diharapan penelitan ini dapat memberi tambahan wawasan tentang peran dan tanggung jawab perawat melalui *kompres hangat* dan *relaksasi autogenik*yang dapat dirasakan manfaatnya bagi masyarakat.

1. Bagi Peneliti

Penelitian ini memberikan pengalaman yang berharga bagi peneliti untuk memperkuat konsep mengenai perbedaan tingkat nyeri sebelum dan sesudah *kompres hangat* dan *relaksasi autogenik*terhadap tingkat nyeri disminorea pada perempuan.Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat bagi pengembangan riset selanjutnya serta memberikan petunjuk terhadap penelitian berikutnya.