

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja didefinisikan sebagai peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa. Selama masa ini, berbagai perubahan yang dialami, termasuk perubahan hormonal, fisik, psikologis, dan sosial (Diana, 2013). Reproduksi yang sehat pada masa remaja perlu diperhatikan, khususnya ketika dihadapkan dengan pengelolaan menstruasi. Masalah menstruasi yang umum terjadi di kalangan remaja putri yaitu *dismenore* (Aboushady, 2016).

Dismenore adalah gangguan yang sering muncul pada remaja putri yang sedang mengalami menstruasi. Gangguan menstruasi dialami oleh > 90% remaja putri di dunia, lebih dari 50% dari remaja putri menderita *dismenore*, dan 10-20% dari mereka mengalami gangguan yang sering muncul adalah nyeri/kram pada bagian bawah perut (Larasati, 2016). Hormon prostaglandin yang meningkat membantu proses lepasnya dinding rahim yang menyebabkan nyeri yang dirasakan di bagian perut bawah serta nyeri pinggang (Ratnawati, 2017), terutama pada semua periode menstruasi awal menstruasi tetapi tingkat nyeri yang bervariasi, *dismenore* dapat terbagi kedalam tiga tingkat keparahannya yaitu *dismenore* ringan, *dismenore* sedang, dan *dismenore* berat, keberlangsungan *dismenore* selama 1-3 hari menstruasi (Manuaba, 2010).

Faktor-faktor yang berkaitan dengan derajat *dismenore* yaitu usia menarche yang tergolong muda, tidak normalnya siklus menstruasi, lamanya periode menstruasi, obesitas, gaya hidup sedentary, dan riwayat keluarga yang mengalami *dismenore*. Dismenore primer juga berkaitan dengan kebiasaan merokok dan konsumsi alkohol (Lestari, 2013). Selain berpengaruh terhadap aktivitas, dismenore juga dapat menyebabkan nyeri hebat pada kaki, sakit kepala, bengkaknya payudara, mual, muntah, serta nyeri otot yang umum terjadi pada beberapa penderita *dysmenorrhea* (Laila, 2011).

Menurut data *World Health Organization (WHO)* 2018, tingginya kejadian *dismenore* di seluruh dunia. Lebih dari 50% wanita di seluruh negara menderita *dismenore*. Sebanyak 60% di Amerika Serikat, sebanyak 72% di Swedia, dan sebanyak 10% siswa sekolah menengah di Inggris tampaknya tidak hadir sekolah karena menderita *dismenore* setiap bulan (Umi Nur Chayati 2019). Diprediksi angka terjadinya *dismenore* di Indonesia berkisar 55% wanita usia produktif merasa seperti disiksa akibat nyeri ketika menstruasi. Pada wanita usia produktif prevalensi nyeri yang dialami sekitar 45-95% (Proverawati, 2018).

Upaya untuk menurunkan *dismenore* kebanyakan wanita menggunakan obat pereda nyeri untuk meredakan *dismenore* baik secara farmakologis dan nonfarmakologis, NSAID (*Nonsteroidal Antiinflammatory Drugs*) bisa mengurangi rasa sakit melalui pemblokiran prostaglandin penyebab rasa sakit. Namun terdapat efek samping yang membahayakan tubuh akibat dari pengobatan ini (Manan, 2011).

Metode lain yang digunakan yaitu non farmakologis meliputi kompres hangat,

teknik relaksasi, terapi pijat, serta konsumsi susu jahe. Susu jahe adalah salah satu terapi herbal yang mudah didapat dan harga yang dapat dijangkau. Jahe sama efektifnya dalam meredakan nyeri seperti obat pereda nyeri asam mefenamat dan ibuprofen (Anurogo, 2011).

Penelitian yang telah dilakukan oleh Herlinadiyaningsih (2014) menemukan bahwa jahe mempunyai kesamaan efek dengan asam mefenamat dan ibuprofen untuk meredakan nyeri pada *dismenore* primer. Ini adalah alternatif yang aman untuk mengurangi, memperlambat dan mencegah nyeri saat menstruasi. Didasarkan pada hasil penelitian sebelumnya jahe bisa dipergunakan selama 3 bulan hingga 2,5 tahun dan tidak memiliki efek samping (Herlina, 2014).

Untuk mengurangi rasa nyeri secara non farmakologi diantaranya kombinasi Susu Jahe merupakan pilihan tepat karena kandungan dalam jahe yaitu oleoresin tinggi yang sangat ideal untuk meredakan nyeri secara non-farmakologis yang dikombinasikan dengan susu. Oleoresin merupakan bahan bioaktif yang didalamnya terdapat gingerol dan shogaol, yang memiliki sifat anti inflamasi dan bisa melakukan pemblokiran terhadap prostaglandin (Ozgli, 2009). Dosis jahe yang diberikan adalah 250 mg serbuk jahe untuk mengurangi intensitas nyeri. Jahe dapat dikombinasikan dengan susu sapi murni untuk mengurangi intensitas nyeri menstruasi, susu sapi murni adalah salah satu makanan yang didalamnya terkandung zat makronutrien dan mikronutrien yang diperlukan tubuh. Tidak hanya memberikan kadar gizi yang ideal selama proses pertumbuhan, seluruh zat gizi dalam susu sapi murni memiliki peran utama dalam mengatur fisik seorang wanita sebelum dan saat menstruasi (Nirmala, 2011). Sekitar

800-1000 mg kalsium dibutuhkan untuk meredakan *dismenore*, dengan cara konsumsi 250-500 mg setiap 4 jam sekali saat merasakan nyeri (Dennu, 2002).

Menurut penelitian Devi Febriani pada tahun (2018) menyatakan susu sapi murni yang didalamnya terkandung kalsium 1000 mg jika dikonsumsi 2 kali sehari memiliki efektivitas yang baik dalam meredakan nyeri pada *dismenore* primer. Ini terbukti melalui nilai delta nyeri paling tinggi pada susu sapi murni yang didalamnya terkandung kalsium 1000 mg yaitu 4.57. Hal ini dikarenakan makin tinggi nilai delta nyeri maka makin besar pula efektivitasnya terhadap penurunan intensitas nyeri pada *dismenore* primer (Devi. 2018).

Di SMAN 1 Kertasari diantaranya terdapat 82 remaja putri. Diantaranya terdapat 61 yang mengalami *dismenore* setiap bulannya. Berdasarkan studi pendahuluan, gejala yang dirasakan oleh remaja putri saat *dismenore* adalah sakit pinggang dan nyeri perut pada bagian bawah selama 1-3 hari. Sehingga *dismenore* ini menyebabkan tidak konsentrasi pada saat belajar dan ketidakhadiran remaja putri di SMAN 1 Kertasari. Dan diantaranya 57 remaja putri yang mengalami *dismenore* merasa terganggu dengan aktivitas sekolahnya.

Didasarkan pada uraian latar belakang di atas kemudian ditarik kesimpulan bahwa tidak sedikit remaja putri mengalami *dismenore* dan juga masih banyak remaja putri yang belum memahami mengenai cara mengatasi *dismenore*. Dengan demikian peneliti merumuskan masalah pada penelitian “ Bagaimana Pengaruh Pemberian Susu Jahe Terhadap Penurunan Tingkat *Dismenore* Pada Remaja Putri Di SMAN 1 Kertasari?”.

1. Tujuan Umum

Penelitian ini ditunjukkan untuk mengidentifikasi pengaruh pemberian susu jahe terhadap penurunan tingkat *dismenore* pada Remaja Putri Di SMAN 1 Kertasari.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi tingkat saat *dismenore* sebelum pemberian susu jahe pada remaja putri.
- b. Mengidentifikasi tingkat saat *dismenore* sesudah pemberian susu jahe pada remaja putri.
- c. Mengidentifikasi pengaruh susu jahe terhadap penurunan tingkat saat *dismenore* pada remaja putri.

1.2 Manfaat Penulisan

- a. Bagi Institusi Pendidikan

Bisa menjadi bahan referensi dan menambah informasi mengenai asuhan kebidanan komplementer *dismenore* pada remaja putri

- b. Bagi Masyarakat

Bisa meningkatkan ilmu pengetahuan dan informasi terhadap masyarakat dalam menangani remaja yang mengalami *dismenore* dan meningkatkan pemahaman mengenai pemanfaatan terapi herbal yang bisa berguna dalam menangani *dismenore* seperti minuman susu jahe untuk menurunkan intensitas nyeri pada *dismenore*.

c. Bagi Penulis

Penulis memperoleh pengalaman baru ketika pelaksanaan penelitian dan teori yang telah diperoleh bisa diaplikasikan dalam mengatasi permasalahan nyeri haid pada penulis.