

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Menurut WHO, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun. Data demografis menunjukkan bahwa remaja merupakan populasi yang besar berjumlah 1,2 milyar atau 16% dari jumlah penduduk (UNICEF, 2019). Masa remaja merupakan masa peralihan dari kanak - kanak menjadi dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik maupun psikis (Asroyo et al., 2019) . Perubahan fisik yang ditandai dengan pertumbuhan tinggi badan, tumbuh rambut sekitar alat kelamin dan ketiak, kulit menjadi halus, suara menjadi lebih halus dan tinggi, payudara dan pinggul mulai membesar, paha membesar dan mengalami menstruasi (Kusmiran, 2016).

Menstruasi adalah proses alamiah seorang wanita dimana lapisan dinding rahim (endometrium) yang disertai dengan pendarahan dan terjadi setiap bulannya. Proses terjadinya menstruasi yaitu pengeluaran lapisan endometrium dan ovum dari saluran reproduksi yang berupa cairan atau darah sebagai akibat dari tidak terjadinya pembuahan. Namun nyatanya banyak keluhan dari wanita saat menstruasi yang berlangsung 2-3 hari, di mulai sehari sebelum mulai haid. Nyeri haid (dismenore) pada setiap wanita berbeda - beda ada yang sedikit terganggu dan pula yang sangat terganggu hingga tidak bisa melakukan aktifitas hingga absen sekolah (Misliani & Firdaus, 2019).

Dismenore merupakan keluhan yang sering dialami wanita saat menstruasi. Nyeri yang dirasakan pada bagian perut bawah, terkadang disertai dengan pusing, mual dan muntah, biasanya terjadi saat menjelang haid (Dhita, 2014). Dismenore atau nyeri menstruasi adalah nyeri pada daerah panggul akibat menstruasi dan produksi zat prostaglandin. Dismenore terbagi menjadi dua yaitu, dismenore primer merupakan nyeri yang diakibatkan karena kontraksi uterus pada dinding rahim dengan tujuan untuk mengeluarkan darah menstruasi sedangkan, Dismenore sekunder merupakan nyeri menstruasi

yang disebabkan oleh kelainan pada organ reproduksi seperti Ednomiosis uteri, stenosis servisis uteri dan lain-lain menurut (Prawirohardjo, 2014)

Menurut World Health Organization (WHO), sekitar 1.769.425 wanita atau sekitar 90% dari populasi wanita mengalami *dismenorea*, dengan 10-15% di antaranya mengalami tingkat keparahan yang berat. Penelitian di berbagai negara menunjukkan bahwa lebih dari 50% dari populasi wanita mengalami dismenorea primer. Di Indonesia, angka kejadian dismenorea mencapai 72,89% untuk dismenorea primer dan 21,11% untuk dismenorea sekunder, dengan prevalensi antara 45-95% di kalangan wanita usia produktif, dengan 54,89% di antaranya mengalami dismenorea primer menurut Pangestu (2020). Berdasarkan data hasil penelitian angka kejadian dismenore di Jawa Barat cukup tinggi, yaitu sebanyak 54,9 % wanita mengalami dismenore (Proverawati, 2018)

Faktor penyebab *dismenorea* adalah peningkatan produksi prostaglandin (PGF 2a) dari endometrium selama menstruasi, yang mengakibatkan kontraksi uterus yang tidak teratur dan menyebabkan rasa nyeri. Akibat aktivitas uterus yang abnormal ini, aliran darah berkurang, menyebabkan iskemia atau hipoksia uterus yang menjadi penyebab nyeri (Irianti, 2018). Selain itu, jika tidak diatasi, dismenorea dapat berdampak jangka panjang dengan memicu sindrom ovarium polikistik dan endometriosis (Hatem et al, 2015).

Dampak *dismenore* yang ditimbulkan bagi wanita pada saat dismenore dapat berpontesi menyebabkan stres serta berdampak pada gangguan fisik seperti pusing, mual, hingga pingsan (Muslim et al., 2023). Nyeri ini sangat berdampak sehingga memaksa penderita untuk istirahat sering kali wanita meninggalkan pekerjaannya dan bagi remaja putri banyak yang tidak hadir di sekolah serta tidak mengikuti proses pembelajaran, sehingga aktivitas pembelajaran bisa terganggu konsentrasi bisa menurun bahkan tidak ada, serta materi yang diberikan selama pembelajaran yang berlangsung tidak bisa ditangkap oleh remaja putri yang mengalami dismenore (Sabaruddin & Arifah, 2017).

Penangan untuk meredakan tingkat nyeri gejala dismenore ini yaitu dengan cara farmakologis dan non farmakologi. Obat farmakologi yang umum digunakan meliputi analgetik dan antiinflamasi seperti asam mefenamat dan ibuprofen, namun efek sampingnya dapat mencakup gangguan lambung dan penurunan kadar darah (anemia). Sementara itu, alternatif non-farmakologi yang sering digunakan untuk mengatasi dismenore primer termasuk kompres air hangat, istirahat teratur, olahraga rutin, dan penggunaan produk herbal yang diyakini memiliki manfaat tertentu (Putri et al., 2022). Pada saat ini, obat herbal atau obat tradisional cukup diminati oleh kebanyakan masyarakat. Indonesia memiliki berbagai macam tanaman yang dapat digunakan sebagai terapi herbal dalam menangani suatu penyakit. Tanaman yang sering di gunakan untuk mengobati rasa nyeri dimenore diantaranya jahe, kunyit, rosella, lavender, daun mint, pepaya dan lemon.

Daun mint (*Mentha piperita*) telah lama dikenal sebagai tumbuhan herbal yang baik bagi kesehatan tubuh, diantaranya mendinginkan saluran pencernaan, atau saat sakit perut dapat menghilangkan rasa sakitnya. Daun mint dapat berguna untuk mengurangi mual, sakit kepala, diaforetik, dan rasa nyeri pada saat menstruasi. Senyawa menthol (73,7- 85,8 %). Methol memiliki sifat antipasmolik, obat karminatif (obat penenang) dan diafeutik. Sifat antipasmolik pada teh daun mint sehingga nantinya akan mengurangi kontraksi pada miometrium. Keluhan pusing juga mengalami penurunan karena daun mint sebagai obat karminatif. Daun dapat mengurangi nyeeri mentruasi sehingga menyeluh akibat nyeri mentruasi (Fauziyah, 2020). Dan juga aroma daun mint diketahui memiliki sifat yang dapat menimbulkan rasa rileks dan mengurangi rasa nyeri melalui mekanisme reseptor opiod kappa, yang membantu mengurangi transmisi sinyal nyeri. Sensasi aroma yang dihirup memiliki dampak yang langsung, dengan sel-sel reseptor penciuman yang terstimulasi dan impuls tersebut dikirim ke otak, menghasilkan pengurangan nyeri (Andini, 2023)

Dari hasil penelitian Nardian & Mulyana (2024) hasil analisis bivariat tentang efektivitas pemberian ekstrak daun mint terhadap derajat nyeri menstruasi menunjukkan bahwa intervensi tersebut efektif dalam menurunkan intensitas nyeri, karena hasil p value $0.002 < 0.05$ dengan interval kepercayaan (95% confident interval: 0.37-1.57). Hasil penelitian ini sejalan dengan (Anfusufi et al., 2023) yang melaporkan bahwa berdasarkan hasil analisis bivariat terdapat perbedaan nilai yang signifikan pada sebelum dan sesudah responden diberikan ekstrak daun mint, dengan nilai $Z = -3,557$ nilai $P = 0,000 (<0,05)$ (Nardian & Mulyana, 2024)

Dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 26 Maret 2024 peneliti membagikan kuesioner kepada sampel yang sesuai dengan kriteria inklusi. Hasil dari studi pendahuluan didapatkan remaja yang mengalami nyeri menstruasi disertai dengan kram perut sebanyak 2 dari 10 siswi, remaja yang mengalami nyeri menstruasi yang disertai dengan mual sebanyak 5 dari 10 siswi, remaja yang mengalami nyeri menstruasi yang disertai dengan mual dan muntah dan mampu untuk melakukan aktivitas seperti biasanya sebanyak 3 dari 10 siswi.

Berdasarkan uraian latar belakang, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul pengaruh pemberian teh daun mint terhadap tingkat nyeri dismenore pada siswi kelas XI di MA Ishlahul Amanah karena didalam daun mint sendiri mengandung mentol yang memiliki sifat antipasmodik, obat karminatif (obat penenang) dan diafeutik. Sifat antipasmodik pada teh daun mint sehingga nantinya akan mengurangi kontraksi pada miometrium. Keluhan pusing juga mengalami penurunan karena daun mint sebagai obat karminatif. Daun dapat mengurangi nyeri menstruasi sehingga menyeluh akibat nyeri menstruasi (Fauziyah, 2020). Dan juga aroma daun mint diketahui memiliki sifat yang dapat menimbulkan rasa rileks dan mengurangi rasa nyeri melalui mekanisme reseptor opiod kappa, yang membantu mengurangi transmisi sinyal nyeri. Sensasi aroma yang dihirup memiliki dampak yang langsung, dengan sel-sel reseptor penciuman yang terstimulasi dan impuls tersebut dikirim ke

otak, menghasilkan pengurangan nyeri (Andini, 2023). Dilihat dari hasil studi pendahuluan masih banyak ditemukan angka kesakitan terhadap nyeri haid. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pemberian obat non farmakologis tersebut dalam menurunkan tingkat nyeri dismenore pada remaja putri di MA Ishlahul amanah.

1.2 Rumusan masalah

Berdasarkan uraian latar belakang didapat masalah penelitian masih tingginya angka kejadian dismenore pada remaja putri dan masih kurangnya pengetahuan remaja terhadap cara penanganan dismenore kecuali menggunakan obat analgetik atau menahan nyeri. Berdasarkan rumusan masalah yang didapat adalah : “Bagaimana pengaruh pemberian teh daun mint terhadap tingkat nyeri dismenore pada siswi kelas XI di MA Ishlahul amanah?”

1.3 Tujuan

1.2.1 Tujuan umum

Mampu mengetahui pengaruh pemberian teh daun mint terhadap tingkat nyeri dismenore pada siswi kelas XI di MA Ishlahul Amanah.

1.2.2 Tujuan khusus

1. Untuk mengetahui skor rata-rata tingkat nyeri dismenore sebelum dan sesudah diberikan teh daun mint terhadap tingkat nyeri dismenore pada siswi kelas XI di MA ishlahul amanah.
2. Untuk mengetahui pengaruh pemberian teh daun mint terhadap tingkat nyeri dismenore pada siswi kelas XI di MA ishlahul amanah.

1.4 Manfaat

1.2.3 Manfaat bagi teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambahkan pengetahuan serta wawasan dalam kebidanan terutama mengetahui pengaruh pemberian teh daun mint terhadap tingkat nyeri dismenore pada siswi di MA ishlahul amanah.

1.2.4 Manfaat praktis

a. Bagi akademik

Hasil dapat dijadikan sebagai bahan kajian dan wacana untuk penelitian selanjutnya mengenai pengaruh pemberian teh daun mint terhadap tingkat nyeri dismenore pada siswi di MA ishlahul amanah.

b. Bagi institusi pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada pihak sekolah bahwa pengaruh pemberian teh daun mint terhadap tingkat nyeri dismenore pada siswi di MA ishlahul amanah.

c. Bagi peneliti

Memberi pengalaman baru bagi peneliti dalam melakukan penelitian dan dapat mengetahui ketahuai pengaruh pemberian teh daun mint tingkat nyeri dismenore pada siswi di MA ishlahul amanah tahun 2024.