

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Masa remaja merupakan fase transisi di mana terjadi perubahan signifikan dalam aspek pertumbuhan dan perkembangan dari tahap kanak-kanak menuju dewasa. Perubahan ini mencakup dimensi biologis, psikologis, serta sosial (Maulana, 2016). Batasan usia remaja menurut WHO (badan PBB untuk kesehatan dunia) adalah 12 sampai 24 tahun. Usia remaja dibagi menjadi 3 (tiga) tahapan, yaitu remaja awal (usia 11-14 tahun) sedangkan pertengahan (usia 15-17 tahun) dan remaja akhir (usia 18-21 tahun). Badan Pusat Statistik Nasional (2023) mencatat jumlah remaja di Indonesia dengan rentang usia 10-19 tahun sebanyak 44,25 juta jiwa.

Remaja merupakan fase pubertas dimana masa ini akan menyebabkan seorang anak mengalami perubahan fisik, sikap atau perilaku, dan pematangan organ reproduksi. Perubahan fisik pada remaja terjadi karena pertumbuhan fisik termasuk pertumbuhan organ-organ reproduksi (organ seksual) menuju kematangan. Perubahan ini dapat dilihat dari tanda-randa seks primer dan seks sekunder. Tanda-tanda seks primer, yakni berhubungan langsung dengan organ seks seperti haid dan mimpi basah (Mansuriza, 2020). Selama periode ini, proses perubahan fisik berlangsung dengan cepat, ditandai oleh penambahan berat badan dan perubahan karakteristik suara. Salah satu tanda penting dari pubertas pada perempuan adalah dimulainya periode menstruasi yang merupakan ciri kedewasaan

dialami oleh setiap perempuan. Umumnya terjadi pada rentang usia 10 hingga 17 tahun (Muhriyani & Erika, 2022).

Menstruasi adalah proses pelepasan lapisan endometrium uterus secara bertahap yang mengakibatkan perdarahan melalui vagina (Ya *et al.*, 2021). Menstruasi terjadi secara berulang setiap bulannya kecuali pada saat kehamilan, proses ini merupakan bagian alami dari siklus reproduksi wanita dan berfungsi untuk mempersiapkan tubuh untuk kemungkinan kehamilan setiap bulan. Jika tidak terjadi kehamilan, lapisan endometrium yang telah menebal akan dilepaskan, menyebabkan perdarahan menstruasi (Batubara, 2012).

Siklus menstruasi normal dianggap sebagai siklus klasik dengan panjang sekitar 28 hari. Siklus haid ini dihitung dari hari pertama menstruasi hingga hari pertama menstruasi berikutnya. Proses ini adalah bagian alami dari sistem reproduksi wanita dan berperan penting dalam mempersiapkan tubuh untuk kemungkinan kehamilan setiap bulan (Toar & Sitompul, 2022).

Dalam perjalanannya, tidak semua remaja yang mengalami menstruasi akan berjalan dengan lancar tanpa keluhan. Tahun-tahun awal menstruasi merupakan periode yang rentan terhadap terjadinya gangguan menstruasi (Lubis, 2017). Sebanyak tujuh puluh lima persen wanita pada tahap remaja akhir mengalami gangguan terkait menstruasi. Banyak wanita mengalami gangguan menstruasi selama periode menstruasinya. Gangguan tersebut meliputi ketidakaturan siklus menstruasi (durasi atau panjang siklus), hiper- atau hipomenorea, poli- atau oligomenorea, dismenorea, amenorea, dan sindrom pramenstruasi (Karout *et al.*, 2012).

Nyeri atau rasa sakit yang diakibatkan oleh menstruasi disebut *dismenorea*, yang sering dialami selama usia produktif (Pratiwi *et al.*, 2017). Nyeri haid atau *dismenorea* biasanya disertai dengan gejala muntah, mual, diare, serta kram perut (Tobergte & Curtis, 2013). *Dismenore* merupakan nyeri di bagian perut yang disebabkan oleh kram rahim yang terjadi selama menstruasi. *Dismenore* disebabkan oleh tingginya hormon prostaglandin yang mengakibatkan otot rahim berkontraksi. Zat prostaglandin membuat dinding rahim berkontraksi dan pembuluh darah sekitarnya terjepit sehingga menimbulkan iskemia jaringan. Tingginya prostaglandin ini merangsang saraf nyeri pada rahim sehingga intensitas nyeri meningkat (Zuliani, 2013).

Menurut data World Health Organization (WHO) tahun 2022, tercatat sebanyak 1.769.425 wanita atau sekitar 90% dari total wanita yang disurvei mengalami Nyeri haid. Dari jumlah tersebut, 10-16% mengalami nyeri haid berat, yang mengindikasikan nyeri haid yang sangat parah hingga mengganggu aktivitas sehari-hari. Di Indonesia, angka kejadian *dismenorea* mencapai 64,25%, dengan perincian 54,89% wanita mengalami *dismenorea* primer dan 9,36% mengalami *dismenorea* sekunder (Hamdiyah, 2020).

Menurut dara Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2020, tercatat 88,3% wanita usia 15-49 tahun pernah mengalami nyeri haid (*dismenorea*). Dari jumlah tersebut 52,3 % wanita mengalami *dismenorea* sedang-berat. Prevalensi *dismenorea* pada remaja sangat bervariasi, yaitu antara 43% hingga 93%. Dari jumlah tersebut, sekitar 74-80% remaja mengalami *dismenorea* ringan yang biasanya dapat ditangani dengan perawatan sederhana atau obat bebas, sementara

sisanya mengalami *dismenorea* berat yang memerlukan perhatian medis lebih lanjut (Sulfianti, 2021). Data ini menyoroti tingginya prevalensi *dismenorea* di kalangan remaja dan pentingnya intervensi untuk mengurangi dampak negatifnya terhadap kesehatan dan kesejahteraan mereka.

Tingginya angka kejadian nyeri haid menunjukkan bahwa kondisi ini merupakan masalah kesehatan yang signifikan. Selain itu, data yang dikutip dari Herawati (2021) juga menyebutkan bahwa lebih dari 50% wanita di dunia mengalami *dismenorea*. Angka yang tinggi ini menekankan pentingnya perhatian dan penanganan yang lebih serius terhadap *dismenorea* untuk meningkatkan kualitas hidup wanita yang terkena dampaknya.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada siswi SMK Binasiswa 1 Gununghalu, Kabupaten Bandung Barat, ditemukan bahwa 10 dari 15 siswi yang sedang haid selalu mengalami *dismenore* atau nyeri haid. Upaya yang dilakukan oleh para siswi untuk mengurangi nyeri tersebut bervariasi. Sebagian dari mereka mengonsumsi obat-obatan antiinflamasi, sementara yang lain memilih metode alami seperti kompres air hangat atau teknik relaksasi seperti menarik napas dalam-dalam. Meskipun berbagai cara telah dicoba, *dismenore* tetap menjadi masalah yang signifikan bagi sebagian besar siswi, mengganggu aktivitas dan kenyamanan mereka selama menstruasi.

Pada dasarnya penatalaksanaan *dismenorea* dapat dilakukan melalui dua pendekatan utama, yaitu farmakologi dan nonfarmakologi (Rosmiati, 2018). Pendekatan farmakologi melibatkan penggunaan obat-obatan seperti analgesik dan antiinflamasi untuk meredakan nyeri dan mengurangi peradangan. Obat-obatan ini

biasanya diresepkan oleh dokter dan efektif dalam memberikan bantuan cepat dari gejala *dismenorea*. Di sisi lain, terapi nonfarmakologi mencakup berbagai metode yang dapat membantu mengurangi nyeri tanpa penggunaan obat-obatan kimia. Beberapa terapi nonfarmakologi yang populer meliputi pengobatan herbal, hipnoterapi, dan akupunktur. Pengobatan herbal melibatkan penggunaan obat tradisional yang berasal dari bahan-bahan tanaman yang dipercaya dapat mengurangi rasa nyeri, seperti kayu manis, kedelai, cengkeh, kunyit, jahe (*ginger*), *oso dresie*, dan herbal Cina. Bahan-bahan ini diolah menjadi ramuan tradisional yang dapat diminum atau diaplikasikan untuk mengurangi rasa nyeri. (Anurogo & Wulandari, 2011).

Jahe misalnya, telah terbukti sama efektifnya dengan asam mefenamat dan ibuprofen dalam mengurangi keluhan nyeri haid. Jahe mengandung zat yang berkhasiat untuk menghilangkan rasa nyeri saat menstruasi. Jahe merah, khususnya, merupakan varian jahe yang memiliki kandungan minyak atsiri yang cukup tinggi, yaitu sekitar 2,58-2,72%, dan memiliki rasa yang sangat pedas serta aroma yang tajam. Karena sifat-sifat ini, jahe merah sering dimanfaatkan dalam pembuatan minyak jahe dan obat-obatan (Setyaningrum & Saparinto, 2023).

Hasil Penelitian Katili *et al.*, (2023) bahwa ada pengaruh pemberian rebusan jahe merah terhadap *dismenore* pada remaja putri, mengkonsumsi air jahe merah sensasi yang pertama kali dirasakan yaitu rasa pedas khas jahe merah didalam mulut yang kemudian responden akan merasakan sensasi hangat didalam tubuh yang dapat memperlancar sirkulasi peredaran darah. Penelitian serupa juga dilakukan oleh (Abdul, 2015) ditemukan bahwa dari responden yang mengalami nyeri haid,

60% mengalami nyeri sedang, 20% mengalami nyeri ringan, dan 20% mengalami nyeri berat. Setelah diberikan minuman jahe, terjadi penurunan intensitas nyeri yang signifikan. Hasilnya menunjukkan bahwa 73,3% responden mengalami nyeri ringan dan 26,7% mengalami nyeri sedang. Hal ini menunjukkan bahwa jahe efektif dalam menurunkan intensitas nyeri haid, menjadikannya salah satu solusi alami yang dapat digunakan untuk mengatasi *dismenore*.

Selain jahe, kayu manis (*Cinnamomum*) telah lama dimanfaatkan sebagai bahan untuk pengobatan tradisional di berbagai belahan dunia, bahkan sejak zaman Mesir kuno sekitar 5000 tahun yang lalu. Kandungan dalam kayu manis yang telah diuji secara *in vitro* menunjukkan bahwa terdapat senyawa aktif beserta turunannya, serta memiliki efek farmakologis yang bervariasi, seperti anti jamur, anti kardiovaskular, anti kanker, anti inflamasi, anti diabetes, anti virus, anti oksidan, analgesik, serta penurun lemak dan kolesterol. Beberapa senyawa aktif yang terdapat dalam kayu manis meliputi *cinnamaldehyde*, *eugenol*, *cinnezeylanine*, *cinzeylanol*, *arabinoxylan*, *2-hydroxycinnamaldehyde*, serta *2-benzyloxy cinnamaldehyde* (Evayanti & Hidayat, 2019).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Maloto (2022) mengenai pengaruh pemberian kayu manis terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri melalui tinjauan literatur menggunakan 14 jurnal, dapat disimpulkan bahwa hasil penelitian yang dikaji dari 14 jurnal menunjukkan bahwa 100% pemberian kayu manis berpengaruh untuk menurunkan nyeri haid. Hal ini disebabkan karena kayu manis mengandung senyawa utama yang memiliki efek anti inflamasi, yang dapat digunakan sebagai pereda nyeri haid. Zat utama yang terkandung dalam kayu

manis, seperti *cinnamaldehyde* dan *eugenol*, telah terbukti memiliki sifat anti inflamasi yang dapat membantu mengurangi nyeri menstruasi pada remaja putri.

Pengobatan herbal juga dapat dilakukan dengan mengonsumsi madu, Madu diproduksi oleh lebah yang mengumpulkan nektar dari tumbuhan atau sekresi dari aphids (serangga yang menghisap tanaman). Nektar ini kemudian dipatkan melalui proses dehidrasi di sarang lebah. Madu memiliki komposisi kimia yang kompleks, di mana kandungannya bisa bervariasi tergantung pada sumber tanaman yang diambilnya. Warna madu beragam, mulai dari coklat muda hingga coklat tua, dan sifat-sifat lainnya seperti rasa dan aroma juga sangat dipengaruhi oleh sumber tanaman serta kondisi lingkungan seperti suhu, musim, dan iklim. Rasa dan warna madu dipengaruhi oleh sumber nektar yang diambil lebah, dan hasilnya bisa berwarna emas hingga coklat gelap. Madu dikenal sebagai bahan pangan dengan rasa manis yang sering digunakan sebagai pemanis alami pengganti gula. Selain rasanya yang khas, madu juga memiliki tekstur kental dengan kandungan gula yang tinggi namun lemak yang rendah.

Komposisi kimia madu yang kompleks berkontribusi pada berbagai manfaat kesehatannya. Madu mengandung banyak vitamin seperti Thiamin, Riboflavin, dan Niacin, serta memiliki sifat antibakteri, antioksidan, dan berbagai sifat terapeutik lainnya. Penelitian telah menunjukkan bahwa madu memiliki spektrum luas dalam sifat terapeutik seperti anti-inflamasi, antibakteri, antimutagenik, antiviral, antidiabetik, antijamur, antitumor, dan mampu mempercepat penyembuhan luka. Dengan berbagai manfaat tersebut, madu tidak hanya berfungsi sebagai pemanis alami tetapi juga sebagai bahan yang bermanfaat bagi kesehatan (Yuniarti, 2015).

Hasil penelitian Bustaman *et al.*, (2021) bahwa mengonsumsi madu dapat mempengaruhi kesehatan pada saat menstruasi. Minum madu sebanyak dua sendok makan setiap hari, yang dimulai dua hari sebelum menstruasi hingga hari ketiga menstruasi (total 5 hari), dapat menurunkan intensitas nyeri dan grade *dismenore*. Konsumsi madu secara rutin selama periode tersebut juga dapat mengurangi gangguan *dismenore* terhadap aktivitas sehari-hari. Manfaat lainnya termasuk perbaikan suasana hati, peningkatan kemampuan berjalan, pengurangan hambatan dalam pekerjaan, peningkatan kualitas hubungan dengan orang lain, tidur yang lebih nyenyak, dan peningkatan kemampuan untuk menikmati hidup secara keseluruhan.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Budhi *et al.*, (2022) menemukan bahwa minuman berbumbu yang terdiri dari jahe merah dan kayu manis serta diberikan madu berpengaruh positif terhadap nyeri haid (*dismenore*). Penelitian Widowati *et al.*, (2020) menyatakan bahwa pemberian madu kunyit kepada wanita yang sedang mengalami menstruasi berpengaruh terhadap penurunan nyeri menstruasi dan dapat dijadikan sebagai alternatif pengobatan secara non farmakologi untuk mengurangi nyeri menstruasi. Sedangkan, penelitian Widowati *et al.*, (2020) menyatakan bahwa pemberian minuman madu jahe dapat menurunkan mual muntah pada ibu hamil trimester satu.

Berdasarkan observasi awal dan hasil beberapa penelitian terdahulu, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut dengan judul **“Pengaruh Konsumsi Rebusan Jahe, Kayu Manis, Dan Madu Terhadap Nyeri Haid Pada Siswi SMK Binasiswa 1 Gununghalu Kabupaten Bandung Barat”**.

1.2. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan diatas, maka di peroleh rumusan masalah dalam penelitian ini, yaitu “Apakah ada pengaruh konsumsi rebusan jahe, kayu manis dan madu terhadap nyeri haid pada siswi SMK Binasiswa 1 Gununghalu Kabupaten Bandung Barat?”

1.3. Tujuan dan Kegunaan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh konsumsi rebusan jahe, kayu manis dan madu terhadap nyeri haid pada siswi SMK Binasiswa 1 Gununghalu Kabupaten Bandung Barat.

1.3.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1) Untuk mengetahui rata-rata tingkat nyeri haid pada siswi pada kelompok kontrol yaitu kelompok yang menggunakan obat farmakologi.
- 2) Untuk mengetahui rata-rata tingkat nyeri haid pada siswi pada kelompok eksperimen yaitu kelompok yang mendapatkan terapi menggunakan rebusan jahe, kayu manis dan madu.
- 3) Untuk mengetahui pengaruh sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) pemberian obat farmakologi terhadap tingkat nyeri haid pada siswi SMK Binasiswa 1 Gununghalu Kabupaten Bandung Barat.

- 4) Untuk mengetahui pengaruh sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) pemberian rebusan jahe, kayu manis dan madu terhadap tingkat nyeri haid pada siswi SMK Binasiswa 1 Gununghalu Kabupaten Bandung Barat.
- 5) Untuk mengetahui perbedaan pemberian obat farmakologi dan rebusan jahe, kayu manis dan madu terhadap tingkat nyeri haid pada siswi SMK Binasiswa 1 Gununghalu Kabupaten Bandung Barat.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Bagi Institusi Kesehatan

Hasil penelitian dapat menjadi sumbangan ilmu pengetahuan dalam bidang kesehatan dan menjadi bahan pembelajaran bagi mahasiswi kesehatan pada semester selanjutnya.

1.4.2 Manfaat Bagi Remaja Putri

Hasil penelitian dapat menjadi sumber pengetahuan bagi remaja putri untuk mengatasi nyeri haid beserta penanganannya menggunakan bahan-bahan herbal.

1.4.3 Manfaat Bagi Pihak Sekolah

Hasil penelitian dapat bermanfaat bagi pihak sekolah panduan penyuluhan bagi remaja putri terkait dengan nyeri haid dan upaya penanganannya.