

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar belakang

Masa remaja mengacu pada fase perkembangan yang menandai peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Remaja, berlandaskan definisi *World Health Organization* (WHO), ialah individu berusia 10 sampai 19 tahun. Masa remaja merujuk pada tahap perkembangan penting yang ditandai dengan matangnya organ seksual, yang memungkinkan terjadinya reproduksi. Pada masa remaja terjadi pubertas, yang merupakan masa yang ditandai dengan serangkaian perubahan, antara lain perubahan hormonal, fisik, psikologis, dan sosial. Menstruasi merupakan satu diantara tanda pubertas pada remaja putri (Notoatmodjo, 2015).

Berlandaskan data yang diberikan oleh *World Health Organization* (WHO), prevalensi dismenore secara global cukup tinggi, dengan melebihi 50% wanita melaporkan dismenore primer. Prevalensi dismenore memperlihatkan variasi di berbagai negara. Prevalensi kondisi ini sekitar 85% di Amerika Serikat, 84,1% di Italia, dan 80% di Australia. Prevalensi penyakit ini di Asia ialah sekitar 84,2%, dengan 68,7% di Asia Timur Laut, 74,8% di Asia Timur Tengah, dan 54,0% di Asia Barat Laut. Prevalensi nyeri haid bervariasi antar negara Asia Tenggara. Di Malaysia, angka kejadiannya mencapai 69,4%, di Thailand 84,2%, dan di Indonesia sekitar 55%. Pada wanita usia subur di Indonesia, 64,25% mengalami nyeri haid. Ini termasuk 54,89% dengan dismenore primer dan 9,36% dengan dismenore sekunder.

Dismenore memiliki dampak selain kesehatan fisik, dismenore mengganggu kualitas hidup dan produktivitas perempuan muda dan dianggap sebagai satu diantara penyebab utama ketidakhadiran di sekolah atau pekerjaan (Itani *et al.*, 2022). Tingkat keparahan gejala dan dampak dismenore sangat bervariasi antar individu. Sekitar 30–50% orang yang mengalami dismenore melaporkan gejala yang parah. Intensitas nyeri dipengaruhi oleh sejumlah faktor, termasuk penyakit penyerta medis dan faktor sosio ekonomi kesehatan. Dismenore, dengan remaja biasanya melaporkan gejala yang lebih. Remaja yang menderita dismenore melaporkan adanya penyakit penyerta seperti sakit kepala, kelelahan, kurang tidur, dan depresi atau kecemasan. Dampak dismenore terhadap kualitas hidup ini diperburuk oleh parahnya rasa sakit dan keterlambatan diagnosis (Macgregor *et al.*, 2023).

Dismenore dikategorikan menjadi dua jenis, yakni dismenore primer serta sekunder. Dismenore primer ditandai dengan kram spasmodik dan nyeri pada perut bagian bawah yang terjadi sesaat sebelum atau pada awal menstruasi, serta tidak terdapat kelainan pada daerah panggul. Ini ialah keluhan umum di kalangan wanita muda dan dewasa. Kondisi ini biasanya dimulai pada masa remaja, khususnya dalam waktu 6 hingga 24 bulan setelah dimulainya menstruasi. Ketidaknyamanan yang terkait dengan dismenore mengikuti pola yang berbeda dan berulang, biasanya mencapai puncaknya pada hari pertama menstruasi dan bertahan selama maksimal 72 jam (Itani *et al.*, 2022). Sementara, dismenore sekunder merujuk kepada nyeri haid yang diakibatkan oleh gangguan pada sistem reproduksi atau rahim. Biasanya, penyakit ini terjadi pada wanita berusia 25 tahun ke atas. Dismenore sekunder merujuk kepada terjadinya nyeri haid yang timbul setelah usia 25 tahun akibat

kelainan panggul, setelah sebelumnya didiagnosis sebagai dismenore primer (Perry *et al.*, 2011).

Penatalaksanaan dismenore secara farmakologi dengan pemberian obat-obatan analgesik yakni obat golongan *Nonsteroid Antiinflammatory Drug* (NSAID) yang bisa mengurangi rasa nyeri sedangkan terapi non farmakologi dengan mengonsumsi *dark chocolate* yang bertujuan untuk meningkatkan kadar estrogen yang akan memicupelepasan prostaglandin (Nanda, 2021). *Dark chocolate* atau coklat hitam kaya memiliki kandungan kalsium, kalium, natrium, magnesium serta vitamin A, B1, C,D dan E. Magnesium memiliki sifat merilekskan otot serta bisa menyebabkan keadaan tenang, membantu dalam pengelolaan keadaan emosional yang suram. Magnesium meningkatkan aktivitas otak dengan meningkatkan sintesis kolagen dan pelepasan neurotransmitter, yang pada gilirannya memicu produksi endorfin. Endorfin berfungsi sebagai obat penenang bawaan yang dapat mengurangi keparahan dismenore. Lebih lanjut, konsumsi 1 1/2 ons (43 gram) coklat per hari berpotensi mengurangi stres pada orang yang berada dalam kondisi kesehatan yang baik. Mengonsumsi makanan coklat berpotensi meredakan nyeri dalam durasi 1-2 jam.

Sebanyak 40 gram coklat hitam dengan kandungan 69% mengandung 115 mg magnesium. Kandungan magnesium ini membantu meningkatkan asupan magnesium secara keseluruhan dalam tubuh. Mengonsumsi 40 gram coklat hitam dengan kandungan 69% setiap hari bisa memberi peningkatan pada kadar magnesium dalam tubuh dan meringankan dismenore. Penelitian sebelumnya memperlihatkan bahwasanya mengonsumsi dark chocolate memberikan dampak positif dalam menurunkan tingkat ketidaknyamanan dismenore pada mahasiswa

kebidanan semester delapan. Nilai P yang dihitung ialah 0,000, lebih kecil dari tingkat signifikansi 0,05. 100 gram coklat hitam 80% diusulkan sebagai terapi alternatif yang layak untuk mengurangi rasa sakit yang terkait dengan dismenore primer pada remaja (Wahtini *et al*, 2021).

Nanda (2021) menjalankan penelitian pada remaja putri dan menemukan bahwasanya rata-rata skor nyeri haid sebelum mengonsumsi *dark chocolate* ialah 4,07. Sementara, skor rata-rata nyeri haid setelah konsumsi *dark chocolate* ialah 3,00. Febriansyah, *et al*. (2021) menjalankan penelitian yang mengungkapkan adanya korelasi antara konsumsi coklat hitam dengan tingkat keparahan nyeri haid pada siswi Akademi Kebidanan Saleha Banda Aceh. Nilai P yang dihasilkan ialah 0,000, yang memperlihatkan signifikansi statistik pada tingkat signifikansi 0,05. Berlandaskan penelitian ini disarankan konsumsi 35 gram *dark chocolate* 72% bisa menjadi pengobatan alternatif yang efektif untuk menekan intensitas nyeri dismenore primer pada remaja.

Hasil survey awal yang dilakukan peneliti pada 18 remaja putri SMAN 98 dengan cara membuat link *google form* untuk mengetahui keluhan nyeri menstruasi dan upaya untuk mengurangi nyeri tersebut, dari hasil tersebut didapatkan data 88,9% mengalami nyeri dan 11,1% tidak mengalami nyeri. Pada pertanyaan untuk mengatasi nyeri didapatkan jawaban 44,9% mengatasi nyeri dengan tidur posisi miring atau telungkup, 16,7% mengonsumsi obat anti nyeri, 27,8% dengan kompres air hangat, serta 11,1% tidak melakukan apapun untuk mengatasi nyeri tersebut. Dari hasil survey juga remaja putri belum mengetahui bahwa *dark chocolate* bisa mengurangi keluhan nyeri pada dismenore.

Berlandaskan pemaparan tersebut, peneliti memiliki ketertarikan untuk menjalankan penelitian dengan mempergunakan intervensi *dark chocolate* pada remaja putri yang mengalami dismenore dengan judul “Pengaruh pemberian *dark chocolate* terhadap dismenore pada remaja putri di SMAN 98 Jakarta Timur.

## 1.2 Rumusan masalah

Prevalensi dismenore merupakan permasalahan yang harus ditangani dengan angka prevalensi yang cukup tinggi di Indonesia diperkirakan mencapai 55% perempuan usia produktif dan 88,9% yang terjadi pada remaja putri di sekolah SMAN 98 Jakarta, maka rumusan masalah pada penelitian ini ialah bagaimana pengaruh pemberian *dark chocolate* terhadap dismenore pada remaja putri di SMAN 98 Jakarta Timur?

## 1.3 Tujuan

### 1.3.1 Tujuan umum

Melihat pengaruh pemberian *dark chocolate* terhadap dismenore pada remaja putri di SMAN 98 Jakarta Timur.

### 1.3.2 Tujuan khusus

1.3.2.1 Mengetahui rata-rata tingkat dismenore pada remaja putri sebelum diberikan *dark chocolate*

1.3.2.2 Mengetahui rata-rata tingkat dismenore pada remaja putri setelah diberikan *dark chocolate*.

1.3.2.3 Mengetahui pengaruh *dark chocolate* terhadap penurunan tingkat dismenore pada remaja putri SMAN 98 Jakarta Timur.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Harapannya, temuan penelitian ini bisa memperkaya pengetahuan ilmiah dengan memperkuat berbagai penelitian sebelumnya, khususnya dalam memberi peningkatan pada pemahaman intelektual terhadap terapi nonfarmakologis di bidang kebidanan dan penelitian ini sebagai *evidence based practice* dalam mengembangkan intervensi non farmakologi *dark chocolate*.

### **1.4.2 Manfaat Praktisi**

#### **1.4.2.1 Bagi Remaja Putri**

Dari hasil penelitian ini harapannya bisa menambah informasi dan pengetahuan pada remaja putri dalam pemanfaatan pemberian *dark chocolate* terhadap dismenore saat menstruasi pada remaja.

#### **1.4.2.2 Bagi Pelayanan Kesehatan**

Sebagai intervensi non farmakologi yang dapat dimanfaatkan untuk dismenore saat menstruasi pada remaja.

#### **1.4.2.3 Bagi Institusi Pendidikan**

Bisa dijadikan sebagai rujukan dalam asuhan kebidanan cara menurunkan skala nyeri dismenore terhadap menstruasi remaja putri dan dapat sebagai referensi mahasiswa kebidanan lainnya yang akan melakukan penelitian lebih lanjut.