

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa dimana terjadi banyak perubahan pada tubuh seseorang. Pada remaja, terdapat pertumbuhan kelamin primer dan pertumbuhan kelamin sekunder. Pertumbuhan kelamin primer pada remaja putri ditandai dengan datangnya *menarche*. *Menarche* adalah datangnya menstruasi pertama kali pada remaja putri. Menstruasi merupakan sebuah proses pengeluaran darah yang terjadi karena adanya perubahan hormon yang terus menerus, dan mengarah pada pembentukan dinding endometrium, ovulasi sehingga terjadi peluruhan dinding rahim apabila tidak terjadi proses kehamilan (Verawaty, 2012). Terdapat beberapa kelainan pada proses menstruasi, salah satunya adalah dismenore. Kelainan menstruasi hampir dialami oleh 90% remaja putri di dunia dan lebih dari 50% wanita menstruasi mengalami keluhan dismenore (Larasati, T. A, 2016). Dismenore didefinisikan sebagai rasa sakit selama proses menstruasi yang secara klinis ditandai dengan berbagai tingkat nyeri panggul.

Secara global, estimasi dismenore berkisar pada angka 50% hingga 95% (Mesfin *et al*, 2021). Di Indonesia angka kejadian dismenore sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder. Di Surabaya didapatkan hasil hanya 1,07% - 1,31% dari jumlah penderita dismenore datang ke bagian kebidanan (Ernawati, 2010). Dismenore memiliki dampak yang tinggi dalam hidup seorang perempuan, dimana dismenore dapat membatasi kegiatan sehari – hari, menurunkan performa akademik pada remaja, menurunkan kualitas tidur, serta memiliki efek yang negatif terhadap *mood* yang dapat menyebabkan

depresi dan kecemasan (*anxiety*). Pada penelitian yang dilakukan oleh Romina *et al* (2021) sebanyak 63,4% mahasiswa kedokteran percaya bahwa dismenore mempengaruhi kualitas hidup. Selain itu, pada penelitian yang dilakukan oleh Gunawan (2000) di empat SLTP di Jakarta menunjukkan bahwa sebanyak 76,6% siswi tidak masuk sekolah karena nyeri haid. Diperkirakan sebanyak 140 juta jam setiap tahunnya hilang dari sekolah maupun pekerjaan sebagai akibat dari dismenore pada wanita (Molla *et al*, 2022).

Sebuah penelitian yang dilakukan pada pelajar di Mexico menunjukkan bahwa dismenore mempengaruhi 65% aktivitas sehari – sehari pelajar. Berdasarkan penelitian ini, rasa sakit selama siklus menstruasi mempengaruhi performa akademik pelajar, serta mempengaruhi kehidupan sosial sehari – hari pelajar (Hailemeskel *et al*, 2016). Pada remaja, gejala – gejala pada dismenore seperti sakit kepala, mual, dan muntah menyebabkan remaja tersebut menghindari beberapa aktivitas di sekolah, selain itu rasa sakit akibat dismenore juga menyebabkan rasa tidak nyaman sehingga dapat menurunkan konsentrasi remaja di sekolah serta menurunkan kualitas hubungan sosial pada remaja (Ahuja *et al*, 2016).

Faktor risiko yang mempengaruhi kejadian dismenore pada remaja putri adalah usia *menarche* yang terlalu dini, paritas, stress, kurang darah, serta pengaruh diet (Diyana, 2013). Disminore primer dipercaya berhubungan dengan faktor seperti aspek psikologi, dan aspek kebiasaan (Aseefa *et al*, 2016). Selain itu, dismenore juga erat kaitannya dengan faktor genetic dimana remaja yang memiliki riwayat keluarga ibu mengalami dismenore juga rentan mengalami dismenore (Parveen *et al*, 2009).

Kondisi dismenore dapat ditangani dengan dua jenis terapi, yaitu terapi medis dan terapi non medis. Terapi medis yang dapat dilakukan untuk menangani dismenore adalah pemberian NSAIDS (*Non-Steroidal Anti Inflammatory Drugs*) seperti ibuprofen, naproksen dan mefenamat, analgesik, serta pemberian obat kontrasepsi oral. Sedangkan untuk terapi non medis yang dapat dilakukan sebagai penanganan terhadap kejadian dismenore adalah konsumsi produk minuman herbal, aktivitas fisik, terapi diet, akupunktur, dan hipnoterapi. Penggunaan tanaman herbal sebagai alternatif terapi terhadap dismenore lebih dipilih oleh wanita di Iran karena penggunaan tanaman herbal dianggap lebih natural dan mempunyai lebih sedikit efek samping dibandingkan dengan konsumsi obat – obatan (Dennehy, 2006). *Review* yang dilakukan oleh Mirabia *et al* terhadap 25 penelitian mengatakan bahwa mengatasi dismenore menggunakan tanaman herbal merupakan salah satu alternatif pengobatan yang menjanjikan sebagai solusi untuk pengobatan medis. Tanaman herbal yang biasanya digunakan untuk mengatasi dismenore adalah jahe, adas, dan mawar, serta kunyit merupakan suatu hal yang menarik karena tanaman tersebut mudah didapatkan dan biasanya sudah tersedia di rumah (Aksu, 2016).

Selain itu, aktivitas fisik juga menjadi salah satu terapi terhadap kondisi dismenore. Aktivitas fisik yang berguna bagi penderita dismenore merupakan aktivitas fisik yang tidak hanya meningkatkan tekanan darah, namun juga meningkatkan kontraksi otot tubuh seperti *jogging*, bersepeda, berenang, yoga, *gymnastics* (Agus, 2018). Penelitian eksperimental yang dilakukan oleh Mahvash *et al*, membagi sampel menjadi dua kelompok, yakni kelompok eksperimental dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimental mendapatkan program latihan selama

8 minggu, dan selama 1 minggu terdapat 3 sesi latihan, dimana 1 sesi latihan berdurasi selama 90 menit. Sedangkan kelompok kontrol hanya mendapatkan 1 sesi latihan dalam 1 minggu. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa aktivitas fisik memberikan dampak positif pada kondisi dismenore primer. Aktivitas fisik menurunkan volume dan kecepatan pendarahan, durasi rasa sakit pada menstruasi, serta menurunkan jumlah konsumsi obat pada responden.

Berdasarkan latar belakang yang telah dijabarkan peneliti merasa perlu melakukan penelitian lebih lanjut guna mengetahui hubungan antara pola konsumsi produk minuman herbal dan aktivitas fisik dengan kejadian dismenore pada remaja putri di Pondok Pesantren.

1.2 Identifikasi Masalah

Kota Surabaya merupakan salah satu kota yang terletak di Provinsi Jawa Timur, Indonesia. Surabaya merupakan salah satu kota metropolitan terbesar kedua di Indonesia setelah DKI Jakarta. Penduduk Kota Surabaya saat ini berjumlah 2.880.284 jiwa (Kota Surabaya Dalam Angka, 2022). Jumlah penduduk yang masuk ke dalam golongan remaja putri adalah 321.659 jiwa.

Dismenore primer didefinisikan sebagai nyeri kolik yang terjadi di daerah perut bagian bawah dengan radiasi ke lumbar dan paha yang terjadi sebelum atau selama masa menstruasi tanpa adanya penyakit pada panggul. Di Indonesia angka kejadian dismenore sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder. Di Surabaya didapatkan 1,07%-1,31% dari jumlah penderita dismenore datang kebagian kebidanan (Ernawati, 2010). Sampai saat ini, dismenore merupakan salah satu kondisi yang sering diabaikan oleh perempuan, khususnya

kelompok usia remaja. Dismenore bukan merupakan ancaman yang dapat membahayakan jiwa dan kehidupan seseorang, namun dismenore apabila tidak dicegah ataupun diatasi dengan baik pasti akan memberikan dampak buruk yang mempengaruhi kualitas hidup seorang remaja.

Pondok Pesantren Pelajar dan Mahasiswa Subulussalam (LDII) merupakan sebuah pondok pesantren yang terletak di kota Surabaya tepatnya di kecamatan Tambaksari. Pondok Pesantren Subulussalam ini diresmikan pada tahun 2017. Pada Pondok Pesantren Subulussalam akses terhadap produk minuman herbal cukup tinggi karena lokasi pondok yang dekat dengan pasar serta terdapat beberapa penjual produk minuman herbal. Selain itu, pada Pondok Pesantren Subulussalam juga tersedia koperasi yang menjual beberapa jenis produk minuman herbal tradisional seperti secang, dan kunyit asam. Pondok Pesantren Subulussalam memiliki fasilitas seperti lapangan yang dapat digunakan untuk aktivitas fisik para siswa dan siswi. Penelitian dilakukan pada remaja putri berusia 10 – 18 tahun yang telah mengalami menstruasi. Pemilihan kelompok usia tersebut dikarenakan remaja putri yang berusia < 20 tahun dilaporkan menjadi faktor risiko seseorang mengalami dismenore (Hailemeskel *et al*, 2016). Studi pendahuluan yang dilakukan pada 45 siswi PPPM Subulussalam didapatkan sebanyak 41 anak (91%) pernah mengalami kondisi dismenore primer.

Maka dari itu, penelitian ini disusun untuk meneliti apakah terdapat hubungan antara konsumsi produk minuman herbal, aktivitas fisik dengan kejadian dismenore pada remaja putri di Pondok Pesantren Subulussalam Surabaya.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah diuraikan di atas, maka disusun rumusan masalah penelitian ini sebagai berikut : “Apakah terdapat hubungan antara pola konsumsi produk minuman herbal, dan aktivitas fisik dengan kejadian dismenore pada remaja putri di Pondok Pesantren?”

1.4 Tujuan dan Manfaat Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Menganalisis hubungan antara pola konsumsi produk minuman herbal dan aktivitas fisik dengan kejadian dismenore pada remaja putri di Pondok Pesantren Pelajar dan Mahasiswa Subulussalam Surabaya.

1.4.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi karakteristik responden yang meliputi umur, kelas, status gizi, usia *menarche*, dan lama siklus menstruasi.
2. Mengidentifikasi kejadian dismenore yang dialami oleh remaja putri di Pondok Pesantren Subulussalam Surabaya.
3. Mengidentifikasi kebiasaan konsumsi produk minuman herbal remaja putri di Pondok Pesantren Subulussalam Surabaya.
4. Mengidentifikasi aktivitas fisik remaja putri di Pondok Pesantren Subulussalam Surabaya.
5. Menganalisis hubungan antara pola konsumsi produk minuman herbal dengan dismenore remaja putri di Pondok Pesantren Subulussalam Surabaya.
6. Menganalisis hubungan antara aktivitas fisik dengan dismenore remaja putri di Pondok Pesantren Subulussalam Surabaya.

1.5 Manfaat Penelitian

a. Bagi peneliti

Dapat menerapkan ilmu pengetahuan yang telah dipelajari selama proses perkuliahan khususnya ilmu pengetahuan terkait pola konsumsi produk minuman herbal, aktivitas fisik, serta kondisi dismenore pada remaja putri.

b. Bagi institusi

Dapat dijadikan acuan dan tambahan pengetahuan terkait kondisi dismenore pada remaja putri sehingga lebih memberikan perhatian kepada remaja putri yang mengalami dismenore di lingkungan pesantren.

c. Bagi responden

Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan ilmu dan wawasan terkait kondisi dismenore, serta dapat menjadi salah satu cara untuk mencegah dan menangani kondisi dismenore pada responden.