

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Masa remaja adalah suatu fase perkembangan yang dinamis dalam kehidupan seseorang. Masa ini merupakan periode transisi dari masa anak ke masa dewasa yang ditandai dengan percepatan perkembangan fisik, mental, emosional, dan sosial. Perubahan paling awal muncul yaitu perkembangan secara biologis. Salah satu tanda keremajaan secara biologi yaitu mulainya remaja mengalami menstruasi. Menstruasi dimulai saat pubertas dan kemampuan seorang wanita untuk mengandung anak atau masa reproduksi. Menstruasi biasanya dimulai antara usia 10 sampai 16 tahun, tergantung pada berbagai faktor, termasuk kesehatan wanita, status nutrisi dan berat tubuh relatif terhadap tinggi tubuh. Walaupun begitu, pada kenyataannya banyak wanita yang mengalami masalah menstruasi, diantaranya nyeri haid / dismenore (Hidayah dan Fatmawati, 2020).

Nyeri haid / dismenore adalah keluhan ginekologis akibat ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah sehingga mengakibatkan timbul rasa nyeri yang paling sering terjadi pada wanita (Romlah et al., 2021). Rasa nyeri saat menstruasi, biasanya disertai kram yang berfokus pada perut bagian bawah tetapi dapat menyebar hingga ke punggung bagian bawah, pinggang, panggul, paha atas, hingga betis. Nyeri haid dapat menimbulkan kecemasan, ketidaknyamanan dan perasaan sensitif pada remaja putri. Akibat nyeri haid yang tidak segera di tangani bisa membuat remaja putri menjadi kurang semangat dalam pembelajaran di sekolah, susah tidur, gangguan aktivitas dan stress (Momma et al, 2021).

Studi pendahuluan yang telah dilakukan di SMA N 2 Mesuji Raya. Dari hasil wawancara dengan remaja putri yang mengalami menstruasi. Terdapat 20 remaja yang mempunyai riwayat menstruasi dengan nyeri ringan sampai sedang. Nyeri yang mereka rasakan sering terjadi di bagian bawah perut hingga bagian pinggul sehingga membuat aktivitas terganggu. Jika nyeri terjadi mereka

tidak mengkonsumsi obat anti nyeri saat mengalami nyeri haid. Alasan mereka tidak mengkonsumsi obat nyeri saat menstruasi karena takut akan efek samping dari obat itu dan menjadi ketergantungan, untuk mengurangi nyeri mereka hanya beristirahat dirumah saja. Dan tidak melakukan aktivitas apapun selain beristirahat.

Banyak cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi nyeri haid, antara lain dengan pemberian obat farmakologis dan non farmakologis yaitu dengan terapi ramuan herbal yang telah dipercaya khasiatnya yang berasal dari bahan-bahan tanaman. Beberapa bahan tanamam dipercaya dapat mengurangi rasa nyeri haid yaitu kunyit, asam jawa, kayu manis, cengkeh, jahe. Salah satu produk herbal yang menjadi alternatif bagi para remaja putri yang ingin mengurangi nyeri haid adalah minuman kunyit asam. Minuman kunyit asam adalah minuman yang bahan utamanya berasal dari kunyit dan asam (Sari dan Mareta, 2019).

Kunyit asam adalah jamu yang berbahan dasar kunyit dan asam jawa yang berkhasiat untuk menyegarkan tubuh atau dapat membuat tubuh menjadi dingin. Tanaman ini berbatang semu dan agak lunak. Daun berbentuk lanset lebar dan mirip daun pisang. Daun dan rimpang sering dipakai sebagai obat dan bumbu dapur. Rimpang kunyit juga dpat ditanam di dalam pot. Kandungannya mengandung minyak atsiri, kurkumin, pati, tanin, dan damar, yang berkhasiat untuk mematikan dan menghilangkan rasa kembung, serta bisa untuk menghilangkan sakit perut (Wulandari, 2020).

Menurut studi terdahulu yang dilakukan oleh Sari dan Mareta (2019) terdapat 15 responden remaja putri diberikan kunyit asam selama 3 hari. Jamu kunyit asam adalah jamu nyeri haid yang sering digunakan dan mengandung simplisia yang berkaitan sebagai anti nyeri, anti radang, dan antispasmodic (anti kejang otot). Hasil penelitian ini dengan mengkonsumsi minuman kunyit asam berpengaruh untuk mengurangi nyeri haid pada remaja putri. Penelitian yang dilakukan Hafizhah dan Ramadhan (2023) terdapat 18 reponden remaja putri yang diberikan kunyit asam diberikan selama 2 hari. Hasil dari penelitian ini

ada pengaruh yang signifikan pemberian rebusan kunyit asam terhadap penurunan skala nyeri dismenorea pada remaja putri di SMA

Dalam memberikan edukasi pada remaja putri untuk menghilangkan nyeri pada saat haid dengan mengkonsumsi minuman kunyit asam, diperlukan media untuk alat bantu dalam edukasi serta keterampilan bagi tenaga Kesehatan khususnya bidan dan masyarakat. Salah satu media yang dapat digunakan adalah buku saku. Buku saku merupakan buku yang berukuran kecil yang dapat dimasukkan ke dalam saku sehingga mudah dibawa kemana-mana untuk dipelajari. Adapun kelebihan buku saku yaitu dapat menyajikan informasi dalam jumlah banyak, informasi dapat dipelajari sesuai kemampuan pembaca, dapat dipelajari kapan dan dimana saja dikarenakan mudah dibawa, menarik karena dilengkapi gambar dan warna yang menarik. Selain kelebihan adapun kelemahannya yaitu bahan cetak yang tebal akan membosankan dibaca, mudah sobek dan rusak karena terbuat dari kertas (Hidayah dan Sopiandi, 2019).

Manfaat buku saku bagi tenaga kesehatan khususnya bidan adalah dapat digunakan sebagai media promosi kesehatan dan KIE. Dan manfaat bagi masyarakat yaitu memberikan informasi, pengetahuan dan menambah wawasan bagi masyarakat mengenai Manfaat Pemberian minuman kunyit asam terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri. Dari uraian diatas, penulis tertarik untuk membuat luaran berupa buku saku dengan judul “Kunyit Asam Terhadap Mengurangi Nyeri Haid Pada Remaja Putri”.