

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menstruasi adalah meluruhnya endometrium yang disertai dengan pendarahan dan terjadi tiap bulan. Pada saat menstruasi, wanita kadang mengalami *dismenorea*. *Dismenorea* adalah nyeri pada saat haid, biasanya dengan rasa kram dan nyeri di perut bawah atau *sympisis*. Keluhan nyeri haid dapat terjadi bervariasi mulai dari ringan sampai nyeri berat. *Dismenorea* memiliki dua jenis yaitu primer dan sekunder. Dikatakan primer jika tidak ditemukan penyebab yang mendasarinya, dan sekunder jika penyebabnya berupa kelainan kandungan (Sinaga *et al.*, 2017).

Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) tahun 2020, kejadian *dismenorea* adalah 1.769.425 (90%) wanita yang menderita *dismenorea*, dengan 10-16% menderita *dismenorea* berat. Di Indonesia angka kejadian *dismenorea* adalah 64,25%, terdiri dari 54,89% *dismenorea* primer dan 9,36% *dismenorea* sekunder dan 50 tahun terakhir, 75% wanita pernah mengalami kram menstruasi (Fahmiah *et al.*, 2022). Gejala *dismenorea* primer biasanya muncul pada wanita usia subur dan wanita yang belum pernah hamil.

Dismenorea dapat menyebabkan terganggunya aktivitas sehari-hari pada remaja putri khususnya aktivitas belajar di sekolah dikarenakan tidak dapat berkonsentrasi pada proses belajar dan motivasi belajarnya akan menurun (Fahmiah *et al.*, 2022). Upaya-upaya penanganan *dismenorea* yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri yaitu dengan cara penanganan *farmakologi* dan *nonfarmakologi*. Penanganan *dismenorea* dengan *farmakologi* yaitu menggunakan jenis obat-obatan kimia dan analgetic (Kuminah *et al.*, 2023). Sedangkan penanganan dengan *nonfarmakologi* sejumlah rempah-rempahan, kompres hangat, mandi air hangat melakukan pemijatan olahraga, aromaterapi dan

mendengarkan musik (Sari dan Listiarini, 2021). Alternatif *nonfarmakologi* selain yang disebutkan diatas bisa dengan cara air rebusan jahe dan Cokelat hitam.

Berdasarkan penelitian Wijayanti, dkk (2023), diberikan perlakuan pada remaja yang mengalami *dismenorea* dengan pemberian wedang jahe dari hari pertama menstruasi dan menunjukkan hasil nilai $p < 0,01 < 0,05$ berpengaruh terhadap adanya penurunan tingkat nyeri *dismenorea* primer yang signifikan. Tanaman jahe (*Zingibers Officinale Roscoe*) yang bagian rimpangnya berfungsi sebagai analgesik, antipiretik, dan anti inflamasi (Sari dan Listiarini, 2021). Mekanisme jahe merah dalam penurunan nyeri haid karena adanya kandungan senyawa bioaktif pada jahe merah seperti *gingerol* dan *shagaol* yang memiliki efek anti inflamasi dan analgetic yang dapat membantu mengurangi peradangan pada rahim yang menyebabkan nyeri haid. Jahe juga dapat mengurangi produksi prostaglandin yang menjadi penyebab utama *dismenorea* (Kuminah *et al.*, 2023).

Pada penelitian Adytia (2021), hasil penelitian terdapat pengaruh pemberian 85 gram Cokelat hitam terhadap penurunan tingkat nyeri *dismenorea* yang diberikan selama 2 hari berturut pada haid pertama dan kedua di pagi hari dan sore hari. Mekanisme Cokelat hitam dalam penurunan nyeri haid karena adanya kandungan *flavonoid*, *theobromine*, dan magnesium yang dapat meningkatkan sirkulasi, merelaksasi otot, dan mengurangi kram selama haid. Selain itu, Cokelat hitam merangsang pelepasan endorfin, yang membantu meredakan nyeri dan meningkatkan mood serta kaya antioksidan (Mulyatina *et al.*, 2021).

Pada studi pendahuluan yang dilakukan di SMK Negeri 1 Mempawah Hilir dengan mengumpulkan beberapa Siswi untuk diwawancarai secara acak dengan kriteria yang mengalami menstruasi maka didapatkan hasil dari 15 siswi terdapat 11 siswi dengan rentang usia 15-18 tahun yang mengalami *dismenorea* yang berlangsung mulai 1 – 2 hari menstruasi dan terdapat 6 siswi yang biasanya mengkonsumsi obat

analgetik.

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian perbedaan efektivitas pemberian jahe merah dan Cokelat hitam terhadap tingkat penurunan *dismenorea* primer pada remaja.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan oleh peneliti adapun rumusan dalam penelitian ini adalah “apakah terdapat perbedaan efektivitas pemberian jahe merah dan Cokelat hitam dalam menurunkan tingkat nyeri *dismenorea* primer pada siswi SMK Negeri 1 Mempawah Hilir ?”

C. Tujuan Penelitian

a. Tujuan Umum

Untuk mengetahui perbedaan efektifitas pemberian jahe merah dan Cokelat hitam terhadap tingkat penurunan nyeri *dismenorea* primer pada siswi SMK Negeri 1 Mempawah Hilir.

b. Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui tingkat *dismenorea* sebelum dan setelah diberikan jahe merah.
2. Untuk mengetahui tingkat *dismenorea* sebelum dan setelah diberikan Cokelat hitam.
3. Untuk membandingkan efektivitas pemberian jahe merah dan Cokelat hitam dalam menurunkan nyeri *dismenorea* pada siswi SMK Negeri 1 Mempawah Hilir.

D. Manfaat Penelitian

a. Bagi Instansi

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi bahan referensi untuk memperluas wawasan siswi khususnya tentang terapi alami seperti pemberian jahe merah dan Cokelat hitam dalam mengurangi tingkat nyeri pada *dismenorea* primer.

b. Bagi Siswi SMKN 1 Mempawah Hilir

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi informasi serta edukasi bagi siswi bahwa mengkonsumsi jahe merah dan Cokelat hitam dapat mengatasi *dismenorea* primer yang terjadi pada masa menstruasi.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No	Peneliti dan Tahun	Judul	Persamaan	Perbedaan
1	Puji Setya Rini, dkk (2024)	Efektivitas Pemberian Jahe Merah (<i>Zingiber Officinale Var Rubrum</i>) Dan the Rosella (<i>Hibiscus Sabdariffa</i>) Terhadap Kegawatan <i>Dismenorea</i>	Penelitian ini menggunakan alat ukur intesitas nyeri dengan <i>Numeric Rating Scale</i> dikumpulkan melalui observasi.	Penelitian ini menggunakan <i>Quasy Experimen</i> dengan pendekatan <i>non randomized pretest – posttest</i>
2	Handayani dan Retno (2022)	Pengaruh Pemberian Minuman Jahe dengan Kombinasi Kayu Manis, Cengkeh dan Madu Terhadap Penurunan Nyeri <i>Dismenorea</i> pada Remaja Putri di RW 007 Puri Mutiara Indah Desa Karang Raharja Kecamatan Cikarang Utara Kabupaten Bekasi	Penelitian ini menggunakan <i>pre experimental design</i> dengan metode <i>one group pretest-posttest</i>	Penelitian ini menggunakan Teknik sampling yaitu <i>purposive sampling</i> , dengan jumlah sampel 15 responden
3	Sofie Chaliani, dkk, (2023)	Pengaruh Konsumsi Cokelat Hitam Terhadap Tingkat Nyeri <i>Dismenorea</i> Primer Pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Tanwiriyah Kab.Cianjur	Penelitian ini menghasilkan nilai <i>p-value <0.05</i> yang menunjukkan adanya penurunan tingkat <i>dismenorea</i>	Penelitian ini menggunakan uji <i>wilcoxon</i> Berbeda dengan peneliti menggunakan uji <i>indendent t-test</i>