

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### A. Latar Belakang

Menstruasi adalah suatu siklus alamiah yang menunjukkan kesempurnaan seorang wanita. Seseorang yang mengalami menstruasi menunjukkan bahwa hormonnya sudah bekerja. Darah yang keluar disaat menstruasi merupakan darah yang berasal dari dinding Rahim atau disebut endometrium. Karena terdapat penurunan kadar hormon esterogen dan progesterone ( Haryono, 2016).

Menstruasi merupakan perdarahan yang teratur dari uterus sebagai tanda bahwa organ kandungan telah berfungsi matang. Umumnya, remaja yang mengalami menstruasi pada usia 12 sampai dengan 16 tahun. Periode ini akan merubah perilaku dan beberapa aspek, misalnya psikologi dan lainnya, pada wanita biasanya mengalami menstruasi pada umur 12-16 tahun. Siklus menstruasi normal terjadi setiap 22-35 hari, dengan lamanya menstruasi selama 2-7 hari (Kusmiran, 2011).

Dismenore adalah ketidaknyaman pada hari pertama atau hari kedua menstruasi yang sangat umum terjadi. Dismenore merupakan menstruasi yang menimbulkan nyeri dan merupakan salah satu masalah ginekologis yang paling umum dialami wanita, dari berbagai tingkat usia. Jadi dapat disimpulkan dismenore adalah menstruasi yang disertai dengan rasa nyeri (kram) pada daerah perut dan terjadi pada hari pertama, serta merupakan masalah ginekologis yang umum terjadi pada wanita (Marlinda dalam Aningsih dkk, 2018)

Dismenore biasanya akan timbul 2 atau 3 tahun sesudah *menarche* atau pertama kali menstruasi. Dismenore ada yang bertingkat ringan dan ada pula yang berat bahkan beberapa wanita telah pingsan dan ada yang harus ke dokter karena nyeri yang dialaminya mengganggu aktivitasnya (Asrinah dalam Sofia, 2017 ).

Berdasarkan data dari (WHO) *World Health Organization* (2012) dari 1.769.425 jiwa rata-rata (90%) wanita mengalami dismenore dengan 85-90% mengalami gejala *dysmenorrhoea* ringan. Di Indonesia lebih banyak perempuan yang mengalami dismenore dan tidak memeriksakan atau berkunjung ke dokter. Dikatakan 90% perempuan Indonesia pernah mengalami dismenore (Gumangsari dalam Ambika, 2020). Di Indonesia kejadian nyeri haid tercatat 64,25% yang terdiri dari 54,89% mengalami nyeri haid primer sedangkan 9,36% mengalami nyeri haid sekunder (Rodiyani, 2018)

Masa Dismenore pada wanita sangat berperan besar dalam hidupnya karena sebagian besar hidup wanita pada (usia 15-49 tahun) berkaitan dengan masa menstruasi yang berlangsung selama 3 sampai 7 hari dengan rata-rata selama 5 hari dan permasalahan-permasalahan menstruasi. Menstruasi sendiri terjadi secara berkala dan dipengaruhi oleh hormone reproduksi sehingga menyebabkan rasa nyeri, terutama pada awal menstruasi (Laila, 2011).

Nyeri haid atau *Dismenore* tidak boleh dibiarkan begitu saja tanpa adanya penanganan, karena bisa saja ada suatu gejala endometriosis yang akan mempersulit perempuan untuk hamil. Penanganan *dismenore* yang tepat dapat mengurangi risiko terjadinya endometriosis, terganggunya aktivitas kerja dan belajar (Prawirohardjo dalam Lili dkk, 2020).

Penanganan dapat diberikan ketika mengalami nyeri berat, dan pertolongan pertama dengan berbagai ramuan jamu herbal bisa diberikan ketika nyeri yang dirasakan tidak begitu berat (Syaifullah dalam Ambika, 2020). Produk herbal atau jamu maupun fitofarmaka sekarang ini menjadi pilihan alternatif bagi para wanita untuk mengurangi nyeri haid tanpa mendapat efek samping (Kyenorton, 2010). Salah satu diantaranya adalah dengan minum kunyit asam.

Kunyit merupakan suatu suplemen nutrisi yang mempunyai kandungan senyawa kurkumin, jenis aluminium magnesium, seng, zat besi, kalsium, kalium, vitamin A dan C. Asam sendiri mengandung vitamin B, C, antioksidan, betakaroten dan mineral yang bermanfaat untuk tubuh (Limananti &

Triratnawati dalam Safitri dkk., 2013). Senyawa aktif atau bahan kimia yang terkandung di dalam kunyit tersebut adalah *curcumine* yang bekerja menghambat reaksi *cylooxygenase* sehingga dapat mengurangi terjadinya suatu inflamasi yang akan mengurangi kontraksi uterus. Kontraksi uterus dihambat oleh *prostaglandin* melalui jaringan epitel uterus oleh *curcumine* tersebut mampu mengurangi terjadinya *dysmenorrhoea* pada wanita (Wiesere dalam Safitri dkk., 2013).

Asam jawa mempunyai berbagai kandungan aktif yaitu *anthocyanin* yang dapat digunakan sebagai antipiretika dan juga anti-inflamasi. Secara lebih spesifik kandungan *curcumine* (Sina, 2014), dan *anthocyanin* dapat menghambat terjadinya reaksi *cyclooxygenase* (COX) sehingga dapat menghambat dan mengurangi terjadinya inflamasi dan akan mengurangi serta menghambat kontraksi uterus yang menyebabkan nyeri haid (Nair dalam Marsaid dkk, 2017).

Kunyit asam merupakan obat alami yang mengandung penghilang rasa sakit saat menstruasi. Selain itu kunyit asam juga membantu melancarkan aliran darah terutama disaat menstruasi. Pengeluaran *prostaglandin* dan *leukotrin* pada *endometrium* yang mengakibatkan kontraksi uterus menjadi kuat sehingga menyebabkan nyeri haid dapat dikurangi dengan mengkonsumsi kunyit asam (Burner dalam Ambika, 2020).

Studi yang sudah dilihat penulis sebagian besar masyarakat belum mengetahui manfaat dari kunyit asam sebagai obat tradisional penurun nyeri haid.

Dengan data diatas penulis bermaksud untuk membuat suatu media komunikasi informasi dan edukasi (KIE) dalam bentuk berupa *poster* yang berisi tentang pemanfaatan rebusan kunyit asam terhadap penurunan nyeri Dismenore.

Poster memiliki kelebihan dapat dipasang atau ditempel dimana-mana, sehingga banyak dilalui khalayak sasaran, dapat memberikan warna dan

kualitas visual yang diinginkan, dan poster juga memiliki kelemahan yaitu ketidakmampuan untuk memuat banyak pesan dan rentan terhadap cuaca (Okdila, 2013)

Luaran yang diharapkan pada laporan ilmiah Tugas Akhir ini adalah media *poster* tentang efektifitas rebusan kunyit asam terhadap penurunan nyeri Dismenore, media ini berisi tentang manfaat dari rebusan kunyit asam, cara pembuatan, komposisi, kandungan, dan di dalam *poster* ini akan disertakan dengan gambar proses pembuatannya.

Tujuan luaran ini agar dapat memberi wawasan kepada masyarakat luas khususnya pada wanita yang sedang mengalami nyeri haid / Dismenore agar dapat mengetahui dan memanfaatkan cara nonfarmakologi dan tradisional dengan menggunakan rebusan kunyit asam untuk menurunkan nyeri Dismenore, karena pada saat ini media edukasi tentang nyeri haid kurang dikembangkan padahal itu sangat dibutuhkan untuk remaja dan wanita dewasa pada saat ini. Pendidikan reproduksi tentang nyeri haid/ deminore sangat dibutuhkan dan tidak dianggap tabu lagi

Media luaran yang akan dibuat berupa media poster yang berjudul “Rebusan Kunyit Asam Penolong Nyeri Dismenore” Media ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi masyarakat untuk menambah pengetahuan tentang efektifitas rebusan kunyit asam terhadap penurunan nyeri Dismenore terutama pada wanita yang mengalami nyeri Dismenore.