

BAB I

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah periode waktu individu beralih dari fase anak ke fase dewasa pada usia antara 12 sampai 24 tahun. Remaja mengalami perubahan dalam tiga aspek yaitu perkembangan kognitif, perkembangan fisik dan perkembangan psikososial. Perubahan - perubahan seperti tubuh badan semakin panjang dan tinggi, mulai berfungsinya alat - alat reproduksi serta tanda - tanda seksual yang tumbuh. Masa pubertas pada wanita ditandai dengan datangnya menstruasi atau haid, yang terjadi pada usia 10-16 tahun. Beberapa remaja mengalami gangguan pada saat haid mengalami nyeri (*disminore*) (Dini, 2020).

Disminore sangat berdampak pada remaja putri, hal ini menyebabkan terganggunya aktifitas keseharian. Remaja yang mengalami *disminore* pada saat menstruasi membatasi aktivitasnya karena mereka khususnya aktivitas belajar disekolah. Seorang siswi mengalami *disminore*, aktivitas belajar mereka disekolah terganggu dan tidak jarang hal ini membuat mereka tidak masuk sekolah. Selain itu, kualitas hidup menurun, sebagai contohnya seorang siswi yang mengalami *disminore* tidak dapat berkonsentrasi belajar dan motivasi belajar akan menurun karena *disminorea* yang dirasakan pada saat proses belajar mengajar. Situasi ini tidak hanya memiliki dampak signifikan terhadap kualitas hidup dan pribadi kesehatan tetapi juga dapat memiliki dampak ekonomi global. Dampak dari *disminore* apabila tidak segera ditangani dapat menyebabkan infertilitas (kemandulan) (Susanti dkk, 2018).

Di indonesia angka kejadian *disminore* sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% *disminore* primer dan 9,36% *disminore* sekunder (Hastuti dkk, 2016). Rata - rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami *disminore*. Angka kejadian *disminore* di jawa tengah mencapai 56%, karena kejadian *disminore* merupakan kejadian alamiah yang terjadi setiap bulan pada wanita. Umumnya tidak

berbahaya, namun dirasa mengganggu bagi wanita yang mengalaminya (Fatmawati, 2016). Penelitian Winarso (2014) prevalensi keluhan *disminore* dialami oleh 40-50% remaja putri. Remaja putri sebanyak 15% yang mengalami *disminore* kadang malas berangkat bekerja dan tidak masuk sekolah. Remaja putri sebanyak 30% mengatakan tidak membutuhkan pengobatan dalam menangani nyerinya. *Disminore* primer seringkali menimbulkan gejala fisik dan gejala psikologis. Setiap individu bisa mengalami gejala fisik dan gejala psikologis sekaligus, namun juga bisa mengalami hanya salah satu gejala, baik fisik maupun psikologisnya. Tanda gejala yang dapat muncul seperti rasa tidak enak di badan, perasaan cemas, gelisah, hingga kehilangan keseimbangan dan kesabaran (Anurogo dkk, 2015).

Penanganan nyeri menstruasi ada 2 kategori yaitu pendekatan farmakologi dan non farmakologi. Penanganan nyeri secara farmakologis nyeri menstruasi dapat ditangani dengan terapi analgesik yang merupakan metode paling umum digunakan untuk menghilangkan nyeri. Obat analgesik dapat menghilangkan nyeri dengan efektif namun penggunaan analgesik akan berdampak ketagihan dan akan memberikan efek samping obat yang berbahaya bagi penggunanya. Penanganan nyeri secara non farmakologik antara lain kompres hangat, teknik relaksasi nafas dalam dan yoga, serta menggunakan bahan herbal yang berkhasiat mengurangi rasa sakit akibat gangguan menstruasi, salah satunya adalah pemberian jus wortel (Neda,2013).

Wortel (*Daucus carota*) merupakan sayuran yang paling banyak manfaatnya. Wortel mengandung gula, karotin, pektin, aspargin, serat, lemak, hidrat arang, kalsium, fosfor, besi, sodium, asam amino, minyak esensial, dan betakaroten. Wortel juga banyak mengandung vitamin A,B,C,D,E dan K. salah satu manfaat vitamin E adalah bisa membantu pengeblokan formasi prostaglandin dan vitamin E juga bisa membantu mengatasi efek peningkatan produksi hormone prostaglandin. Hormon prostaglandin adalah hormon yang mempengaruhi terjadinya *disminore*. Prostaglandin yang berperan disini yaitu E2 (PGE2) dan F2n (PGF_{2n}) (Junizar, 2008).

Hasil penelitian oleh mahasiswa asrama ABIM kota Kediri. Responden setelah diberikan jus wortel tingkat nyeri mahasiswa berkurang, hal ini disebabkan pemberian jus wortel tersebut yang mengandung vitamin E dan betakaroten dapat memberikan efek analgesik dan anti inflamasi dengan mekanisme kerja mempengaruhi sistem prostaglandin yaitu menghambat enzim aktivitas, enzim siklooksigenase-2 sehingga enzim tersebut tidak dapat merubah asam arachidonate menjadi prostaglandin sebagai timbulnya nyeri (Puspita, 2018).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Ermiatun (2011), menyatakan bahwa terdapat pengaruh pemberian jus wortel terhadap penurunan nyeri *disminore* setelah diberikan jus wortel 2 kali sehari dengan 250 gram wortel yang dicampur dengan 200 cc air. Sejalan dengan penelitian Hastuti et al.,(2017) yang menunjukkan bahwa berbagai tingkat nyeri *disminore* pada mahasiswa sesudah diberikan air perasan wortel dengan frekuensi paling sedikit nyeri berat dan tidak tertahankan masing-masing 0% dan nyeri sedang 8%, nyeri ringan 24% dan frekuensinya paling besar tidak nyeri yaitu 68%. Efektivitas jus wortel (*Daucus carota*) terhadap penurunan derajat *disminore* pada remaja putri di asrama putri mahasiswa Stikes'Aisyiyah Yogyakarta. Pada kelompok Kontrol tidak terjadi banyak penurunan sedangkan pada kelompok eksperimen menjadi banyak penurunan sehingga jus wortel (*Dacus carota*) dapat menurunkan derajat *disminore* karena wortel mengandung Vitamin E.

Program KIE (Komunikasi Informasi Edukasi) dengan media poster ini bertujuan untuk memberitahukan kepada remaja putri terutama yang mengeluh nyeri *disminore* pada saat menstruasi bisa mengurangi nyerinya dengan pengobatan non farmakologi dengan pemberian jus wortel secara mandiri yang bisa dilakukan dirumah dengan mengikuti langkah - langkah yang sudah ada diposter.

Luaran yang peneliti buat yaitu berupa poster yang bertujuan untuk memberikan informasi kepada masyarakat, tenaga medis, pembaca dan remaja putri khususnya tentang pengobatan non farmakologi yaitu pemberian jus wortel untuk mengurangi nyeri *disminore*, manfaat dari luaran ini untuk remaja yang mengalami *disminore* agar bisa memanfaatkan pengobatan non farmakologi ini untuk mengurangi *dismonore* dengan mengkonsumsi jus wortel.

Penulis menggunakan luaran poster yang bertujuan untuk memberikan informasi kepada masyarakat khususnya remaja putri yang mengalami *disminore*. Manfaat untuk khalayak umum untuk pengetahuan dan menjadi pembaca tau tentang manfaat jus wortel untuk mengurangi nyeri *dismonore*, media poster juga bisa dimanfaatkan untuk tenaga medis lainnya agar menambah pengetahuan untuk menginformasikan kepada remaja putri yang mengeluh nyeri *disminore* sehingga pasien bisa melakukan pengobatan non farmokologi .

Penulis mengambil judul pemberian jus wortel untuk mengurangi *dismonore* pada remaja. Alasannya penulis mengambil judul tersebut karena disekitar masih banyak remaja putri yang mengeluh nyeri *disminore* pada saat menstruasi, maka penulis tertarik untuk mengambil judul

tersebut agar bisa dilakukan sendiri dengan mudah dan dengan biaya yang cukup murah. Alasannya penulis menggunakan luaran poster yaitu media poster dapat menginformasikan materi dengan jelas dan lengkap kepada masyarakat. Media ini penyalur informasi kepada masyarakat tentang pemberian jus wortel untuk mengurangi nyeri *disminore*, sebagai media fakta tentang jus wortel agar mudah diingat oleh masyarakat dan bisa mempraktekkannya sesuai metode didalam poster.

Patofisiologis *disminore*. Patofisiologis dan menstruasi menurut Lentz (2007) (dalam Lowdermilk,2014:73) selama fase luteal dan menstruasi, PGF_{2a} disekresi. Pelepasan PGF_{2a} yang berlebihan meningkatkan kontraksi uterus dan menyebabkan vasospasme arteriol uterus, sehingga mengakibatkan iskemia dan kram abdomen bawah yang bersifat siklik. Respon sistemik terhadap PGF_{2a} meliputi nyeri punggung, kelemahan, pengeluaran keringat, Gejala saluran cerna (anoreksia, mual muntah dan diare) dan Gejala sistem syaraf pusat (pusing, sinkop, nyeri kepala dan konsentrasi buruk). Nyeri biasanya dimulai pada saat onset menstruasi dan berlangsung 8-48 jam. Anurogo dan Wulandari (2011: 44-46). Selama menstruasi sel – sel endometrium yang terkelupas melepaskan prostaglandin. Prostaglandin merangsang otot uterus (Rahim) dan mempengaruhi pembuluh darah yang menyebabkan iskemia uterus (penurunan suplay darah ke rahim) dan penyempitan pembuluh darah. Peningkatan kadar prostaglandin telah terbukti ditemukan pada cairan haid pada perempuan dengan *disminore* berat. Kadar ini memang meningkat terutama selama dua hari pertama haid. Vasopressin (disebut juga antidiuretic hormone, suatu hormone yang disekresi oleh lobus posterior kelenjar pituitari yang menyempitkan pembuluh darah, meningkat tekanan darah dan mengurangi pengeluaran *excretion* = air seni) juga memiliki peran yang sama. Riset menunjukkan bahwa pathogenesis *disminore* primer adalah karena prostaglandin F_{2alpha} (PGF_{2alpha}), suatu stimulant myometrium sekretori. Respon terhadap *inhibitor* (penghambat) prostaglandin pada pasien dengan *disminore* mendukung pernyataan bahwa *disminore* diperantai oleh prostaglandin. banyak bukti kuat menghubungkan *disminore* dengan kontraksi uterus yang memanjang dan penurunan aliran darah ke myometrium.