

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Dismenorrhea adalah penyakit ginekologi yang paling umum pada wanita di masa reproduksinya dan salah satu penyebab nyeri panggul yang paling sering, namun hal itu kurang terdiagnosis, kurang dirawat, dan bahkan diremehkan oleh wanita itu sendiri, yang menerimanya sebagai bagian dari siklus menstruasi (Guimarães & Póvoa, 2020). Dismenorrhea masalah yang paling umum dialami oleh remaja atau wanita. Dismenorrhea merupakan rasa nyeri pada bagian perut bagian bawah pada saat menstruasi yang dapat menyebar hingga punggung bagian bawah, pinggang, panggul, dan paha. Nyeri dismenorrhea disebabkan karena kontraksi otot rahim yang sangat intens, maksudnya yaitu untuk melepaskan lapisan dinding rahim yang tidak diperlukan lagi. Masih banyak wanita yang menganggap nyeri haid sebagai hal yang biasa saja yang dialami wanita saat menstruasi hari pertama, mereka beranggapan 1-2 hari sakitnya akan hilang. Sementara itu nyeri haid bisa menjadi tanda dan gejala suatu penyakit yang serius misalnya endometritis yang bisa mengakibatkan sulitnya mendapat keturunan.

Menurut data World Health Organization (WHO) tahun 2018 bahwa angka kejadian dismenore di dunia sangat besar. Rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami dismenore, seperti di Amerika angka persentasinya sekitar 60%, di Swedia sekitar 72% dan di Inggris sebuah penelitian menyatakan bahwa 10% dari remaja sekolah lanjut tampak absen 1-3 hari setiap bulannya karena mengalami dismenore. Prevalensi kejadian

dismenore di Indonesia sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% mengalami dismenore primer dan 9,36% mengalami dismenore sekunder (Herawati, 2017). Prevalensi dismenore di Jawa Timur dengan perolehan 15% kejadian dismenore yang memengaruhi aktifitas, dan 85% kejadian dismenore yang tidak memengaruhi aktifitas (Yuanita Syaiful, 2018). Kemudian di daerah Jember kejadian dismenore primer sebesar 69,5% dan sebesar 30,5% tidak mengalami dismenore (Sulistiyani, 2020).

Berdasarkan hasil study pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti tanggal 31 Agustus 2022 di Prodi Sarjana Terapan Kebidanan Jember pada mahasiswa melalui kuisioner berbentuk google form diperoleh hasil sebagai berikut yaitu dari 45 mahasiswa didapatkan 40 mahasiswa (88,9%) merupakan mahasiswa mengalami dismenorhea primer dan dari 5 mahasiswa (11,1%) tidak mengalami dismenore pada saat menstruasi. Dari 40 mahasiswa yang mengalami dismenorhea primer 29 mahasiswa (72,5%) menangani dismenorhea dengan cara membiarkannya sampai nyeri hilang sendiri, 7 mahasiswa (17,5%) menangani dismenorhea dengan cara mengompres perut bagian bawah dengan air hangat, dan 4 mahasiswa (10%) menangani dismenorhea dengan cara meminum obat pereda nyeri. Dapat disimpulkan bahwa hampir seluruhnya mahasiswa di Prodi Sarjana Terapan Kebidanan Jember mengalami dismenorhea.

Nyeri dismenorhea disebabkan karena peningkatan kadar prostaglandin yang memiliki efek meningkatkan kontraktilitas otot uterus, vasokonstriksi dan meningkatkan iskemia pada otot uterus sehingga terjadi nyeri saat menstruasi (Putrianingsih et al., 2021). Wanita saat mengalami dismenorhea akan

muncul rasa nyeri yang meluas hingga ke pinggang, punggung bagian bawah dan paha sehingga menimbulkan masalah keperawatan dan mengganggu kebutuhan dasar manusia salah satu diantaranya adalah tidur. Karena tidur merupakan kebutuhan fisiologis (Guimarães & Póvoa, 2020). Prostaglandin yang berlebih disebabkan oleh kurangnya zat gizi mikro yang meliputi vitamin dan mineral yang memicu terjadinya dismenore. Kalsium merupakan zat gizi mikro yang berperan dalam interaksi protein di dalam otot yaitu aktin dan miosin. Kurangnya kalsium dalam darah dapat menyebabkan otot tidak bisa mengendur sesudah kontraksi sehingga menyebabkan tubuh akan kaku dan dapat menimbulkan kejang (Dysmenorrhea) (Bajalan et al., 2019). Dismenorhea menjadi salah satu kondisi yang merugikan bagi banyak wanita dan menyebabkan dampak besar pada kualitas hidup terkait kesehatan reproduksi. Dampak dari dismenorhea selain mengganggu aktivitas sehari-hari, sebagai contoh mahasiswa yang mengalami dismenore primer tidak dapat berkonsentrasi dalam belajar, motivasi belajarpun menurun karena nyeri yang dirasakan (Amalia et al., 2018).

Penanganan nyeri menstruasi terbagi dua kategori yaitu pendekatan farmakologi dan non farmakologi. Penanganan nyeri secara farmakologis dengan menggunakan obat analgesik dapat menghilangkan rasa nyeri dengan efektif namun penggunaan analgesik akan berdampak ketagihan dan akan memberikan efek samping obat yang berbahaya bagi penggunanya. Seperti gangguan pencernaan serius. Keadaan ini bisa mengakibatkan munculnya gejala sulit menelan, sembelit, diare, mag, perut kembung dan keluhan lain sejenisnya (info kesehatan, 2021). Penanganan rasa nyeri secara non

farmakologik antara lain yaitu dengan kompres air hangat pada bagian perut bagian bawah, minum air hangat, mandi dengan air hangat, tarik nafas dalam-dalam dan posisi menungging atau posisi seperti orang sujud. Selain itu berbagai macam kandungan nutrisi yang ada dalam makanan yang dikonsumsi juga menjadi salah satu fokus dalam sejumlah penelitian yang memberikan efek menguntungkan pada wanita yang mengalami dismenore primer salah satunya yaitu kalsium (Di & Malang, 2018). Sumber utama kalsium dalam makanan terdapat pada susu. Banyak sekali manfaat mengkonsumsi susu secara rutin.

Susu merupakan produk pangan bernilai gizi tinggi dengan kandungan sempurna. Keunggulan susu antara lain adalah sebagai salah satu sumber zat pembangun (protein) vitamin D, vitamin A, zinc, kalsium, fosfor dan magnesium untuk pertumbuhan tulang dan gigi, serta imunoglobulin A untuk kekebalan tubuh terhadap penyakit. Susu mengandung asam amino esensial triptofan untuk mengistirahatkan sel sehingga membuat nyenyak tidur, mengandung asam lemak esensial yang baik untuk kesehatan jantung, mengandung vitamin larut dalam lemak (vitamin A, D, E dan K), dan mengandung vitamin yang larut dalam air (vitamin B1, B2, B6, B12, Vitamin C dan asam folat). Pada saat susu dikonsumsi, maka susu yang mengandung triptofan (yang merupakan salah satu dari asam amino esensial) diserap melalui usus, didistribusikan ke seluruh jaringan dan masuk ke dalam tempat metabolisme asam amino, kemudian C-5 hidrksilasi triptofan yang akan didekarboksilasi menjadi 5- Hidroksi-triptamin (serotonin) yang kemudian akan diedarkan melewati edaran darah sebagai neurotransmitter. Serotonin

merupakan hasil turunan dari triptofan yang diproduksi pada kelenjar pineal dikarenakan triptofan mampu menembus sawar darah otak, maka serotonin dapat diproduksi. Setelah itu, serotonin akan menghambat rangsang nyeri yang berada pada kornu dorsalis pada medulla spinalis sehingga rangsang nyeri tidak dapat diteruskan pada neuron orde 2 yang nantinya akan menghentikan persepsi nyeri pada otak, selain itu, serotonin juga dapat bekerja dengan cara menghambat sekresi substansi p yang berperan dalam respon nyeri, sehingga penurunan rasa nyeri dapat terjadi.

Selain kandungan nutrisinya yang ideal dalam masa pertumbuhan, semua zat gizi yang terkandung di dalam susu sapi berperan penting dalam pengaturan fisiologis seorang wanita menjelang menstruasi dan saat menstruasi. Salah satunya yaitu, susu cair low fat merupakan susu dengan kandungan kalsium yang tinggi dan vitamin D di dalamnya, susu rendah lemak. Manfaat dari susu cair low fat salah satunya yaitu, untuk gejala PMS (sindrom prahaid). Sebuah uji klinis yang dimuat dalam jurnal (*Obstetrics & Gynecology Science* , 2018 dalam Informasi Kesehatan) mengungkapkan bahwa kalsium yang tinggi dan vitamin D membantu meredakan gejala PMS, seperti nyeri perut (Disminore).

Melihat sering timbulnya masalah dismenorhea yang dapat mengganggu aktifitas mahasiswa seperti pada saat kegiatan belajar maupun kegiatan diluar kampus, maka sebagai mahasiswa kebidanan penulis ingin membantu mengurangi tingkat nyeri dismenorhea dengan pemberian susu cair Low Fat pada mahasiswa Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang Prodi Sarjana Kebidanan Jember.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas dapat dirumuskan masalah penelitian sebagai berikut : “ Apakah Pemberian Susu Cair Low Fat bisa menurunkan intensitas disminorhea primer pada mahasiswa Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang Prodi Sarjana Terapan Kebidanan Jember ? ”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah menganalisis penurunan intensitas disminore primer dengan pemberian susu cair low fat pada Mahasiswa Politeknik Kesehatan Kemenkes malang Prodi sarjana Terapan Kebidanan Jember.

1.3.2. Tujuan Khusus

- a) Mengidentifikasi intensitas dismenorhea primer sebelum diberikan susu cair low fat pada mahasiswa Politeknik Kesehatan Kemenkes malang Prodi Sarjana Terapan Kebidanan Jember.
- b) Mengidentifikasi intensitas dismenorhea primer sesudah diberikan susu cair low fat pada mahasiswa Politeknik Kesehatan Kemenkes malang Prodi Sarjana Terapan Kebidanan Jember.
- c) Menganalisis penurunan intensitas dismenorhea primer dengan pemberian susu cair low fat pada mahasiswa Politeknik Kesehatan Kemenkes malang Prodi Sarjana Kebidanan Jember.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi baru untuk meningkatkan pengetahuan, serta dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya mengenai penurunan intensitas dismenorhea primer dengan susu cair low fat.

1.4.2 Manfaat Praktis

a) Manfaat Bagi Peneliti

Manfaat dari penelitian ini dapat dijadikan sarana belajar dalam rangka menambah pengetahuan, untuk menerapkan teori yang telah penulis dapatkan selama masa perkuliahan dan juga untuk mengadakan penelitian lebih lanjut tentang penurunan intensitas dismenorhea primer dengan susu cair low fat.

b) Manfaat Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi salah satu sumber kepustakaan atau bahan bahasan di perpustakaan dan menambah wawasan tentang penurunan intensitas dismenorhea primer dengan susu cair low fat .

c) Manfaat Bagi Tenaga Kesehatan

Dapat dijadikan sebagai bahan tambahan informasi dalam memberikan pendidikan kesehatan sebagai upaya promotif dan preventif tentang cara mudah dan aman untuk dilakukan dalam menurunkan dismenorhea primer yaitu dengan mengonsumsi susu cair low fat.