

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masalah yang umum terjadi pada wanita usia reproduksi dan gadis remaja pada saat menstruasi yaitu nyeri/kram pada perut. Bahkan gadis remaja sering absen tidak masuk sekolah karena nyeri/kram berat pada perut. Gangguan fisik yang berupa nyeri/kram perut ini disebut juga dengan istilah dismenore. Gangguan ini biasanya mulai terjadi pada 24 jam sebelum terjadinya perdarahan menstruasi dan dapat terasa selama 24-36 jam. Kram tersebut terutama dirasakan didaerah perut bagian bawah menjalar ke dalam punggung atau permukaan dalam paha. Pada kasus dismenore berat nyeri kram dapat disertai dengan muntah dan diare (Andira,2010). Selain berdampak pada absen tidak masuk kuliah, dismenore juga dapat mengganggu konsentrasi belajar dikelas dan membuat malas melakukan aktivitas. Suatu dismenore dikatakan sebagai dismenore primer, jika tidak ditemukan penyebab yang mendasarinya. Sementara itu, suatu dismenore disebut sebagai dismenore sekunder, bila penyebabnya berupa kelainan kandungan (El-Manan, 2011) Dismenore adalah nyeri sewaktu haid. Dismenore atau nyeri menstruasi biasanya terjadi di daerah perut bagian bawah, pinggang, bahkan punggung bisa juga berupa kram perut bagian bawah yang menjalar ke punggung atau kaki dan biasanya disertai gejala gastrointestinal dan neurologis. Permasalahan dismenore adalah permasalahan yang sering dikeluhkan saat wanita datang ke dokter atau tenaga kesehatan yang berkaitan dengan haid. Kondisi ini akan bertambah parah apabila disertai

dengan kondisi psikis yang tidak stabil. Dalam hal ini nyeri dismenore masih menjadi masalah utama pada remaja. Kandungan coklat hitam seperti kafein, theobromine, methyl-xanthine, dan phenylethylalanine dipercaya dapat memperbaiki mood dan mengurangi kelelahan sehingga bisa digunakan sebagai terapi meredakan dismenore primer karena memiliki berbagai kandungan yang berkhasiat sebagai anti nyeri (Nuzulul Husna Ramadhani & Yuyun Triani, 2023).

Berdasarkan Data World Health Organization (WHO) (2020), di dapatkan hasil dari 1.769.425 jiwa sebanyak (90%) mengalami wanita dismenore, yang 10-15% mengalami dismenore berat. Angka kejadian dismenore di Indonesia pada tahun (2016), sebesar 107.673 jiwa, yang terdiri dari 59.671 jiwa, mengalami dismenore primer dan 9.496 jiwa mengalami dismenore sekunder, dan Di Jawa Timur jumlah remaja putri yang mengalami dismenore sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder (Saputra et al., 2021).

Berdasarkan data yang didapatkan pada saat studi pendahuluan di Pondok Pesantren Mamba'ul Ulum pada tanggal 10 Mei 2024 kepada pengurus pondok kemudian mewawancarai 5 remaja putri yang mengalami *dismenore*. Hasil dari wawancara ke 5 remaja putri tersebut ada yang masih menggunakan metode farmakologi dalam mengatasi nyeri menstruasi. Ada juga ketika sedang dismenore hanya perlu istirahat saja. Dari pengukuran skala nyeri pada 5 remaja putri tersebut 2 remaja putri berskala nyeri 6 dan 3 remaja putri berskala nyeri 8. Kondisi tersebut membuat mereka tidak nyaman, sensasi nyeri dismenore yang mereka rasakan adalah perut seperti di peras, pusing, mual, serta membuat mereka tidak bisa fokus dalam belajar. Nyeri yang di rasa ketika menstruasi rata-rata di hari pertama dan ke

dua. Maka dari itu, penulis tertarik melakukan penelitian ini dengan tujuan membuktikan pengaruh pemberian coklat terhadap nyeri menstruasi pada remaja putri di Pondok Pesantren Mamba'ul Ulum Mojokerto.

Nyeri pada dismenore primer diduga disebabkan oleh kontraksi Rahim distimulasi oleh prostaglandin. Rasa sakit yang dirasakan semakin parah ketika gumpalan atau sepotong jaringan dari lapisan rahim melewati leher rahim (leher rahim), terutama jika saluran serviks sempit. Perbedaan intensitas nyeri tergantung pada kadar prostaglandin. Wanita yang menderita dismenore memiliki kadar prostaglandin 5-13 kali lebih tinggi dibandingkan wanita tidak mengalami dismenore (Chaliani et al., 2024). Prostaglandin dalam jumlah banyak penetrasi ke dalam rahim saat menstruasi diyakini dapat menimbulkan rasa sakit (Chaliani et al., 2024).

Berbagai upaya telah dilakukan untuk meringankan gejala nyeri pada dismenore, seperti mengonsumsi obat pereda nyeri (asam mefenamat, ibuprofen, metampiron, dll). Penggunaan analgesik yang berlebihan bisa membuat seseorang ketagihan dengan efek pereda nyeri dan efek samping dalam jangka panjang bahkan bisa menyebabkan kerusakan hati tekanan darah tinggi (Marlinda, 2013). Terapi non farmakologi yang dapat diberikan untuk menghilangkan nyeri penderita dapat melakukan hal-hal seperti istirahat yang cukup dan berolahraga pijat secara rutin, lakukan yoga dan kompres perut dengan air hangat. Selain terapi nonfarmakologis yang disebutkan di atas, terdapat juga alternatif pengurangan sakit bisa pakai coklat. Komposisi dalam coklat seperti magnesium, potasium, natrium dan vitamin A, B1 (tiamin), B2 (Riboflavin), D dan E yang mampu memblokir prostaglandin sehingga bisa meredakan nyeri saat haid (Utami, 2012 dalam Wahyuni, 2018).

Magnesium bermanfaat untuk relaksasi otot dan dapat memberikan perasaan rileks yang dapat mengendalikan suasana hati yang gelap (Chaliani et al., 2024) Selain itu, magnesium mempunyai efek memperbesar pembuluh darah dan dengan demikian mencegah kejang otot dan dinding pembuluh darah, sehingga magnesium berfungsi meredakan dismenore atau nyeri saat menstruasi (Nuzulul Husna Ramadhani & Yuyun Triani, 2023). Selain itu coklat juga digemari banyak orang terutama remaja putri karena harganya murah dan mudah ditemukan, efek samping yang berlebihan jika selalu diminum saat kram menstruasi atau Dismenore dirasakan.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan dari uraian latar belakang, maka rumusan masalah yang dapat peneliti susun yaitu: “ Adakah Pengaruh Pemberian Coklat Terhadap Nyeri Dismenore pada remaja di Pondok Pesantren Mamba’ul Ulum Mojokerto? ”.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengatahui Pengaruh Pemberian Coklat Terhadap Nyeri Dismenore Pada Remaja di Pondok Pesantren Mamba’ul Ulum Mojokerto.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi nyeri haid sebelum diberikan coklat di Pondok Pesantren Mamba’ul Ulum Mojokerto.
- b. Mengidentifikasi nyeri dismenore sesudah diberikan coklat di Pondok Pesantren Mamba’ul Ulum Mojokerto.
- c. Menganalisis pengaruh pemberian coklat terhadap nyeri dismenore di Pondok Pesantren Mamba’ul Ulum Mojokerto.

1.4 Manfaat penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Dengan penelitian ini diharapkan memberikan penjelasan mengenai relevansi dari penelitian sebelumnya apakah masih relevan untuk digunakan umum atau tidak sama sekali khususnya bagi perkembangan ilmu keperawatan .

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Responden

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat bagi kehidupan sehari-hari dan diharapkan pemberian coklat ini mampu menurunkan nyeri dismenore .

2. Bagi Tenaga Kesehatan

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan pengetahuan dan wawasan bagi tenaga kesehatan bahwa coklat merupakan salah satu referensi yang dapat dijadikan acuan pada remaja untuk mengatasi nyeri dismenore.

3. Bagi Pelayanan Kesehatan

Hasil penelitian ini diharapkan mampu untuk meningkatkan efektivitas pelayanan kesehatan dalam mengatasi masalah kesehatan secara efisien pada remaja.

4. Bagi Insitusi

Hasil penelitian ini diharapkan mampu untuk bermanfaat dan berkontribusi untuk menambah pengetahuan tentang adanya pengaruh coklat terhadap nyeri dismenore pada remaja di Pondok Pesantren Mabmba`ul Ulum.