

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Disminore tergolong satu diantara gangguan menstruasi yang tersering ditemui oleh remaja putri dan wanita usia reproduksi. *Disminore* diartikan bermakna nyeri menstruasi yang muncul sebelum ataupun ketika haid, biasanya berupa kram di perut bawah yang merambat ke paha disertai punggung bawah. Nyeri ini terutama diakibatkan oleh kenaikan produksi prostaglandin di endometrium yang memunculkan kontraksi uterus berlebihan berakhir meminimalisir peredaran darah ke jaringan rahim dan memunculkan rasa nyeri. Disamping nyeri, *disminore* juga umumnya diiringi keluhan lainnya serupa muntah, sakit kepala, diare, mual serta kecapekan yang berakibat pada rendahnya kenyamanan dan rutinitas remaja harian (Swandari Atik, 2023). *Disminore* dengan tingkat nyeri sedang hingga berat terbukti dapat mengganggu proses belajar remaja. Nyeri yang dirasakan saat menstruasi sering memicu kesulitan dalam berkonsentrasi, menurunnya fokus saat menerima pelajaran, serta berkurangnya partisipasi aktif di kelas. Beberapa remaja bahkan memilih untuk tidak masuk sekolah karena nyeri yang dirasakan, sehingga berdampak pada ketertinggalan materi pembelajaran dan menurunnya prestasi akademik (Hidayah *et al.*, 2022). Sebab itu, dibutuhkan langkah penanganan yang sesuai untuk membantu meredakan gejala *disminore*. Keberhasilan upaya itu dipicu oleh level wawasan individu. Pemahaman yang baik tentang beragam metode penanggulangan nyeri haid menjadi hal penting agar remaja tetap mampu berkegiatan keseharian meskipun sedang menstruasi. Selain itu, pengetahuan yang

cukup dapat membentuk sikap remaja putri yang lebih adaptif dan responsif dalam menghadapi nyeri (Sutrisno, 2022)

Dari data WHO (2023) , fenomena nyeri menstruasi di dunia tergolong tinggi. Rata-rata melebihi 62% wanita di beragam negara menghadapi nyeri saat menstruasi. Di Amerika Serikat, prevalensinya berkisar 60%, di Swedia mencapai 72% (Maryam & Purwanti, 2025). Di Indonesia diprediksi sekitar 55% wanita umur produktif merasakan nyeri menstruasi. Secara umum, frekuensi kasus nyeri menstruasi atas wanita usia produktif berkisar antara 45–95%. Di Provinsi Jawa Timur, prevalensi dismenore tercatat senilai 64,25%, dengan detail 54,89% ialah dismenore primer serta 9,36% termasuk dismenore sekunder (Marwasariaty *et al.*, 2024) Penelitian lain oleh Alivia Yuli Fatimah dkk (2024) juga menemukan mayoritas remaja putri di Mojokerto mengalami nyeri menstruasi, meskipun sebagian besar dalam kategori ringan.

Dari studi pendahuluan yang diadakan pada 12 Maret 2026 di SMAN 1 Ngoro Mojokerto kepada seluruh siswi kelas X-XII SMAN 1 NGORO, didapat informasi sebagian besar siswi belum mengetahui pemanfaatan terapi non farmakologis berbahan herbal, seperti minuman kunyit asam jawa, sebagai upaya penanganan nyeri *disminore*. Sepanjang ini, siswi cenderung mengatasi nyeri menstruasi dengan beristirahat ataupun mengonsumsi obat pereda nyeri, sehingga penggunaan terapi tradisional yang lebih alami masih belum dimanfaatkan secara optimal.

Minuman kunyit asam jawa tergolong jamu tradisional Indonesia yang sekian tahun diaplikasikan sebagai terapi komplementer untuk menjaga kesehatan, terkhususnya kesehatan reproduksi wanita. Ramuan ini dibuat dari kunyit

(*Curcuma longa*) dan asam jawa (*Tamarindus indica*) yang dikenal mempunyai kandungan senyawa bioaktif semacam kurkumin, *flavonoid*, dan polifenol. Secara tradisional, kunyit asam jawa dipercaya mampu meminimalisir nyeri, melancarkan menstruasi, serta meningkatkan kebugaran tubuh (Umma *et al.*, 2024)

Kunyit mengandung kurkumin yang mengandung efek antiinflamasi, analgesik, dan antioksidan. Kurkumin beroperasi dengan menghalangi sintesis prostaglandin, yakni senyawa yang bertugas guna timbulnya nyeri akibat kontraksi uterus yang melebihi batasketika menstruasi. Sebagaimana menurunnya kadar prostaglandin, kontraksi rahim menjadikan lebih terkontrol maka tingkat nyeri menstruasi bisa diminimalisir. Beberapa temuan kurang lebih 5 tahun sebelumnya mengungkapkan bahwasannya kurkumin efektif dalam memperkecil nyeri haid primer atas remaja putri (Putri Amalia *et al.*, 2023). Asam jawa sebagai bahan pendamping dalam minuman kunyit asam jawa juga mempunyai peran penting. Asam jawa memuat asam tartarat, vitamin, dan senyawa antioksidan yang bisa membentuk merelaksasi otot, memimalkan ketegangan, serta memberikan efek menyegarkan. Kombinasi kunyit dan asam jawa memberikan efek sinergis dalam membantu meminimalisir rasa tidak nyaman sepanjang menstruasi, baik secara fisik maupun psikologis (Rahayu & Karmi, 2024)

Penggunaan minuman kunyit asam jawa sebagai terapi komplementer juga mempunyai keunggulan dari segi penerimaan budaya dan kebiasaan masyarakat. Remaja putri cenderung lebih mudah menerima terapi berbahan alami yang sudah dikenal secara turun-temurun. Selain itu, pemanfaatan minuman tradisional ini dapat menjadi alternatif yang ekonomis dan aplikatif di lingkungan sekolah maupun

masyarakat, terutama guna usahapreventif serta promotif kesehatan reproduksi remaja (Sartika clara, 2024)

Dari hasil penelitian sebelumnya, sudah terbukti secara ilmiah konsumsi ramuan kunyit asam jawa bisa meminimalisir tingkat nyeri *disminore* di remaja putri. Penelitian (Hidayah *et al.*, 2022) yang menjelaskan kandungan kurkumin dalam kunyit memunculkan efek antiinflamasi dan analgesik yang mampu menghambat produksi prostaglandin, berakhir kontraksi rahim berkurang dan nyeri menstruasi menjadi cukup ringan. Dengan menurunnya tingkat nyeri, remaja putri bisa melakukan kegiatan keseharian dengan lebih nyaman, mencakup mengikuti kegiatan belajar di sekolah tanpa gangguan yang bermakna. Upaya yang sepanjang ini dilaksanakan masih terbatas, seperti istirahat, mengompres perut, dan mengonsumsi obat pereda nyeri, sementara pemanfaatan terapi non farmakologis belum optimal. Menurut (Hafidzah Nabilah Putri & Ramadhan Eka Gaung, 2023), pencegahan dismenore dapat dilaksanakan melalui olahraga ringan secara teratur, pengaturan pola makan, manajemen stres, dan istirahat yang cukup. Selain itu, penggunaan terapi komplementer berbahan herbal seperti kunyit asam jawa juga terbukti efektif dalam membantu meminimalisir nyeri menstruasi dan aman dipakai oleh remaja putri (Hafidzah Nabilah Putri & Ramadhan Eka Gaung, 2023)

Selain itu, penelitian (Ariantil & Milindasari, 2022) juga membuktikan bahwa pemberian jamu kunyit asam sebanyak 200 ml selama 3 hari berturut-turut mampu menurunkan skala nyeri dismenorea secara signifikan.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa terapi kunyit asam dapat digunakan sebagai alternatif nonfarmakologis untuk membantu mengurangi nyeri haid pada

remaja putri. Dari poin tersebut peneliti tertarik melaksanakan studi yang berjudul “Pengaruh Pemberian Kunyit Asam Jawa Terhadap Penurunan *Disminore* di SMAN 1 NGORO Kabupaten Mojokerto.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah pemberian terapi kunyit asam jawa berpengaruh kepada penurunan nyeri *disminore* di SMAN 1 Ngoro Kabupaten Mojokerto?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh pemberian terapi kunyit asam jawa terhadap penurunan nyeri *disminore* di SMAN 1 Ngoro Kabupaten Mojokerto.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi tingkat nyeri *disminore* di SMAN 1 Ngoro Kabupaten Mojokerto sebelum diberikan terapi kunyit asam jawa.
2. Mengidentifikasi tingkat nyeri *disminore* di SMAN 1 Ngoro Kabupaten Mojokerto sesudah diberikan terapi kunyit asam jawa.
3. Menganalisis pengaruh pemberian terapi kunyit asam jawa terhadap penurunan tingkat nyeri *disminore* di SMAN 1 Ngoro Kabupaten Mojokerto.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diperkirakan bisa memperbanyak referensi ilmiah dan pengetahuan di bidang kebidanan, terkhusus tentang pemanfaatan terapi

komplemen ter berbahan herbal sebagai upaya non farmakologis dalam penanganan nyeri *disminore* pada remaja putri.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Remaja

Studi ini bisa menginformasi serta alternatif penanganan nyeri menstruasi yang aman, alami, dan mudah diterapkan, sehingga remaja putri dapat meminimalisir nyeri *disminore* dan tetap menjalani kegiatan keseharian dengan nyaman.

2. Bagi SMAN 1 Ngoro Kabupaten Mojokerto

Temuan studi ini diperkirakan bisa menjadi dasar pertimbangan bagi pihak sekolah mendukung program kesehatan remaja, terkhusus terkait edukasi dan penerapan terapi komplementer sederhana untuk membantu mengatasi nyeri menstruasi pada siswi.

