

BAB I

PENDAHULUAN

1.1.Latar Belakang

Menstruasi merupakan perubahan fisiologis pada wanita yang terjadi secara berkala yang dipengaruhi oleh hormon reproduksi. Menstruasi normal terjadi oleh setiap wanita, namun masalah yang sering timbul saat menstruasi yaitu nyeri saat menstruasi. Banyak wanita mengalami ketidaknyamanan fisik selama beberapa hari sebelum periode menstruasi mereka datang. Kira-kira setengah dari seluruh wanita menderita nyeri haid yang menyakitkan. Hal ini khususnya sering terjadi di awal-awal masa dewasa (Junizar *et al*, 2001).

Nyeri haid dapat menimbulkan dampak bagi aktivitas para wanita. Nyeri haid membuat wanita tidak bisa beraktivitas secara normal. Keadaan ini menyebabkan menurunnya kualitas hidup wanita, contohnya kurangnya konsentrasi saat belajar, sampai tidak dapat mengikuti kegiatan belajar (Harel, 2006; Johnson, 2004).

Derajat nyeri haid terbagi atas tiga yaitu derajat ringan : berlangsung beberapa saat dan aktivitas sehari hari tidak terganggu, sedang (skala dan nyeri berat. Derajat sedang : memerlukan obat untuk mengatasi rasa sakit, tetapi masih dapat meneruskan aktivitas sehari hari (aktivitas sedikit terganggu). Derajat berat : memerlukan obat dan istirahat/menghentikan aktivitas sehari-hari untuk mengatasi rasa nyerinya (aktivitas sangat terganggu) (Sahin, 2014).

Kejadian nyeri haid cukup tinggi diseluruh dunia. Menurut data WHO, prevalensi kejadian nyeri haid yaitu sebesar 50-70%. Angka kejadiannyeri haid berkisar 45-55% dikalangan wanita usia produktif (Risksedas, 2013). Sedangkan dikota Padang tercatat sekitar 74,3% yang mengalami intensitas nyeri ringan 19,2% intensitas nyeri sedang dan 6,5% mengalami intensitas nyeri berat. Dari studi awal yang dilakukan oleh peneliti di beberapa STIKes di Padang diantaranya Poltekkes Kemenkes Padang sebanyak 73%, STIKes Ranah Minang 56%, STIKes Amanah 38%. Dari data awal tersebut menemukan bahwa angka kejadian nyeri haid cukup tinggi dari hasil wawancara sehingga peneliti melakukan penelitian di Poltekkes Kemenkes Padang (WHO, 2012).

Selain angka kejadian nyeri haid yang tinggi di Poltekkes Kemenkes Padang lebih tinggi dari STIKes lainnya, alasan peneliti lainnya yaitu untuk mengurangi bias yang akan terjadi bila antara kedua kelompok tidak setara dari segi gizi yang dikonsumsi, aktivitas fisik, dan olah raga yang dilakukan sehari-hari.

Penyebab nyeri haid sampai saat ini masih belum jelas, tetapi beberapa teori menyebutkan bahwa kontraksi miometrium akan menyebabkan iskemia pada uterus sehingga menyebabkan rasa nyeri. Kontraksi miometrium tersebut disebabkan oleh sintesis prostaglandin. Prostaglandin disebut dapat mengurangi atau menghambat sementara suplai darah ke uterus, yang menyebabkan uterus mengalami kekurangan oksigen sehingga menyebabkan kontraksi miometrium dan terasa nyeri (Eby, 2006; Bleson, 2013).

Prostaglandin adalah komponen mirip hormon yang berfungsi sebagai mediator dari berbagai respon fisiologis seperti inflamasi, kontraksi otot, dilatasi pembuluh darah, dan agresi platelet. Prostaglandin terbentuk dari asam lemak tak jenuh yang disintesis oleh seluruh sel yang ada didalam tubuh (Fortier *et al*, 2008).

Prostaglandin menyebabkan meningkatnya kontraksi uterus, dan pada kadar yang berlebihan akan mengaktivasi usus besar. Penyebab lain nyeri haid dialami wanita dengan kelainan tertentu, misalnya endometriosis, infeksi pelvis (daerah panggul), tumor rahim, apendisitis, kelainan organ pencernaan, dan kelainan ginjal (Dawood, 2006). Menstruasi menimbulkan adanya kontraksi uterus, sehingga apabila menstruasi terjadi lebih lama mengakibatkan uterus lebih sering berkontraksi, dan akibatnya semakin banyak prostaglandin yang dikeluarkan. Produksi prostaglandin yang berlebihan menimbulkan rasa nyeri, dan apabila kontraksi uterus yang terus menerus akan mengakibatkan suplai darah ke uterus terhenti dan terjadi nyeri haid (Bullarboet *al*, 2007).

Gejala dari nyeri haid berupa rasa nyeri di perut bagian bawah, menjalar ke daerah pinggang dan paha. Kadang-kadang disertai mual, muntah, diare, sakit kepala dan emosi yang labil. Nyeri timbul sebelum haid dan berangsurhilang setelah darah haid keluar (Dawood, 2006).

Penanganan nyeri haid bisa dilakukan secara farmakologi yaitu dengan pemberian obat-obatan analgesik yang dapat menghambat pengeluaran prostaglandin (Behmanesh, 2012). Secara non farmakologi melalui distraksi, relaksasi, imajinasi terbimbing, kompres hangat atau dingin (Panay,

2005).Beberapa penelitian juga menyebutkan hubungan beberapa zat gizi dengan penurunan tingkat nyeri haid.Zat gizi yang dapat membantu meringankan nyeri haid adalah kalsium, magnesium, zink, riboflavin, folat, sodium dan potasium, serta vitamin A, E, B6, B 12 dan C (E.O. Afoakwa, 2008).

Susu merupakan salah satu bahan makanan yang mengandung Ca (kalsium), magnesium, asam folat, vitamni B 6, B12. Remaja dianjurkan mengkonsumsi satu gelas susu perhari dapat membantu mengurangi kejang dan kejang perut saat menstruasi(Ballentine, 2015).

Susu mengandung banyak protein, kalsium, magnesium, asam folat, vitamin B6 dan B12 yang berfungsi sebagai mikronutrien yang dapat menurunkan intensitas nyaeri haid.Jika otot kekurangan kalsium maka otot tidak dapat mengendur dandapat mengakibatkan kejang, sehingga mengkonsumsi susu yang kaya akan kalsium sangat dianjurkan agar nyeri haid dapat diminimalisir (Favus, 2006).

Berdasarkan uraian yang telah disampaikan, penulis akan melakukan peenelitian tentang pengaruh pemberian susu coklat terhadap intensitas nyeri haid dan kadar prostaglandin pada remaja putri di Poltekes Kemenkes Padang.

1.2.Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “apakah terdapat pengaruh pemberian susu coklat terhadap intensitas nyeri dan kadar prostaglandin pada remaja putri yang mengalami nyeri di Poltekes Kemenkes Padang?”

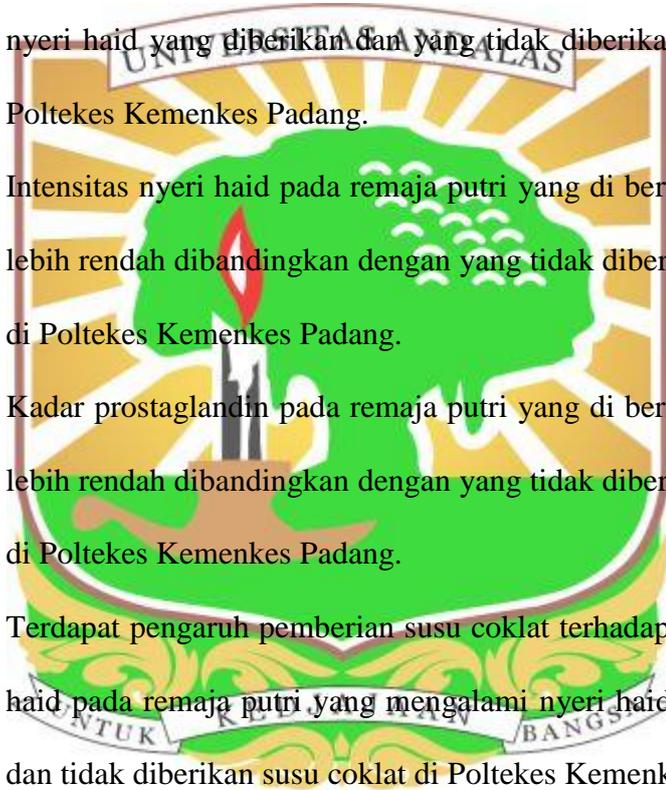
1.3. Tujuan Penelitian

a. Tujuan umum

Mengetahui pengaruh pemberian susu coklat terhadap intensitas nyeri berdasarkan kadar prostaglandin pada remaja putri yang mengalami nyeri haid di Poltekes Kemenkes Padang.

b. Tujuan Khusus

1. Tidak ada perbedaan karakteristik remaja putri yang mengalami nyeri haid yang diberikan dan yang tidak diberikan susu coklat di Poltekes Kemenkes Padang.
2. Intensitas nyeri haid pada remaja putri yang di berikan susu coklat lebih rendah dibandingkan dengan yang tidak diberikan susu coklat di Poltekes Kemenkes Padang.
3. Kadar prostaglandin pada remaja putri yang di berikan susu coklat lebih rendah dibandingkan dengan yang tidak diberikan susu coklat di Poltekes Kemenkes Padang.
4. Terdapat pengaruh pemberian susu coklat terhadap intensitas nyeri haid pada remaja putri yang mengalami nyeri haid yang diberikan dan tidak diberikan susu coklat di Poltekes Kemenkes Padang.
5. Terdapat pengaruh pemberian susu coklat terhadap kadar prostaglandin pada remaja putri yang mengalami nyeri haid di Poltekes Kemenkes Padang.



1.4. Manfaat penelitian

a. Bagi Akademik

Memberikan informasi tentang pemberian susu coklat pada remaja putri sebagai salah cara alternatif dalam mengurangi nyeri haid. Sehingga menjadi sumber informasi dalam proses pembelajaran untuk mengetahui cara-cara non farmakologik yang dapat mengurangi intensitas nyeri haid.

b. Bagi aplikasi klinis

Memberikan informasi pada pelayanan kebidanan pada remaja putri tentang mikronutrien yang dapat mengurangi nyeri haid sehingga ramaja putri dapat merasa nyaman selama mentruasi.

c. Bagi aplikasi keilmuan

Memberikan pengetahuan tentang cara non farmakologik dan sumber-sumber mikronutrien yang dapat mengurangi nyeri pada saat menstruasi.

