

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menstruasi merupakan proses peluruhan dinding rahim yang ditandai dengan pendarahan yang terjadi secara siklik dan dialami oleh wanita usia reproduktif yang akan terjadi secara berulang pada tiap bulan, kecuali apabila terjadi kehamilan. Menstruasi yang terjadi setiap bulan memiliki dampak bagi wanita yaitu adanya ketidaknyamanan fisik ketika menjelang, selama, dan atau sesudah menstruasi (Kemenkes, 2019). Ketidaknyamanan yang muncul saat menstruasi yaitu payudara terasa berat, penuh, membesar dan nyeri saat ditekan, nyeri punggung, munculnya jerawat, sensitivitas meningkat, dan kram uterus yang menimbulkan nyeri menstruasi (Bobak, 2010).

Ketidaknyamanan yang paling sering dirasakan ketika menstruasi adalah nyeri menstruasi atau biasa disebut dismenore atau orang awam menyebutnya dengan dilepen. Ciri-ciri wanita mengalami dismenore ketika menstruasi yaitu adanya nyeri atau kram yang dirasakan sekitar daerah perut bagian bawah dan dapat menjalar ke punggung. Dismenore merupakan suatu keadaan simptomatik yang menyebabkan nyeri pada abdomen, kram, dan sakit pada bagian punggung. Wanita yang mengalami menstruasi terkadang mengalami dismenore yang berbeda derajatnya mulai dari nyeri ringan, sedang, hingga berat (Ramli, 2017).

Menurut data *World Health Organization* (WHO) menunjukkan prevalensi wanita di dunia yang mengalami menstruasi juga mengalami kejadian dismenore sebesar 1.769.425 jiwa (90%) dengan 10-15% wanita mengalami dismenore berat (Rahayu, 2017). Menurut Calis (2017), menyebutkan dalam sebuah studi epidemiologi di Amerika Serikat prevalensi wanita mengalami dismenore sekitar 90% dengan 10-15% mengalami dismenore berat yang mengakibatkan wanita tidak mampu melakukan kegiatannya sehari-hari. Pada remaja dengan rentang usia 12-17 tahun mengalami dismenore dengan prevalensi 59,7% diantaranya 12% menggambarkan nyeri berat, 37% nyeri sedang, dan 49% nyeri ringan (Dahlan, 2017). Studi epidemiologi di Mesir menunjukkan angka kejadian dismenore pada remaja perempuan sebesar 75% yang menyebabkan angka ketidakhadiran di sekolah mencapai 20,3% (Laila, 2015).

Prevalensi dismenore di Indonesia sebesar 107.673 wanita atau sekitar 64,25% dengan 59,671 (54,89%) wanita mengalami dismenore primer dan 9.496 (9,36%) wanita mengalami dismenore sekunder (Syaiful, 2018).

Prevalensi dismenore di Kota Malang mencapai 58% dan sebanyak 20% dilaporkan mengganggu aktivitas sehari-hari (Suban, Perwiraningtyas, dan Susmini, 2017).

Dismenore dapat disebabkan dua faktor, yaitu dismenore primer yang terjadi mulai dari pertama kali menstruasi (menarche) sampai usia 25 tahun dan dismenore sekunder. Dismenore primer terjadi pada saat hari pertama atau kedua menstruasi yang disebabkan oleh jumlah prostaglandin yang tinggi pada endometrium. Pengaruh prostaglandin yang tinggi selama fase luteal pada siklus menstruasi, menyebabkan kontraksi myometrium yang kuat dan dapat menyempitkan pembuluh darah yang menyebabkan iskemia, disintegrasi, peradangan, dan nyeri (Morgan, 2010). Sedangkan dismenore sekunder terjadi akibat kondisi patologis seperti endometriosis, salpingitis, adanya kelainan pada rongga uterus, dan lain lain (Sugiharti, 2018)

Faktor penyebab lain dari dismenore bermacam-macam, mulai dari adanya penyakit seperti radang panggul, endometriosis, selaput dara tidak berlubang, adanya kelainan pada rongga panggul, bisa juga disebabkan oleh stress atau kecemasan yang berlebihan. Penyebab lain dismenore disebutkan oleh Manuaba (2010) karena adanya ketidakseimbangan hormonal. Dismenore juga sering timbul dengan ketidaknyamanan lainnya seperti mual, sakit kepala, rasa ingin pingsan, dan meningkatnya emosional. Namun masalah yang sering muncul yaitu karena nyerinya yang akan memberikan efek seperti pusing, mual, susah buang air besar, diare, atau sering buang air kecil.

Dismenore memiliki dampak negatif pada wanita di kehidupan sehari-hari. Menurut Bobak (2010), wanita di Amerika kehilangan sekitar 1,7 juta hari kerja setiap bulan karena dismenore. Menurut Suparmi (2016), dismenore dapat menyebabkan terganggunya aktivitas sehari-hari seperti bekerja atau sekolah serta dapat mengurangi kemampuan untuk berkonsentrasi. Dismenore yang tidak segera diatasi dapat mengganggu fungsi mental maupun fisik maka harus segera diberikan penanganan.

Dismenore dapat ditangani dengan memberikan terapi farmakologis atau non farmakologis. Terapi farmakologis yaitu dengan memberikan obat golongan NSAID (*Nonsteroidal Antiinflammatory Drugs*) yang dapat mengurangi nyeri dengan cara menghalangi prostaglandin yang menjadi penyebab nyeri. Terapi ini dapat menimbulkan efek samping yang berbahaya terhadap organ tubuh lainnya seperti nyeri lambung atau resiko kerusakan ginjal. Kemudian terapi non-farmakologis meliputi pengaturan posisi, kompres hangat, olahraga, relaksasi, dan pemberian ramuan herbal (Sugiharti, 2017).

Sebagian besar wanita yang mengalami dismenore jarang untuk berkonsultasi dengan tenaga kesehatan seperti dokter atau bidan, mereka mengobati rasa nyeri dengan membeli obat-obatan bebas tanpa resep dokter

(Lestari, 2013). Mengonsumsi obat anti nyeri secara bebas memiliki resiko yang sangat tinggi apabila digunakan secara berulang-ulang dalam jangka waktu yang lama. Hal ini dikarenakan obat tanpa resep dokter memiliki efek samping yang bermacam-macam dan berbahaya bagi kesehatan wanita. Dari kebiasaan wanita tersebut diperlukan alternatif lain untuk meringankan nyeri menstruasi dengan obat herbal. Pemberian ramuan herbal ini diberikan menggunakan obat tradisional yang berbahan dasar tanaman. Salah satu tanaman yang dapat mengurangi dismenore adalah jahe (*Zingibers officinale*). Jahe merupakan tanaman yang memiliki efek farmakologi dan fisiologi seperti antioksidan, antiinflamasi, analgesic, antikarsinogenik, non toksik, dan non mutagenik (Sugiharti, 2018).

Jahe mengandung senyawa kimia seperti gingerol, shogaol, dan zingerone yang dapat memberikan efek farmakologi dan fisiologi. jahe banyak mengandung senyawa gingerol yang telah terbukti sebagai antipiretik, antitusif, hipotensif, antiinflamasi, dan analgesic. Jahe juga mengandung 3-7% golongan senyawa fenol seperti flavonoid dan alkaloid. Alkaloid dalam jahe mampu menghambat sintesis dan pelepasan leukotrien sehingga dapat mengurangi rasa nyeri (Febriani, 2017). Hipoksia jaringan dan terdapat stress oksidatif yang disebabkan kontraksi myometrium yang kuat akan menimbulkan gangguan membrane sel sehingga akan merangsang enzim siklooksigenase dalam memproduksi prostaglandin yang dapat menimbulkan dismenore. Kandungan jahe yaitu oleoresin pada jahe berfungsi sebagai antiinflamasi yang menghambat enzim siklooksigenase dalam produksi prostaglandin dan terdapat gingerol dan shogaol yang berfungsi sebagai antioksidan yang mampu menstabilkan radikal bebas dengan memberikan atom hydrogen secara cepat pada radikal bebas (Herlinadiyaningsih, 2016).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Rad Adib *et al* pada penelitiannya pada tahun 2018 dipaparkan hasil penelitian yang dilakukan pada 168 responden dengan kriteria wanita dengan nyeri dismenore primer memiliki hasil bahwa jahe dapat menurunkan nyeri dismenore dari 7,12 menjadi 3,10. Dismenore merupakan salah satu masalah yang dialami pada wanita usia subur yang termasuk dalam kewenangan bidan dalam memberikan asuhan. Maka dari itu selaku tenaga kesehatan yang berfokus pada pemberdayaan wanita, seorang bidan harus bisa memberikan edukasi dalam mengatasi ketidaknyamanan yang dialami para wanita khususnya dalam mengatasi dismenore dengan memberikan terapi herbal dari tanaman jahe. Dari latar belakang diatas, peneliti ingin melakukan studi literatur bagaimana konsumsi jahe bekerja dalam menurunkan nyeri dismenore primer.

1.2 Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah konsumsi jahe dapat menurunkan nyeri dismenore primer berdasarkan literature review.

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh konsumsi jahe terhadap nyeri dismenore primer berdasarkan literature review.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Menganalisis artikel ilmiah mengenai pengaruh jahe terhadap dismenore primer pada wanita usia subur.
- b. Menganalisis dosis jahe terhadap dismenore primer pada wanita usia subur.
- c. Menganalisis interval pemberian jahe terhadap dismenore primer pada wanita usia subur.

1.4 Manfaat

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai sumber data atau informasi sebagai pengembangan ilmu pengetahuan khususnya dalam profesi kebidanan yang berkaitan dengan terapi herbal dalam mengatasi nyeri dismenore primer dan diharapkan penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi untuk penelitian selanjutnya.

1.4.2 Manfaat Praktis

- a. Bagi Peneliti
Penelitian tentang pengaruh konsumsi jahe terhadap nyeri dismenore primer diharapkan dapat menambah dan mengembangkan wawasan peneliti serta menjadi pengalaman peneliti untuk bisa digunakan sebagai sumber referensi bagi penelitian selanjutnya.
- b. Bagi Wanita Usia Subur
Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang dapat digunakan manfaatnya oleh wanita yang mengalami dismenore primer sehingga diharapkan wanita dapat secara mandiri mengatasi keluhannya setiap bulan dengan aman.
- c. Bagi Institusi Pendidikan
Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi institusi pendidikan sebagai bahan referensi dalam pengetahuan mengenai pengaruh konsumsi jahe sebagai terapi herbal dalam mengurangi nyeri dismenore primer.
- d. Bagi Instansi Kesehatan

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi instansi kesehatan guna mengetahui bagaimana pengaruh konsumsi jahe dalam mengurangi nyeri dismenore primer khususnya di Malang yang belum terdapat klinik kesehatan yang menyediakan obat herbal seperti pada B2P2OOT Tawang Mangu Jawa Tengah yang sudah menyediakan balai pengobatan dengan tanaman herbal.