

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menstruasi adalah perdarahan periodik dari rahim yang dimulai sekitar 14 hari setelah ovulasi secara berkala akibat terlepasnya lapisan endometrium uterus. Kondisi ini terjadi karena tidak ada pembuahan sel telur oleh sperma, sehingga lapisan dinding rahim (endometrium) yang sudah menebal untuk persiapan kehamilan menjadi luruh. Jika seorang wanita tidak mengalami kehamilan, maka siklus menstruasi akan terjadi setiap bulannya. Umumnya siklus menstruasi pada wanita yang normal adalah 28-35 hari dan lama haid antara 3-7 hari. Siklus menstruasi pada wanita dikatakan tidak normal jika siklus haidnya kurang dari 21 hari atau lebih dari 40 hari (Sinaga, 2017).

Pada saat menstruasi biasanya perempuan mengalami rasa nyeri yang disebut dengan dismenore. Dismenore adalah rasa nyeri saat haid dengan gejala kram pada bagian abdomen bawah menjalar ke punggung sampai ke paha. Pada beberapa perempuan dismenore juga mengalami mual, muntah, pusing dan diare. Nyeri yang dimaksud adalah nyeri yang mengganggu aktifitas sehingga penderita harus berobat ke dokter atau mengkonsumsi obat untuk meringankan rasa nyerinya. Kram tersebut berasal dari kontraksi otot rahim yang sangat intens saat mengeluarkan darah menstruasi dari dalam rahim. Kontraksi otot yang sangat intens ini kemudian menyebabkan otot-otot menegang dan menimbulkan kram atau rasa sakit atau rasa nyeri (Sinaga, 2017).

Badan Kesehatan Dunia (WHO) angka dismenore di dunia sangat tinggi, rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami dismenore. Di Amerika Serikat diperkirakan hampir 90% wanita mengalami dismenore, dan 10-15% diantaranya mengalami dismenore berat, yang menyebabkan mereka tidak mampu melakukan

kegiatan apapun. Di Indonesia sendiri kejadian dismenore cukup besar, menunjukkan penderita dismenore mencapai 64,25% wanita di Indonesia. Angka kejadian dismenore tipe primer di Indonesia adalah 54,89%, sedangkan 9,36% adalah tipe sekunder. Dismenore primer dialami oleh 60-75% remaja (Alatas, 2016).

Menurut hasil survey perkumpulan Keluarga Berencana Indonesia (PKBI) cabang Bandar Lampung pada tahun 2016, dismenore menempati urutan pertama keluhan yang sering dirasakan wanita, sebesar 65,3% selain siklus menstruasi yang tidak teratur. Prevalensi dismenore lebih tinggi kelompok usia remaja 10-20 tahun sebesar 71,4% (Palupi, 2016).

Berbagai macam teknik telah dilakukan guna mengatasi dismenore, termasuk obat-obatan jenis *Non-Steroidal Anti Inflammatory Drugs* (NSAIDs) dan analgesik, yang ternyata tingkat kegagalannya sebanyak 25% dalam pengelolaan nyeri. Selain itu mengonsumsi obat dalam jangka panjang dapat menimbulkan beberapa efek samping, seperti mual, dispepsia, ulkus, peptik dan diare. Kesulitan dalam menanggulangi dismenore dapat menyebabkan peningkatan resiko nyeri. Studi terbaru menunjukkan beberapa kandungan nutrisi menjadi salah satu fokus dalam sejumlah penelitian yang memberikan efek meringankan nyeri pada wanita yang mengalami dismenore primer salah satunya yaitu kalsium (Febriani, 2018). Susu sapi merupakan sumber utama kalsium dalam makanan dan beberapa produk olahannya seperti keju dan yoghurt. Selain itu susu sapi juga merupakan bahan makanan yang mengandung zat makronutrient dan zat mikronutrient yang dibutuhkan oleh tubuh. Selain kandungan nutrisinya yang sangat baik dalam masa pertumbuhan, ternyata zat gizi yang terkandung di dalam susu sapi juga berperan penting dalam membantu pengaturan fisiologis seorang wanita menjelang menstruasi dan saat menstruasi (Razzak, 2010).

Tingginya penderita dismenore disebabkan karena sebagian besar penduduk dunia kurang memenuhi kebutuhan kalsium mereka. Padahal kalsium ini banyak ditemukan dalam satu jenis makanan yaitu susu sapi (Razzak, 2010). Dikutip dari laman resmi Kementerian Pertanian (Kementan), berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS), tingkat konsumsi susu masyarakat Indonesia tahun 2019 masih berkisar 16,23 liter per kapita/tahun. Jumlah ini tergolong rendah bila dibandingkan dengan negara-negara lainnya se-Asia Pasifik yaitu Indonesia: 14.3 liter, Filipina: 22.1 liter, Malaysia 50.9 liter; dan Thailand 33.7 liter. (USDA Foreign Agricultural Service, 2016)

Guna menurunkan nyeri saat dismenore diperlukan kalsium sejumlah 800-1.000 mg, dengan cara mengonsumsi sebanyak 250-500 mg setiap 4 jam sekali saat timbulnya rasa nyeri. Menurut penelitian lain menyatakan bahwa dengan mengonsumsi suplementasi kalsium sebanyak 1.000 mg per hari ternyata memberikan bukti efektif dalam mengurangi nyeri dismenore primer daripada dengan mengonsumsi kombinasi suplemen dari kalsium dan vitamin D. Para peneliti meyakini bahwa kalsium sangat berperan dalam mengurangi rasa sakit saat dismenore dengan mengontrol aktifitas neuromuscular pada rahim akibat prostaglandin yang berlebihan. Sebaliknya, penurunan konsentrasi intake kalsium bisa meningkatkan tingkat kejang dan kontraksi otot pada rahim sehingga berkurangnya suplai darah menuju ke rahim saat menstruasi sehingga menyebabkan nyeri (Razzak, 2010).

Survey awal yang peneliti lakukan pada siswi kelas XII SMA Perintis 2 Bandar Lampung pada tanggal 13 Agustus 2020 dengan metode wawancara terhadap 131 siswi didapat hasil bahwa, 16 siswi mengalami nyeri haid ringan, 36 siswi menalami nyeri haid. Dari total 52 siswi yang mengalami dismenore hanya 8 siswi yang memeriksakan diri ke fasilitas kesehatan, 11 siswi hanya beristirahat atau tidur selama merasakan nyeri, 8 siswi mengonsumsi obat pereda rasa nyeri dan jamu, 5 siswi menggunakan kompres air

hangat pada perut bagian bawah dan 10 siswi lainnya hanya membiarkan rasa nyeri tersebut sampai hilang dengan sendirinya. Kemudian sebanyak 131 (100%) siswi kelas XII SMA Perintis 2 Bandar Lampung menyatakan tidak tahu bahwa susu sapi dapat meredakan rasa nyeri dismenorea. Sedangkan hasil prasurvey yang dilakukan di SMA Perintis 1 Bandar Lampung kasus dismenore mencapai 29 dari 129 siswi yang mengalami haid, kemudian hasil survey yang dilakukan di SMK Palapa Bandar Lampung kasus dismenore mencapai 18 siswi dari 125 siswi yang mengalami.

Berdasarkan fenomena tersebut, peneliti tertarik ingin melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Pemberian Susu Sapi terhadap Dismenorea pada Remaja Putri SMA Perintis 2 Bandar Lampung”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah peneliti tulis bahwa angka kejadian dismenorea pada remaja putri sangat tinggi yaitu 64,25%, berpotensi mengganggu aktivitas. Khususnya mengganggu aktivitas belajar para pelajar. Oleh karena itu peneliti ingin mengatasinya dengan cara pemberian susu sapi terhadap remaja putri SMA Perintis 2 Bandar Lampung, Karena susu sapi merupakan sumber protein tinggi yang dapat mengurangi dismenorea.

Hasil prasurvey yang telah dilakukan pada SMA di wilayah Kota Bandar Lampung, didapatkan populasi untuk remaja yang terkena dismenorea bulan Januari – Agustus tahun 2020 sebanyak 52 di SMA Perintis 2 Bandar Lampung Berdasarkan uraian tersebut, maka rumusan masalah pada penelitian ini sebagai berikut: “Adakah pengaruh pemberian susu sapi terhadap kadar penurunan nyeri dismenore di SMA Perintis 2 Bandar Lampung tahun 2021?”

C. Tujuan Penulisan

1. Tujuan Umum

Diketahui pengaruh pemberian susu sapi terhadap dismenorea pada remaja putri SMA Perintis 2 Bandar Lampung.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui rata-rata skala nyeri haid pada remaja putri sebelum mengonsumsi susu sapi di SMA Perintis 2 Bandar Lampung.
- b. Diketahui rata-rata skala nyeri haid pada remaja putri setelah mengonsumsi susu sapi di SMA Perintis 2 Bandar Lampung.
- c. Diketahui pengaruh konsumsi susu sapi terhadap penurunan dismenore pada remaja putri sebelum di SMA Perintis 2 Bandar Lampung.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Sebagai bahan informasi bagi tenaga kesehatan maupun mahasiswa. Penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi dan pengembangan serta sebagai bahan bacaan tentang pengaruh pemberian susu sapi terhadap penurunan dismenore.

2. Manfaat Aplikatif

a. Manfaat bagi SMA Perintis 2 Bandar Lampung

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan informasi yang bermanfaat guna mengatasi dismenore sehingga dapat memanfaatkan susu sapi sebagai upaya untuk mengurangi keluhan dismenore.

b. Bagi Jurusan Kebidanan

Sebagai sumber pustaka yang dapat digunakan untuk dijadikan referensi bacaan bagi mahasiswa dalam bidang kesehatan reproduksi wanita

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai data dasar untuk melakukan penelitian lebih lanjut yang terkait dengan pengaruh susu sapi terhadap penurunan dismenore.

E. Ruang Lingkup

Penelitian ini berupa penelitian kuasy eksperimen dengan pendekatan pretest-posttest one group design. Penelitian ini yaitu konsumsi susu sapi terhadap dismenore pada remaja putri di SMA Perintis 2 Bandar Lampung, sedangkan sampel penelitian ini adalah 16 siswi kelas XII yang mengalami dismenore. Penelitian ini dilakukan pada bulan Januari-Juni 2021 dengan lokasi penelitian yaitu di SMA Perintis 2 Bandar Lampung.