

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan tahap kritis dalam pertumbuhan dan perkembangan manusia yang ditandai dengan kemajuan pesat dalam aspek fisik, psikologis, kognitif, dan emosional, serta pematangan seksual dan reproduksi (Wahl *et al.*, 2019). Masa remaja merupakan fase perkembangan yang menjembatani kesenjangan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa muda, yang ditandai dengan dimulainya masa pubertas. Pada perempuan, pubertas ditandai dengan munculnya menstruasi. Menstruasi atau haid adalah proses pendarahan berkala dari rahim yang disebabkan oleh pelepasan endometrium. Menstruasi pertama atau yang biasa disebut menarche, umumnya terjadi antara usia 12 dan 14 tahun. Pada remaja, keluhan menstruasi sering muncul saat awal menarche dan sering berhubungan dengan nyeri haid serta pola siklus menstruasi (Juliana *et al.*, 2019).

Siklus menstruasi merupakan proses fisiologis berulang yang biasanya terjadi setiap bulan, dengan durasi rata-rata 28 hari. Siklus menstruasi biasanya berlangsung dalam jangka waktu 3 sampai 7 hari (Rahayu *et al.*, 2019). Menstruasi adalah kejadian siklus bulanan di mana lapisan rahim, yang dikenal sebagai endometrium, luruh, menyebabkan keluarnya darah. Remaja yang mengalami pelepasan lapisan endometrium mungkin mengalami rasa tidak nyaman atau kejang,

suatu kondisi yang dikenal dengan istilah *dismenore* (Nugroho, Bertalina & Marlina 2021).

Pada tahun 2020, Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mencatat adanya 1.769.425 kasus atau 90% wanita mengalami *dismenore* dengan 10% dari kasus tersebut termasuk dalam *dismenore* berat. Prevelensi *dismenore* paling tinggi ditemukan pada remaja wanita, dengan angka berkisar antara 80-90% (WHO, 2020). Di Indonesia, 64,25% wanita mengalami *dismenore*, dengan 54,89% merupakan *dismenore* primer dan 9,36% *dismenore* sekunder. *Dismenore* primer dialami oleh 60-75% remaja usia 13-15 tahun, dengan 7-15% di antaranya tidak pergi ke sekolah (Hamdiyah, 2020).

Di Indonesia, *dismenore* primer menyebabkan 59,2% remaja perempuan mengalami penurunan aktivitas, dan 5,6% bolos sekolah atau kerja (Salamah, 2019). Berdasarkan penelitian terdahulu, 65,4% remaja putri yang menderita *dismenore* mempunyai kualitas hidup yang kurang (Amalia, 2023). Kualitas hidup menjadi pertimbangan penting dalam mengevaluasi persepsi individu terhadap pelaksanaan kehidupannya. Remaja yang mengalami *dismenore* seharusnya mampu menjalankan aktivitas sehari-hari seperti biasa, namun ketidaknyamanan yang mereka rasakan akibat *dismenore* sering kali menghambat kemampuan mereka untuk melakukannya (Dewi *et al.*, 2021).

Angka kejadian *dismenore* di Sumatera Barat mencapai 57,3%, dimana 9% mengalami nyeri berat, 39% nyeri sedang, dan 52% nyeri

ringan. Selain itu, 12% remaja sering tidak hadir sekolah akibat *dismenorea* (Ulfa Husna Dhirah & Sutami, 2019). Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kota Padang tahun 2021, jumlah remaja putri yang mengalami nyeri menstruasi di kota Padang mencapai 177 orang, nyeri menstruasi yang dirasakan membuat 73,5% peserta didik kehilangan konsentrasi dan partisipasi saat berada di sekolah (Dinkes, 2021).

Dismenore adalah istilah medis untuk ketidaknyamanan atau nyeri yang dialami seseorang selama siklus menstruasi, biasanya nyeri dirasakan mencapai puncaknya dalam waktu 24 jam dan setelah 2 hari akan menghilang (Ashriady *et al*, 2022). *Dismenore* dikategorikan menjadi dua jenis: *dismenore* primer dan *dismenore* sekunder. *Dismenore* primer adalah suatu kelainan medis yang ditandai dengan adanya rasa nyeri atau nyeri hebat pada perut bagian bawah, yang disebabkan oleh efek prostaglandin selama siklus menstruasi. Kadar prostaglandin dalam tubuh akan meningkat berkorelasi langsung dengan banyaknya darah menstruasi yang keluar. Molekul prostaglandin meningkatkan kekuatan dan kecepatan kontraksi uterus serta menginduksi penyempitan arteri darah uterus, sehingga mengakibatkan berkurangnya aliran darah (iskemia) di daerah perut dan sekitarnya (Afrina & Agustin, 2022). *Dismenore* sekunder mengacu pada *dismenore* yang berhubungan dengan penyakit organ reproduksi, seperti endometriosis, adenoma, dan mioma uteri (Osuga *et al.I*, 2020)

Diperkirakan 40-50% remaja putri mengalami keluhan *dismenore*, dimana sekitar 30% remaja memerlukan pengobatan atau pereda nyeri. *Dismenore* ini akan sangat mengganggu konsentrasi dan aktivitas remaja putri. Dampak yang diakibatkan oleh *dismenore* berupa gangguan aktivitas sekolah seperti sering absen, ketinggalan dalam pembelajaran, performa akademik menurun dan aktivitas olahraga yang ikut menurun (Amalia, 2023).

Penanganan *dismenore* yaitu dengan farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi yaitu dengan pemberian obat anti peradangan non-steroid (misalnya ibuprofen, naproxen dan asam mefenamat). Terapi non farmakologi yaitu dengan stimulasi dan masase uterus, terapi es dan panas, distraksi, relaksasi, imajinasi, pola konsumsi. Pola konsumsi bahan makanan yang merangsang pelepasan endorphin dan serotonin, salah satunya adalah pemberian *dark chocolate* yang mengandung mineral, kalsium dan magnesium. Apabila dikonsumsi maka magnesium, asam lemak, omega 3 dan 6 dapat membuat suasana hati tenang (Arfailasufandi & Andiarna, 2022).

Dark chocolate dapat membantu mengendurkan otot dan memberikan rasa relaksasi, yang berpotensi mengatur suasana hati. Selain itu, kandungan magnesium dalam *dark chocolate* merangsang otak untuk memproduksi kolagen dan neurotransmitter yang memicu pelepasan endorfin. *Dark chocolate* juga mengandung polifenol yang bertindak sebagai antioksidan untuk melawan radikal bebas serta sebagai anti

inflamasi (Astuti *et al.*, 2021).

Hasil penelitian Sofie (2024) tentang Pengaruh Konsumsi Coklat Hitam Terhadap Tingkat Nyeri *Dismenore* Primer Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren Tanwirriyah, menyatakan bahwa ada pengaruh konsumsi coklat hitam sebelum dan sesudah terhadap nyeri *dismenore* primer.

Hasil penelitian Tressan (2024) tentang Pengaruh *Dark Chocolate* Terhadap *Dismenore* Pada Remaja Putri, didapatkan seluruh sampel (100%) mengalami penurunan nyeri pada *dismenore*. Penurunan nyeri tertinggi sebesar 4 nilai, nilai terendah sebesar 2 nilai. Hal ini menunjukkan bahwa terjadi penurunan nyeri karena pemberian *dark chocolate*.

Hasil penelitian Lia (2024) tentang Pengaruh *Dark Chocolate* Terhadap *Dismenore* Pada Remaja Putri, menyatakan ada pengaruh konsumsi *dark chocolate* terhadap penurunan nyeri *dismenore* primer dengan nilai $p=0,002$.

Berdasarkan data Dinas Pendidikan Kota Padang Tahun 2024, didapatkan data jumlah remaja putri terbanyak berada di MTsN 6 Padang sebanyak 608 orang. Berdasarkan data MTsN 6 Padang Tahun 2024, sebanyak 180 siswi mengalami *dismenore*, diantaranya 54 orang kelas 7, 72 orang kelas 8, dan 54 orang kelas 9. Wawancara dengan 10 siswi mengungkapkan bahwa mereka belum memahami dengan jelas tentang nyeri haid. Mereka hanya tahu bahwa nyeri haid adalah hal biasa yang

terjadi saat menstruasi, biasanya sembuh dengan sendirinya, dan mereka menggunakan obat anti nyeri dari apotik apabila mengalami nyeri haid yang hebat. Survey awal telah dilakukan pada MTsN 6 dengan wawancara terhadap perawat di UKS mengungkapkan bahwa belum ada penyuluhan mengenai *dismenore* yang disampaikan oleh tenaga kesehatan di sekolah. Menurut perawat, kasus nyeri haid di kalangan siswi setiap bulan cukup tinggi. Pada bulan Juli hingga Agustus 2024, sebanyak 43 siswi datang ke UKS akibat nyeri haid, dengan 6 diantaranya izin pulang, dan setiap hari terdapat siswi yang izin tidak mengikuti pelajaran karena nyeri haid.

Berdasarkan permasalahan di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Pemberian *Dark Chocolate* Terhadap Nyeri *Dismenore* Primer Pada Siswi MTsN 6 di Kota Padang Tahun 2024”

B. Rumusan Masalah

Dari latar belakang diatas peneliti merumuskan masalah “Apakah Ada Pengaruh Pemberian *Dark Chocolate* Terhadap Nyeri *Dismenore* Primer Pada Siswi MTsN 6 di Kota Padang Tahun 2024?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui “Pengaruh Pemberian *Dark Chocolate* Terhadap Nyeri *Dismenore* Primer Pada Siswi MTsN 6 di Kota Padang Tahun 2024”

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui rata-rata nilai nyeri *dismenore* primer sebelum diberikan *dark chocolate* dan sesudah diberikan *dark chocolate* pada Siswi MTsN 6 di Kota Padang Tahun 2024
- b. Mengetahui pengaruh pemberian *dark chocolate* terhadap nyeri *dismenore* primer pada Siswi MTsN 6 di Kota Padang Tahun 2024

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Bagi Tempat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi suatu alternatif bagi siswi MTsN 6 Padang khususnya untuk menurunkan tingkat nyeri secara non farmakologi.

2. Manfaat Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi tambahan bagi pendidikan dalam memberikan terapi non farmakologi melalui pemberian coklat untuk menurunkan tingkat nyeri haid.

3. Manfaat Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman tentang pengaruh terapi *dark chocolate* terhadap penurunan tingkat nyeri haid.

E. Ruang Lingkup

Ruang lingkup penelitian ini untuk mengetahui “Pengaruh Pemberian *Dark Chocolate* Terhadap Nyeri *Dismenore* Primer Pada Siswi Mtsn 6 Di Kota Padang Tahun 2024”. Penelitian ini dilakukan pada bulan September 2024 – Januari 2025 di MTsN 6 Kota Padang. Variabel independen pada penelitian ini adalah pemberian *dark chocolate*, sedangkan variabel dependen adalah nyeri *dismenore* primer. Jenis penelitian ini merupakan penelitian *Quassy Eksperimen* dengan menggunakan *one grup pre test – post test design*. Pengumpulan data akan dilakukan di MTsN 6 Padang. Populasi penelitian adalah siswi yang mengalami *dismenore* sebanyak 72 orang dan jumlah sampel 42 orang. Sampel diambil menggunakan *proportional random sampling*. Data dikumpulkan dengan metode observasi dan penilaian skala nyeri menggunakan NRS (*Numeric Rating Scale*). Analisis yang digunakan adalah analisis univariat dan bivariat