

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa peralihan dari fase anak-anak ke fase dewasa. Pada tahap remaja akan mengalami suatu perubahan fisik, emosional, dan sosial sebagai ciri dalam masa pubertas. Pubertas merupakan periode di awal masa remaja yang ditandai dengan pertumbuhan fisik yang pesat dan kematangan seksual. Kematangan seksual ini dapat berupa perubahan pada fisik seperti payudara membesar, berkembangnya panggul, terdapat bulu ketiak dan mengalami menstruasi (Amalia, 2018).

Masa pubertas pada remaja salah satunya ditandai dengan datangnya menstruasi. Menstruasi merupakan proses pelepasan dinding rahim (lapisan dalam endometrium) disertai dengan pendarahan yang terjadi secara berulang setiap bulan, kecuali pada saat terjadi kehamilan. Pada wanita biasanya pertama kali menstruasi (menarche) pada umur 12-16 tahun. Siklus menstruasi normal terjadi setiap 22-35 hari, dengan lamanya menstruasi selama 2-7 hari. Pada saat menstruasi, wanita kadang-kadang mengalami nyeri. Sifat dan tingkatan rasa nyeri bervariasi, mulai dari yang ringan hingga yang berat. Kondisi tersebut dinamakan dysmenorrhea, yaitu keadaan nyeri yang hebat dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Dysmenorrhea umumnya sering muncul pada anak usia 17 tahun ke atas (Budiarti, 2019).

Dismenorea merupakan nyeri pada daerah panggul akibat menstruasi dan produksi zat prostaglandin. Seringkali dimulai segera setelah mengalami menstruasi pertama (menarche). Nyeri berkurang setelah menstruasi, namun

pada beberapa perempuan nyeri bisa terus dialami selama periode menstruasi. Penyebab nyeri berasal dari gerakan otot rahim yang berusaha mengeluarkan darah pada saat menstruasi. Sensasi nyeri ini tidak lepas dari pengaruh suatu zat kimiawi yang diproduksi secara alamiah oleh tubuh bernama prostaglandin yang dibuat oleh lapisan dalam rahim sehingga sebelum menstruasi terjadi zat ini meningkat dan begitu menstruasi terjadi kadar prostaglandin menurun. Nyeri haid juga bisa dikarenakan adanya ketegangan psikologis, misalnya stress pekerjaan, kuliah atau masalah keluarga (Nur, 2018).

Menurut data *World Health Organization* (WHO) tahun 2022 tercatat angka kejadian dismenorea di dunia sangat besar. Rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami dismenorea, seperti di Amerika sekitar 60%, di Swedia sekitar 72%, dan dari sebuah penelitian di Inggris ditemukan 10% dari remaja sekolah lanjut tampak absen 1-3 hari setiap bulannya karena mengalami dismenorea (WHO, 2022).

Berdasarkan data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia pada tahun 2023, angka kejadian dismenorea di Indonesia mencapai 117.418 jiwa, yang setara dengan 71,04% dari total remaja putri yang mengalami menstruasi. Dari jumlah tersebut, sebanyak 63.081 jiwa (54,89%) mengalami dismenorea primer, yang sering terjadi pada usia 10-25 tahun, dan 10.565 jiwa (12,8%) mengalami dismenorea sekunder. Angka ini menunjukkan bahwa dismenorea menjadi masalah kesehatan yang signifikan di kalangan remaja putri. Mengingat dampaknya terhadap aktivitas sehari-hari dan kualitas hidup, penanganan yang tepat diperlukan untuk mengurangi gejala nyeri menstruasi (Kemenkes, 2023).

Berdasarkan laporan dari Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Barat pada tahun 2023, sekitar 78,1% remaja putri mengalami nyeri haid saat menstruasi. Angka ini mencerminkan prevalensi yang tinggi di kalangan remaja putri. Menstruasi yang disertai dengan nyeri atau dismenorea merupakan masalah kesehatan yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, seperti bersekolah dan bersosialisasi (Dinkes Provinsi Sumatera Barat, 2023).

Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Pesisir Selatan pada tahun 2023 dari sebuah penelitian penelitian yang dilakukan oleh Annisa Munawarah (2023) menyatakan tercatat dari 1.621 remaja terdapat 1.408 (86,91%) remaja putri mengalami nyeri haid atau dismenorea ketika menstruasi. Angka ini menunjukkan prevalensi yang tinggi di kalangan remaja putri di Kabupaten Pesisir Selatan. Fenomena ini mengindikasikan bahwa hampir sebagian besar remaja putri mengalami gangguan nyeri saat menstruasi, yang tentu saja berpengaruh terhadap aktivitas mereka. Dampak yang paling terasa adalah terganggunya kegiatan belajar di sekolah, di mana banyak siswi yang terpaksa absen atau tidak dapat berkonsentrasi dengan baik (Dinkes Pesisir Selatan, 2023).

Menurut penyebabnya, dismenorea dibedakan menjadi dua, yaitu dismenorea primer dan sekunder. Dismenorea primer biasanya terjadi mulai dari pertama haid/menarche pada usia 10-15 tahun sampai usia 25 tahun yang disebabkan oleh kontraksi uterus, dan tidak terdapat hubungan kelainan ginekologi. Sedangkan dismenorea sekunder berhubungan dengan kelainan kongenital di pelvis. Remaja putri akan lebih sering merasakan sakit akibat dismenorea primer karena siklus hormonal yang dialami belum begitu stabil.

Dismenorea primer ini akan sangat mengganggu konsentrasi dan aktivitas para remaja putri. Dismenorea primer sering muncul pada usia 16 tahun ke atas (Winarso, 2019).

Rasa nyeri yang timbul selama haid disebabkan oleh faktor ketidakseimbangan hormon, yaitu terjadi peningkatan sekresi hormon prostaglandin yang menyebabkan kontraksi uterus yang berlebihan. Haid yang tidak teratur disebabkan ada gangguan hormon atau faktor psikis, yaitu stres dan depresi yang mempengaruhi kerja hormon (Kusmiran, 2019).

Dampak terjadinya dismenorea pada remaja usia sekolah karena menyebabkan terganggunya aktivitas sehari-hari. Jika seorang siswi mengalami dismenorea, aktivitas belajar mereka di sekolah terganggu dan tak jarang hal ini membuat mereka tidak masuk sekolah. Selain itu kualitas hidup remaja menurun. Seorang siswi yang mengalami dismenoreatidak dapat berkonsentrasi belajar dan motivasi belajar akan menurun karena dismenoreayang dirasakan pada saat proses belajar mengajar (Ningsih, 2019).

Prevalensi dari keluhan dismenorea yang dialami remaja putri diperkirakan 40-50%, remaja putri dengan dismenorea yang terkadang malas bekerja dan tidak masuk sekolah sekitar 15 %, dan yang tidak membutuhkan pengobatan atau pengurang rasa nyeri sekitar 30% (Winarso, 2019).

Ketidakhadiran remaja di sekolah merupakan salah satu akibat dari dismenorea mencapai kurang lebih 25% (Reeder, 2018). Tidak hanya aktivitas yang terganggu penderita juga mengalami nyeri yang kuat menjalar ke kaki. Sakit kepala, payudara bengkak, mual, muntah, nyeri otot sering dialami oleh beberapa penderita dismenorea. Secara psikologi penderita dismenorea sering

mengalami mudah marah, cepat tersinggung, tidak dapat konsentrasi, sulit tidur, lelah, depresi hingga rendah diri (Laila, 2018).

Penanganan dismenorea dapat dilakukan dengan dua cara yaitu farmakologi dan non farmakologi. Secara farmakologi dengan meminum obat-obatan dan non farmakologi dapat dilakukan kompres hangat atau mandi air hangat, massage, mengonsumsi herbal seperti susu kedelai, jaeh merah, kemudian latihan fisik (exercise), tidur yang cukup, hipnoterapi, distraksi seperti mendengarkan musik serta relaksasi seperti yoga dan nafas dalam, melakukan aktivitas fisik seperti olah raga, bersepeda dan senam aerobik, akupresure serta menggunakan aroma terapi (Judha, 2019).

Salah satu upaya non farmakologis yang dapat dilakukan untuk membantu mengurangi nyeri disminore pada remaja putri yaitu dengan mengonsumsi susu kedelai. Susu kedelai merupakan salah satu alternatif non-farmakologis yang dapat membantu mengurangi nyeri dismenore pada remaja putri melalui berbagai mekanisme biologis dan nutrisi. Susu kedelai kaya akan isoflavon, yaitu senyawa fitoestrogen yang memiliki struktur mirip dengan estrogen alami di dalam tubuh. Isoflavon ini dapat berperan sebagai modulator hormon yang membantu menyeimbangkan kadar hormon estrogen dan progesteron, yang sering kali fluktuatif selama siklus menstruasi dan menjadi salah satu penyebab utama dismenore. Selain itu, kandungan magnesium dalam susu kedelai dapat membantu merelaksasi otot polos rahim yang sering kali mengalami kontraksi berlebihan selama menstruasi, sehingga dapat mengurangi intensitas nyeri (Jannah, 2020).

Penelitian Arianti (2024) tentang efektivitas susu kedelai dalam mengurangi nyeri dismenorea primer pada remaja putri menunjukkan bahwa pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol diperoleh nilai p-value = 0,000, yang berarti ada perbedaan signifikan dalam penurunan skala nyeri dismenorea setelah pemberian susu kedelai dalam bentuk kemasan dibandingkan yang tidak mengonsumsi susu kedelai. Penurunan nyeri dismenorea yang lebih tinggi ditemukan pada kelompok yang mengonsumsi susu kedelai. Kalsium yang terkandung dalam kedelai berperan dalam mengurangi tekanan pada otot, termasuk otot uterus, sehingga membantu mengurangi nyeri menstruasi. Selain itu, isoflavon yang terdapat dalam kedelai juga dapat berfungsi sebagai fitohormon yang membantu mengurangi gejala dismenorea. Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa susu kedelai kemasan berpengaruh signifikan terhadap penurunan nyeri dismenorea primer pada remaja putri di SMK Puspa Bangsa Banyuwangi.

Hal ini telah dibuktikan dalam penelitian yang telah dilakukan oleh Sutrisno, Vitri Dyah Herawati, dan Wa Ode Adilla Putri Muna (2022), menunjukkan hasil penelitian bahwa sebagian besar remaja putri saat penelitian sebelum mengonsumsi susu kedelai secara teratur, mengalami nyeri berat sebanyak 69,20%, nyeri sedang sebanyak 30,80%, Setelah mengonsumsi minuman susu kedelai secara teratur terjadi penurunan pada skala nyeri yaitu skala ringan dan sedang sebanyak 50%. Hasil uji statistik *paired sample t-test* didapatkan nilai $0,001 \leq \alpha \leq 0,05$, artinya minuman susu kedelai tersebut berpengaruh signifikan terhadap penurunan rasa nyeri.

Menurut jurnal penelitian Widiatami (2020), minum susu kedelai sudah menjadi kebiasaan masyarakat yang berkhasiat untuk menurunkan nyeri menstruasi. Pada era modern sekarang remaja putri lebih memilih produk kemasan seperti susu kedelai. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai *p-value* $0,000 < 0,05$. Maka dapat disimpulkan ada perbedaan sebelum dan sesudah pemberian minuman susu kedelai terhadap intensitas nyeri menstruasi (*dysmenorrhea*) pada remaja putri.

Berdasarkan data di Kabupaten Pesisir Selatan terdapat 25 Sekolah Menengah Atas (SMA). Berdasarkan data yang diperoleh dari 2 Sekolah Menengah Atas (SMA) yang ada di Kecamatan Batang Kapas, Kabupaten Pesisir Selatan, yaitu SMAN 1 Batang Kapas dan SMAN 2 Batang Kapas, didapatkan informasi tentang kejadian dismenorea pada siswi tahun 2024. Di SMAN 1 Batang Kapas, dari total 85 orang siswi yang disurvei, sebanyak 53 siswi mengalami dismenorea, yang berarti sekitar 68,23% siswi di sekolah tersebut mengalami nyeri haid. Sedangkan di SMAN 2 Batang Kapas dari total 78 orang siswi yang disurvei, sebanyak 46 siswi melaporkan mengalami dismenorea yang berarti 58,97% dari siswi di sekolah tersebut mengalami nyeri saat menstruasi. Data ini diperoleh melalui laporan yang disampaikan oleh guru Bimbingan dan Konseling (BK) dan petugas Unit Kesehatan Sekolah (UKS) yang menangani siswi yang datang ke UKS karena keluhan nyeri saat menstruasi.

Dari hasil ini, peneliti memutuskan untuk memilih SMAN 1 Batang Kapas sebagai lokasi penelitian karena jumlah siswi yang mengalami dismenorea di sekolah ini lebih tinggi (53 siswi dengan persentase 68,23%)

dibandingkan dengan SMAN 2 Batang Kapas, serta jumlah siswi yang lebih banyak.

Berdasarkan survey awal yang peneliti lakukan kepada 10 orang remaja putri di SMAN 1 Batang Kapas yang diambil secara acak, didapatkan 8 remaja (80%) yang mengalami nyeri dengan skala yang bervariasi. Dari 8 remaja tersebut, 3 orang (37,5%) mengalami nyeri ringan, 4 orang (50%) mengalami nyeri sedang, dan 1 orang (12,5%) mengalami nyeri berat. Sebagian besar siswi di sana tidak menggunakan obat-obat tradisional, dan ketika mengalami nyeri mereka hanya menggunakan minyak kayu putih, asam fenamat, ibuprofen, berbaring, memperbanyak minum air putih, atau ada juga yang membiarkan begitu saja karena belum mengetahui cara penanganannya. Oleh karena itu, untuk mengatasi hal tersebut, peneliti akan memberikan intervensi berupa minuman susu kedelai sebagai upaya untuk mengurangi nyeri haid.

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti telah melakukan penelitian yang berjudul Pengaruh Pemberian Susu Kedelai Kemasan Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri di SMAN 1 Batang Kapas Kabupaten Pesisir Selatan Tahun 2025.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah diatas maka rumusan masalah yang didapat adalah bagaimanakah “Pengaruh Pemberian Susu Kedelai Kemasan Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri di SMAN 1 Batang Kapas Kabupaten Pesisir Selatan Tahun 2025?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketahui Pengaruh Pemberian Susu Kedelai Kemasan Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri di SMAN 1 Batang Kapas Kabupaten Pesisir Selatan Tahun 2025.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui rata – rata tingkat nyeri haid pada remaja putri sebelum diberikan susu Kedelai di SMAN 1 Batang Kapas Kabupaten Pesisir Selatan Tahun 2025.
- b. Diketahui rata - rata tingkat nyeri haid pada remaja putri sesudah diberikan susu Kedelai di SMAN 1 Batang Kapas Kabupaten Pesisir
- c. Diketahui Pengaruh Pemberian Susu Kedelai Kemasan terhadap penurunan nyeri dismenore primer pada remaja putri di SMAN 1 Batang Kapas Kabupaten Pesisir Selatan Tahun 2025.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian diharapkan dapat menambah wawasan keilmuan, memberi sumbangan positif dan mengembangkan teori khususnya dalam pengobatan non farmakologi dengan pemberian susu Kedelai untuk mengurangi dismenorea pada remaja putri.

2. Bagi Instansi/Lahan

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan dalam pemberian susu Kedelai untuk mengurangi nyeri pada remaja putri yang mengalami dismenorea

3. Bagi Responden/Masyarakat

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam upaya mengatasi dismenorea secara non farmakologi.

4. Bagi Praktisi dan Pelayan Kesehatan

Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan suatu terapi alternatif untuk penanganan dismenorea dengan pemberian susu Kedelai.

E. Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Pemberian Susu Kedelai Kemasan terhadap penurunan nyeri dismenore primer pada remaja putri di SMAN 1 Batang Kapas Kabupaten Pesisir Selatan Tahun 2025. Jenis penelitian ini yaitu *pre eksperimen* dengan desain *pretest and posttest one group design*. Variabel independent dalam penelitian ini yaitu pemberian susu Kedelai, sedangkan variabel dependen dalam penelitian ini yaitu nyeri disminore. Penelitian ini telah dilakukan pada bulan Maret – Agustus 2025 dan pengumpulan data dilakukan pada tanggal 15 Mei – 30 Juni 2025 di SMAN 1 Batang Kapas Kabupaten Pesisir Selatan. Populasi dalam penelitian adalah semua siswi kelas X - XI di SMAN 1 Batang Kapas berjumlah 148 dengan jumlah sampel 35 orang. Teknik pengambilan sampel *simple random sampling*. Data pada penelitian ini dikumpulkan dengan menggunakan lembar observasi

numeric rating scale kemudian dianalisa menggunakan analisis univariat dan bivariate dengan menggunakan uji t-test yaitu *T-Dependen* atau *T test Paired*.

