

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang

Fase remaja merupakan dekade kedua dalam masa kehidupan dan merupakan suatu fase perkembangan yang dinamis dalam kehidupan seseorang yang mana perkembangan yang terjadi sangat membutuhkan asupan zat gizi yang relatif besar (Barasi, 2009). Organisasi kesehatan dunia (WHO) mengklasifikasikan remaja dalam batasan usia 10 tahun sampai dengan 19 tahun. Karakteristik remaja (*adolescence*) yaitu tumbuh menjadi dewasa, ditandai dengan perubahan secara fisik dan psikologis. Secara fisik, ditandai dengan ciri perubahan pada penampilan fisik dan fungsi fisiologis terutama terkait dengan kelenjar seksual. Perubahan psikologis mengalami perubahan pada kognitif, emosi, sosial dan moral (Kusmiran, 2012).

Perubahan fisik pada remaja ditandai dengan tumbuhnya rambut halus pada daerah kemaluan, pembesaran payudara serta terjadinya *menarche* (menstruasi pertama kali) yang merupakan suatu tanda pubertas. Remaja perempuan mengalami menstruasi pertama kali saat berusia 12-16 tahun (Bahiyatun, 2010 dalam Najmi, 2012).

Menstruasi sebagai tanda siklus masa subur wanita dimulai, menyebabkan peluruhan dinding rahim dan keluar dalam bentuk darah yang biasanya dikenal dengan darah menstruasi dan normalnya terjadi setiap bulan (Sukarni & Wahyu, 2013). Siklus menstruasi normal bagi seorang wanita yaitu 21 sampai 35 hari, lamanya haid 3 sampai 7 hari dengan jumlah darah yang dikeluarkan sekitar 35-50 cc (Nugroho, 2010). Hampir semua wanita mengalami rasa kurang nyaman pada perut bagian bawah saat menstruasi, bahkan ada yang mengalami nyeri begitu hebat atau dalam bahasa medis dikenal dengan disminore dan dapat mengganggu aktivitas (Sukarni & Wahyu, 2013).

Disminore adalah nyeri perut yang berasal dari kram rahim terjadi selama menstruasi, rasa nyeri yang hebat ini biasanya timbul sebelum maupun selama menstruasi, mencapai puncak dalam waktu 24 jam dan setelah 48 jam akan menghilang (Nugroho & Utama, 2014). Terdapat 40%-70% wanita mengalami nyeri menstruasi/disminore karena ketidakseimbangan kadar prostaglandin yang berpengaruh pada kontraksi uterus, rata-rata wanita mengeluhkan nyeri lebih berat saat hari kedua (Puji, 2016). Nyeri yang dialami pada saat menstruasi dapat disebabkan karena kontraksi otot perut yang terjadi secara terus menerus saat mengeluarkan darah sehingga menyebabkan otot menegang (Asrinah, 2011). Kram menstruasi terjadi intermiten, intensitasnya bervariasi dan biasanya berpusat di daerah suprapubik (Utami, 2017).

Depkes RI (2010) dalam Azizah (2013) menyatakan angka kejadian disminore di dunia sangat besar, rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami nyeri menstruasi. Prevalensi disminore di Amerika Serikat mencapai 59,7% dan di Swedia sekitar 72% (Nadliroh, 2013). Sedangkan menurut Grandi (2012) di Italia terdapat 84,1% wanita mengalami disminore. Kejadian disminore di Indonesia sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% disminore primer dan 9,36% disminore sekunder (Lestari, 2013). Hasil penelitian Tjahyono, Lalandos, Wongkar (2014) di Kupang, Nusa Tenggara Timur mencatat sebanyak 30 orang siswi SMA Swasta Kota Kupang mengalami disminore yang mana 3 orang dengan nyeri ringan (10%), 26 orang nyeri sedang (53,3%) dan 11 orang mengeluh nyeri berat (36,7%).

Penanganan disminore terbagi menjadi dua, yaitu secara farmakologis dan non farmakologis. Terapi farmakologis seperti penggunaan obat analgetik dapat memblok prostaglandin sehingga dapat meredakan nyeri, hal ini dapat menimbulkan resiko penggunaan analgetik tanpa pengawasan dokter dan memberikan efek samping seperti gangguan pencernaan dikarenakan analgesik relatif banyak berbentuk asam (Utami *et al*, 2017). Terapi non farmakologis yang biasa digunakan antara lain pengobatan herbal, relaksasi, akupuntur (Anurogo & Wulandari, 2011). Beberapa penelitian juga menyebutkan hubungan beberapa zat gizi dengan penurunan tingkat disminore. Sebuah buku yang ditulis oleh Devi (2012) zat gizi yang dapat

membantu meringankan disminore adalah Kalsium, Magnesium, vitamin A, E, B6 dan C.

Salah satu penanganan nonfarmakologi yang mengandung Kalsium adalah susu. Susu merupakan pangan alami yang sangat bergizi. Rata-rata kandungan dalam 250 ml susu terkandung sekitar 300 mg kalsium yang kira-kira sama banyaknya dengan 3 kg buah-buahan atau 750 gr sayuran (Winarno, 2016). Sesuai hasil penelitian yang dilakukan Susilowati (2014) didapatkan bahwa susu efektif dalam menurunkan keluhan disminore yang dirasakan wanita karena kandungan Kalsium dalam susu. Selain susu terdapat buah yang mengandung Kalsium yaitu buah pisang. Pisang mengandung nutrisi yang sangat lengkap, diantaranya Protein, Lemak, Karbohidrat, vitamin, dan beragam mineral. Penelitian yang dilakukan Edo (2016) membuktikan bahwa pisang dapat menurunkan kontraksi pada uterus. Setiap 100 g pisang mengandung Kalsium 8 mg dan jika dilihat dari segi kesehatan pisang dapat mengatasi berbagai macam gangguan kesehatan diantaranya membantu mengurangi rasa nyeri haid dan membantu mengatasi anemia (Wardhany, 2014). Kandungan dan manfaat yang sama antara susu dan pisang dapat mengurangi nyeri menstruasi. Adapun fungsi dari Kalsium berperan dalam interaksi protein dalam otot yaitu aktin dan miosin pada saat otot saat berkontraksi. Kalsium berperan dalam permeabilitas membran saraf, rendahnya asupan Kalsium menyebabkan otot tidak dapat mengendur setelah berkontraksi sehingga

terjadi kram (FKM UI, 2013). Kram perut yang dirasakan sangat berpengaruh pada kualitas hidup wanita yang mengalaminya terutama bagi pelajar akan mengganggu aktifitas sehari-hari juga dapat menyebabkan konsentrasi belajar menjadi berkurang bahkan sampai tidak mengikuti kegiatan belajar (Harel, 2008)

SMP Swasta Rakyat Parewa Tana merupakan SMP yang beralamat di jalan lintas Waingapu-Waikabubak Desa Umbu Mamujuk Kecamatan Umbu Ratu Nggay Barat, Sumba Tengah, Nusa Tenggara Timur dengan luas tanah sekitar 7,000 m<sup>2</sup>, dengan jumlah bangunan 17 ruang, 16 merupakan ruang kelas dan sisanya ruang laboratorium. Jumlah guru sebanyak 22 orang, jumlah siswa 376 yang terdiri dari 207 laki-laki dan 169 perempuan. Studi pendahuluan yang dilakukan pada siswi remaja di SMP Swasta Rakyat Parewa Tana didapatkan dari 40 orang siswi yang sudah mengalami menstruasi, 10 orang diantaranya mengatakan tidak pernah mengalami nyeri menstruasi, 30 diantaranya mengeluh nyeri perut juga ada yang disertai nyeri kepala, dari pernyataan 6 orang siswi tidak ada tindakan khusus yang dilakukan untuk mengurangi nyeri perut tersebut, namun 4 orang siswi mengatakan memilih untuk tidur atau hanya sekedar berbaring apabila keluhan nyeri dirasakan. Mereka mengatakan sering merasakan nyeri paling hebat pada menstruasi hari kedua dan belum mengetahui bahwa mengkonsumsi susu dan buah-buahan seperti pisang dapat menurunkan keluhan disminore yang dirasakan.

Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti ingin melakukan penelitian terkait “Efektivitas Pemberian Susu Hangat Dan Pisang Terhadap Disminore”.

## **B. Rumusan Masalah Penelitian**

Berdasarkan latar belakang diatas peneliti mengambil rumusan masalah “Bagaimana efektivitas susu hangat dan pisang terhadap disminore pada remaja di SMP Swasta Rakyat Parewa Tana tahun 2018 ?”

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Untuk mengetahui efektivitas susu hangat dan pisang terhadap disminore pada remaja di SMP Swasta Rakyat Parewa Tana tahun 2018.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Untuk mengetahui karakteristik responden meliputi: umur, umur *menarche* dan siklus menstruasi remaja putri di SMP Swasta Rakyat Parewa Tana, Sumba Tengah, Nusa Tenggara Timur Tahun 2018.
- b. Untuk mengetahui distribusi frekuensi disminore sebelum dan sesudah pemberian susu hangat pada remaja di SMP Swasta Rakyat Parewa Tana, Sumba Tengah, Nusa Tenggara Timur tahun 2018.

- c. Untuk mengetahui distribusi frekuensi disminore sebelum dan sesudah pemberian pisang pada remaja di SMP Swasta Rakyat Parewa Tana, Sumba Tengah, Nusa Tenggara Timur 2018.
- d. Untuk mengetahui pengaruh susu hangat terhadap disminore pada remaja di SMP Swasta Rakyat Parewa Tana Sumba Tengah, Nusa Tenggara Timur tahun 2018.
- e. Untuk mengetahui pengaruh pisang terhadap disminore pada remaja di SMP Swasta Rakyat Parewa Tana, Sumba Tengah, Nusa Tenggara Timur tahun 2018.

#### **D. Manfaat Penelitian**

##### **1. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan mampu menambah informasi mengenai efektivitas susu hangat dan pisang terhadap disminore.

##### **2. Manfaat Praktis**

- a. Bagi STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

Sebagai sumber acuan dan referensi tentang perbedaan efektivitas susu hangat dan pisang terhadap disminore pada remaja di SMP Swasta Rakyat Parewa Tana di Sumba Tengah, Nusa Tenggara Timur 2018.

- b. Bagi SMP Swasta Rakyat Parewa Tana

Dapat memberikan tambahan wawasan tentang efektivitas susu hangat dan pisang terhadap disminore.

c. Bagi Peneliti

Menambah pengetahuan terkait perbedaan efektivitas susu hangat dan pisang terhadap disminore serta pengalaman dalam penerapan teori penelitian

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai sumber data dan acuan untuk melakukan penelitian selanjutnya.

**E. Keaslian Penelitian**

Penelitian tentang efektivitas susu hangat dan pisang terhadap disminore pada remaja di SMP Swasta Rakyat Parewa Tana Nusa Tenggara Timur tahun 2018 merupakan judul penelitian pertama yang dilakukan di SMP Swasta Rakyat Parewa Tana Nusa Tenggara Timur, penelitian sejenis yang telah dilakukan dapat dilihat dari tabel dibawah ini beserta persamaan dan perbedaan pada penelitian ini.



## E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.  
Keaslian Penelitian

No	Peneliti	Judul Penelitian	Metode	Hasil	Persamaan	Perbedaan
1	Kartika, Rohmah Hidayati, dkk. 2016	Hubungan antara asupan kalsium dan asupan zat besi dengan kejadian <i>dismenore</i> pada siswi di SMK Batik 2 Surakarta	Jenis penelitian bersifat observasional dengan pendekatan <i>Cross-Sectional</i> . Pengumpulan data asupan kalsium dan zat besi menggunakan form <i>food frequency semi kuantitatif</i> , data kejadian <i>dismenore</i> menggunakan <i>Pain Universal Assessment Tool</i> .	Ada hubungan antara asupan kalsium dengan kejadian <i>dismenore</i> dengan <i>p-value</i> 0.000 dan nilai $r = -0.415$ . Terdapat hubungan antara asupan zat besi dengan kejadian <i>dismenore</i> dengan <i>p-value</i> 0.000 dan nilai $r = -0.586$ . Terdapat hubungan antara asupan kalsium dan asupan zat besi dengan kejadian <i>dismenore</i> pada siswi di SMK Batik 2 Surakarta. Semakin tinggi asupan kalsium dan zat besi, maka semakin rendah kejadian <i>dismenore</i> yang dirasakan	Sama-sama menggunakan variabel terikat <i>dismenore</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Peneliti sebelumnya menggunakan variabel bebas asupan kalsium dan asupan zat besi sedangkan peneliti menggunakan variabel bebas susu hangat dan pisang</li> <li>Terkait desain penelitian <i>Cross Sectional</i>, jumlah sampel 67 orang, analisa menggunakan uji statistik <i>Rank Spearman</i>. Sedangkan penulis menggunakan desain penelitian <i>Quasy Experiment</i> dengan rancangan penelitian <i>Pre</i></li> </ul>

2	Fahmi Y, 2016	Pengaruh pemberian susu coklat terhadap intensitas nyeri haid dan kadar prostaglandin pada remaja putri yang mengalami nyeri haid di Poltekes Kemenkes Padang	Jenis penelitian ini experimental dengan desain <i>Post Test Only Control Group Design</i> . Data dianalisis dengan <i>Independent T-Test</i> tidak berpasangan	Terdapat pengaruh pemberian susu coklat terhadap penurunan intensitas nyeri dan kadar prostaglandin secara signifikan pada remaja putri yang mengalami nyeri haid.	Sama-sama menggunakan variabel terikat diseminore	<p><i>and Post Test Design</i> dengan uji menganalisa menggunakan <i>dependen T-Test</i></p> <p>- Peneliti sebelumnya menggunakan variabel bebas coklat susu sedangkan penulis menggunakan variabel bebas susu hangat dan pisang</p> <p>- Desain penelitian <i>Posttest Only Control Group</i>, jumlah sampel 58 orang, tidak berpasangan sedangkan pada penelitian yang akan dilakukan desain penelitian <i>Pre and Post Test Design</i></p>
---	---------------	---	---	--	---	---

3	Edo, Agustina Sugiarta, 2016	Efektivitas konsumsi pisang raja terhadap nyeri haid pada disminore primer SMA Muhammadiyah 01 Malang	Rancangan penelitian ini adalah <i>Quasy-experimental</i> dengan menggunakan <i>Non-Equivalent Control Group Design</i> .Metode pengambilan sample <i>Purposive Sampling</i>	Pisang raja efektif menurunkan nyeri haid pada <i>dismenorhea</i> primer siswi Muhammadiyah 1 Malang.	Sama-sama menggunakan variabel terikat disminore	- Peneliti sebelumnya menggunakan variabel bebas raja pisang sedangkan peneliti menggunakan variabel bebas susu hangat dan pisang (pisang ambon) - Desain penelitian yang digunakan <i>Non Equivalent Control Group</i> sedangkan peneliti menggunakan desain penelitian <i>Pre and Post Test Design</i>
4	Saftri, Rahman, Hasanah, 2015	Hubungan asupan kalsium dan aktivitas olahraga dengan kejadian dismenore pada siswi kelas XI di SMA Negeri 2 Palu	Jenis penelitian <i>Cross Sectional</i> , jumlah sampel 57 pengambilan sampel dengan <i>Proportional Random Sampling</i> orang analisis data dengan <i>Uji Chisquare</i>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara asupan kalsium dengan kejadian dismenore ( $p=0,000$ )	Sama-sama menggunakan variabel terikat disminore	- Peneliti sebelumnya menggunakan variabel bebas asupan kalsium dan aktivitas olahraga sedangkan peneliti menggunakan variabel bebas

						<p>susu hangat dan pisang - Metode penelitian <i>Cross Sectional</i>, jumlah sampel 57 orang, analisis menggunakan <i>Uji Chisquare</i> sedangkan penelitian ini menggunakan desain <i>Quasy Experimental</i> dengan <i>Pre and Post Test Design</i> dengan uji analisisnya menggunakan <i>dependen t-test</i></p>
5	Delimasari, Cahyono, Nugraheni, 2017	Hubungan antara konsumsi susu sapi dan nyeri dysmenorrhea primer pada mahasiswa prodi DIV bidang pendidikan kedokteran Universitas Sebelas Maret	Jenis penelitian <i>Quasy Eksperimen</i> dengan desain penelitian <i>Pretest and Posttest with Control Group</i>	Terdapat hubungan yang signifikan antara nyeri dysmenorrhea primer dan konsumsi susu sapi	Sama-sama menggunakan variabel terikat diseminore	<p>- Peneliti sebelumnya menggunakan variabel bebas sapi susu sedangkan peneliti menggunakan variabel bebas susu hangat dan pisang - Metode penelitian menggunakan</p>

											<i>Quasy Eksperimen dengan desain penelitian Pretest and Posttest with Control Group Sedangkan peneliti menggunakan Quasy Experimental dengan Pre and Post Test Design</i>
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

STIKES BETHESSDA YAKKUM