BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut WHO *(World Health Organization)* masa remaja merupakan fase kehidupan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa, dari usia 10 hingga 19 tahun. Masa ini merupakan tahap perkembangan manusia yang unik dan masa penting untuk meletakkan dasar-dasar kesehatan yang baik. Pada masa ini dianggap sebagai tahap kehidupan yang sehat, tetapi masih terdapat banyak kematian, penyakit, dan cedera pada masa ini. Salah satunya adalah masih banyak remaja yang mengalami berbagai gangguan menstruasi (WHO, 2020).

Menstruasi adalah kondisi yang normal dialami oleh wanita walaupun tidak semua wanita memiliki siklus yang sama, rata-rata siklus menstruasi terjadi sekitar 21-30 hari. Proses terjadinya menstruasi dikarenakan beberapa hormon yang terdapat didalam tubuh khususnya didalam tubuh wanita seperti hormon estrogen, progesteron, FSH, dan LH (Sukmawati et al., 2023). Menstruasi pada wanita memiliki beberapa gangguan, salah satunya adalah Gangguan Nyeri Haid. Gangguan siklus menstruasi terbagi dua *Oligomenorrhea* dan *Polymenorrhea*. *Oligomenorrhea* adalah haid yang siklus nya lebih dari 35 hari dan *Polymenorrhea* adalah haid yang siklusnya kurang dari 25 hari (Villasari, 2021). Dismenore (nyeri haid) terbagi menjadi dua jenis, yaitu dismenore

primer dan dismenore sekunder. Dismenore primer ditandai dengan nyeri yang tidak disebabkan oleh kelainan patologis pada panggul, dan umumnya dialami oleh wanita berusia 20 tahun atau lebih muda setelah siklus ovulasinya menjadi teratur. Sementara itu, dismenore sekunder terjadi akibat kondisi patologis pada panggul dan lebih sering dialami oleh wanita berusia diatas 20 tahun. Angka presentasi remaja yang mengalami nyeri haid masih cukup tinggi didunia (Putri et al., 2023).

Berdasarkan prevalensi global, sekitar 75% perempuan mengalami setidaknya satu jenis gangguan siklus mentruasi sepanjang hidup mereka. Sementara prevalensi di Indonesia terdapat 64,25% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder (Sri et al., 2024). Menurut WHO, sebanyak 1.769.425 perempuan atau sekitar 90% mengalami dismenore berat, dengan 10–15% di antaranya menderita dismenore ringan. Temuan ini sejalan dengan berbagai penelitian internasional yang menunjukkan bahwa prevalensi dismenore primer di banyak negara melebihi 50%. Di Amerika Serikat, angka kejadian dismenore tercatat sebesar 62,3%. Sementara itu, menurut laporan Klien dan Litt, prevalensinya mencapai 59,7%, dan di Swedia, sekitar 72% perempuan mengalami dismenore (Munir et al., 2024).

Menurut data Riskesdas tahun 2018, prevalensi dismenore di Indonesia tercatat sebesar 64,25%, yang terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder. Sementara itu, Glasier menyebutkan bahwa dismenore dialami oleh sekitar 60–70% perempuan di Indonesia.

Sebuah studi yang dilakukan di Jakarta menunjukkan bahwa 83,5% siswi mengalami nyeri haid (dismenore) (Hendra et al., 2024), Berdasarkan penelitian oleh Ingka et al., sebanyak 46,9% remaja putri di Sumatera Utara mengalami dismenore dengan tingkat nyeri ringan, sedangkan 19,5% lainnya mengalami nyeri yang parah. Data ini diperoleh dari 113 siswi SMA Trisakti Medan pada tahun 2020 (SN & Siregar, 2024).

Ada berbagai macam pengobatan untuk nyeri haid, bisa secara farmakologi atau non farmakologi. Contoh dari pengobatan farmokologi adalah naproksen, asam mefenamat, dan lainnya dan contoh non farmakologi adalah pengobatan alami bisa dengan tindakan pijatan atau kompres atau mengkonsumsi bahan alami tanpa campuran zat apapun bisa berupa buah, jamu, sayur dan lainnya. Pengobatan dengan non farmakologi lebih dianjurkan karena memiliki lebih sedikit efek samping dibandingkan dengan farmakologi. Dan salah satu pengobatan non farmakologi adalah pemberian *smoothie*.

Smoothie adalah sebuah minuman yang terbuat dari buah dan/atau sayur mentah menggunakan pelumat. *Smoothie* biasanya berbahan dasar seperti sari buah, produk susu, seperti susu, *yogurt*, es krim atau keju *cottage*. *Smoothie* kental dan lembut yang biasanya dicampur dari bubur buah-buahan, sayuran, jus, *yogurt*, kacang-kacangan, biji-bijian, dan/atau susu atau non-susu. Salah satu *smoothie* yang bisa digunakan adalah *smoothie* pisang dan pepaya karena dua buah tersebut memiliki kandungan yang baik untuk perbaikan siklus menstruasi (Ghanisetya et al., 2023).

Pisang memiliki banyak manfaat, salah satunya untuk mengurangi rasa nyeri saat haid karena pisang memiliki kandungan Kalium (potasium) memiliki peran penting dalam membantu mengurangi nyeri haid (dismenore) karena fungsinya dalam mengatur kontraksi otot dan keseimbangan elektrolit dalam tubuh. Saat menstruasi, rahim berkontraksi untuk membantu meluruhkan lapisan endometrium, dan kekurangan kalium dapat menyebabkan kontraksi otot yang lebih kuat dan nyeri yang lebih intens. Dari peneitian yang berjudul "Pengaruh Pemberian Pisang Ambon terhadap Dismenore pada Remaja Putri Di SMAN 2 Tanggul" oleh (Pertiwi, 2023) didapatkan hasil tingkat nyeri sebelum pemberian mayoritas nyeri adalah nyeri berat setelah pemberian didapatkan perubahan menjadi mayoritas nyeri sendang.

Pepaya memiliki sejumlah manfaat yang signifikan bagi kesehatan, termasuk perannya dalam membantu mengatasi nyeri haid karena terdapat kandungan Beta Karoten. Selama menstruasi, Beta Karoten bermanfaat karena memiliki sifat sebagai pereda nyeri (analgetik) dan antiinflamasi. Cara kerjanya adalah dengan mempengaruhi sistem prostaglandin, yaitu menghambat aktivitas enzim siklooksigenase-2. Akibatnya, enzim ini tidak dapat mengubah asam arakidonat menjadi prostaglandin, yang biasanya menjadi penyebab timbulnya rasa nyeri (R. Dewi et al., 2023).

Masih ditemukan remaja yang mengalami nyeri haid dan belum pernah dilakukan penatalaksanaan untuk mengatasi masalah tersebut secara farmakologi maupun secara non-farmakologi di Dusun Malaka Desa

Tanjung Siram. Kasus nyeri haid di Dusun Malaka tersebut didapatkan 67,74%. Berdasarkan uraian diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang "Pengaruh *Smoothie* NAYA (*banana–papaya*) terhadap Nyeri Haid Remaja Putri di Dusun Malaka Desa Tanjung Siram Tahun 2025".

B. Rumusan Masalah

Bagaimana pengaruh *smoothie* NAYA (*banana-papaya*) terhadap nyeri haid remaja putri di MAS Al-Falah Tanjung Siram Tahun 2025?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

   Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *smoothie* NAYA (*banana-papaya*) terhadap nyeri haid remaja di MAS Al-Falah Tanjung Siram.

2. Tujuan Khusus

   1. Mengetahui distribusi remaja yang mengalami nyeri haid di MAS Al-Falah Tanjung Siram.
   2. Untuk mengetahui gambaran nyeri haid remaja putri di MAS Al-Falah Tanjung Siram sebelum diberikan *smoothie* NAYA (*banana-papaya*).

3. Untuk mengetahui gambaran nyeri haid remaja putri di MAS Al-Falah Tanjung Siram sesudah diberikan *smoothie* NAYA (*banana-papaya*).
4. Untuk mengetahui pengaruh pemberian *smoothie* NAYA (*banana-papaya*) terhadap nyeri haid remaja putri di MAS Al-Falah Tanjung Siram.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

   Untuk bahan referensi, sebagai tambahan bagi mahasiswa yang ingin melakukan penelitian lebih lanjut dan hasil penelitian ini dapat dijadikan dasar untuk lebih mengetahui manfaat *smoothie* NAYA (*banana-papaya*) terhadap nyeri haid.

2. Manfaat Praktisi

   1. Bagi Institusi

      Hasil penelitian ini dapat menambah literature dan menambah referensi yang dapat digunakan oleh mahasiswa untuk menambah pengetahuan mengenai pengaruh *smoothie* NAYA (*banana-papaya*) terhadap nyeri haid remaja putri.

   2. Bagi Responden Lahan Praktik

      Responden akan mendapatkan pemahaman lebih baik tentang pengaruh pola makan, khususnya *smoothie* NAYA (*banana-papaya*) terhadap nyeri haid remaja.

3. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan pengalaman bagi peneliti sendiri dalam memahami pengaruh *smoothie* NAYA (*banana-papaya*) terhadap nyeri haid remaja.