

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan proses peralihan didalam kehidupan dimana bisa dijadikan jembatan antara masa kanak-kanak dan dewasa. Pada saat periode tersebut, akan mulai muncul beberapa tanda yang khas yang semakin menonjol dan menjadi salah satu ciri-ciri masa remaja. Salah satu tanda yang terjadi yaitu mengalami pubertas. Pubertas merupakan fase dimana terjadi perubahan pada anggota fisik maupun psikologis, baik remaja perempuan ataupun remaja laki-laki, hal ini dapat dipicu oleh aktivitas hormone. Umumnya jika pada perempuan akan mengalami pubertas lebih cepat dibandingkan dengan laki-laki. Salah satu tanda dari pubertas yang dialami oleh perempuan yaitu mengalami *menarche*, yaitu mengalami menstruasi pertama, yang umumnya terjadi pada saat usia 10-15 tahun (Saliano Dkk, 2022).

Saliano dkk, (2022) menjelaskan bahwa menstruasi merupakan proses fisiologis yang berupa keluarnya darah dari rahim dengan berkala yang diakibatkan peluruhan lapisan endometrium. Siklus menstruasi idealnya berlangsung selama 28 hari, namun terdapat banyak variasi yang signifikan tergantung dengan kondisi pasien, baik secara individu maupun dalam siklus yang sudah dialami sebelumnya oleh individu yang sama. Pada perempuan kondisi kesehatan reproduksi remaja sangat dipengaruhi oleh keteraturan masa menstruasi. Tidak semua perempuan mempunyai siklus

menstruasi yang teratur dan konsisten, dan salah satu faktor yang memengaruhi ketidakaturan tersebut yaitu stress. Stress dapat menjadikan gangguan fisiologis yang akan memberikan dampak pada fungsi reproduksi, termasuk menyebabkan ketidakaturan menstruasi selama masa remaja.

Dismenore merupakan keluhan nyeri yang muncul pada saat perempuan sedang mengalami masa menstruasi, keluhan ini biasanya ditandai dengan nyeri bagian perut yang bisa menjalar sampai area paha. Dismenore primer biasanya dialami remaja pada tahun-tahun awal setelah *menarche* dan dapat mengganggu berbagai aktivitas, mulai dari belajar, bekerja, hingga beristirahat. Intensitas nyeri dismenore berbagai bervariasi, dimulai dari nyeri ringan hingga nyeri berat, dan pada sebagian remaja menyebabkan absensi sekolah. Umumnya, cara mengatasi nyeri ini adalah dengan obat pereda nyeri seperti *Nonsteroidal Anti-Inflammatory Drugs* (NSAID). Namun, penggunaan obat dalam jangka panjang memiliki potensi efek samping, termasuk gangguan lambung dan hati (Seriana & Yusnaini, 2021).

Secara global, *World Health Organization* (WHO) 2021, terdapat sekitar 1.769.425 perempuan di dunia yang mengalami dismenore. Pada remaja putri, kondisi ini dapat mengganggu aktivitas fisik. Menurut kemenkes tahun 2022, di Indonesia, dismenore primer dilaporkan terjadi pada angka 54,89% kasus, sedangkan lainnya tergolong dismenore sekunder. Pada kelompok remaja, prevalensinya bervariasi antara 43–93%, dengan sekitar 74–80% mengalami nyeri haid ringan. Endometriosis diperkirakan terjadi pada 25–38% remaja dengan keluhan nyeri panggul,

dan pada remaja yang tidak merespons terapi nyeri haid, endometriosis ditemukan pada 67% kasus. Secara keseluruhan, 60–70% perempuan di Indonesia mengalami keluhan nyeri pada saat menstruasi (Kemenkes, 2022).

Penelitian Pangesti (2019) dalam Andayani (2025) menunjukkan bahwa 78,2% remaja putri mengalami dismenore dengan skala nyeri berat (skala 7–10) dan 21,7% nyeri sedang (skala 4–6). Studi tersebut juga mengungkapkan bahwa akibat dismenore, sekitar 10–18% remaja putri tidak masuk sekolah. Dampak ini dapat menghambat kelancaran proses belajar dan berpotensi menurunkan pencapaian akademik remaja putri. Penelitian di Jawa Tengah menunjukkan prevalensi sekitar 61% pada siswi SMA, sedangkan di wilayah-wilayah penelitian pada jurnal, seperti Kabupaten Rokan Hilir dan Kota Pekanbaru, prevalensinya berkisar 55–70%. Data ini mengindikasikan bahwa masalah dismenore cukup signifikan di tingkat daerah (Andayani, 2025)

Nyeri adalah suatu pengalaman sensorik dan emosional yang tidak menyenangkan karena adanya kerusakan jaringan, dari yang nyata maupun yang berpotensi terjadi. Sensasi ini bersifat subjektif karena persepsinya berbeda pada setiap individu, dipengaruhi oleh faktor fisik, psikologis, dan sosial. Dalam konteks keperawatan, nyeri dipandang sebagai respon protektif tubuh yang mendorong seseorang untuk mencari bantuan atau menghindari sumber cedera (Naimah, 2024)

Terdapat dampak yang akan muncul jika dismenore tidak segera ditangani salah satunya yaitu dapat mengganggu kenyamanan, selain itu juga dapat memengaruhi hubungan interpersonal dan mengganggu aktivitas sehari-hari, termasuk produktivitas pada saat kegiatan belajar mengajar di sekolah. Banyak remaja putri yang tidak menyadari bahwa perubahan fisik, psikologi, dan juga emosional yang dialami merupakan dampak dari ketidakseimbangan hormone fase tersebut. Pada masa ini, remaja putri juga kadang merasakan kesedihan yang mendalam, suasana hati yang tidak stabil, dan sering mudah tersinggung (Andayani et al, 2025).

Pendekatan intervensi nyeri akut bervariasi, bisa menggunakan teknik farmakologis maupun teknik nonfarmakologis. Salah satu pendekatan teknik farmakologis yaitu pemberian analgesik, sementara intervensi nonfarmakologis mencakup teknik relaksasi, kompres hangat, olahraga ringan, dan intervensi nutrisi (Seriana & Yusnaini, 2021).

Salah satu teknik nonfarmakologis intervensi nutrisi yang terbukti efektif adalah pemberian susu kedelai. Susu kedelai mengandung isoflavon, kandungan tersebut memiliki struktur serupa dengan hormon estrogen alami yang dapat membantu menyeimbangkan kadar hormon reproduksi, menekan produksi prostaglandin yang memicu kontraksi rahim, dan memberikan efek antiinflamasi alami. Selain itu, susu kedelai mengandung magnesium, kalsium, dan vitamin B6 yang berperan dalam relaksasi otot dan pengaturan neurotransmitter sehingga membantu menurunkan persepsi nyeri (Andayani, 2025).

Dari hasil penelitian terdahulu oleh Aymulyati dkk pada tahun 2022 didapatkan hasil dari pemberian susu kedelai pada pasien yang mengalami nyeri dismenore terdapat pengaruh yang signifikan untuk menurunkan nyeri dismenorea (Aymulyati, 2022). Adapun hasil dari penelitian yang dilakukan oleh wahyudi pada tahun 2025 juga menunjukkan bahwa pemberian susu kedelai yang dilakukan pada pasien nyeri skala sedang berpengaruh pada penurunan nyeri dismenore pada remaja putri, hal tersebut diduga karena adanya kandungan kalsium dan isoflavon pada susu kedelai yang berperan pada kontraksi uterus (Wahyudi dkk, 2025). Berdasarkan hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Sri Artika Andayani dkk pada tahun 2025 di SMAN 4 Tanah Putih Kabupaten Rokan Hilir, menunjukkan bahwa mendapatkan hasil yang signifikan menurunkan nyeri dismenore dengan pemberian susu kedelai (Andayani, 2025)

Berdasarkan sumber penjelasan diatas, penulis tertarik mengambil judul Efektivitas Susu Kedelai Dalam Mengatasi Nyeri Akut Pada Remaja Putri Dengan Dismenorea.

B. Rumusan Masalah

“Bagaimana efektivitas pemberian susu kedelai dalam menurunkan nyeri akut pada remaja putri dengan dismenorea?”

C. Tujuan

1. Tujuan umum

Agar dapat mengetahui berapa besar efektivitas dari pemberian susu kedelai dalam menurunkan nyeri akut pada remaja putri yang mengalami dismenorea.

2. Tujuan khusus

- a. Mengidentifikasi dismenore pada remaja putri
- b. Menganalisis perbedaan tingkat nyeri pada remaja yang mengalami dismenore sebelum dan sesudah pemberian susu kedelai
- c. Menilai efektifitas pemberian susu kedelai dalam menurunkan nyeri akut pada remaja putri yang mengalami dismenore.

D. Manfaat

1. Manfaat bagi pasien

- a. Memberikan alternatif teknik non farmakologi yaitu berupa pemberian susu kedelai untuk menurunkan nyeri akut pada pasien dismenorea
- b. Dapat membantu meningkatkan produktivitas responden dengan menurunnya nyeri yang menjadi pengganggu aktivitas sehari-hari selama pasien menstruasi

2. Manfaat bagi peneliti

- a. Menambah pengetahuan bagi peneliti dalam menerapkan teknik non farmakologi berupa pemberian susu kedelai untuk menurunkan nyeri pada pasien dismenoreaa

- b. Dapat dijadikan sebagai bahan referensi serta dasar untuk penelitian selanjutnya terkait dengan pengelolaan penanganan nyeri.

3. Manfaat bagi lembaga pendidikan

- a. Agar dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu pengetahuan di bidan keperawatan khususnya kesehatan reproduksi
- b. Menjadikan acuan untuk mengembangkan kurikulum maupun penelitian selanjutnya di bidang kesehatan reproduksi dan keperawatan.

4. Manfaat bagi lembaga pelayanan kesehatan

Dapat menjadikan bahan acuan pengembangan pelayanan kesehatan dalam menangani nyeri dismenore menggunakan terapi non farmakologi.