BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dismenore merupakan kondisi yang sering dialami oleh perempuan pada usia remaja hingga dewasa muda yang ditandai dengan munculnya nyeri atau kram pada bagian perut bawah sebelum atau selama menstruasi. Nyeri yang dirasakan dapat bervariasi dari ringan hingga berat dan sering disertai keluhan lain seperti mual, muntah, sakit kepala, pusing, serta rasa lelah. Kondisi ini dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, menurunkan konsentrasi, serta mempengaruhi produktivitas perempuan yang mengalaminya (Armour et al., 2024).

Menurut *World Health Organization*, nyeri menstruasi merupakan salah satu keluhan yang masih banyak dialami oleh perempuan di berbagai negara dan dapat mempengaruhi kualitas hidup, aktivitas belajar, serta produktivitas kerja apabila tidak ditangani dengan baik (WHO, 2023). Hasil penelitian *systematic review* yang menganalisis 336 studi dari berbagai negara menunjukkan bahwa prevalensi dismenore di dunia mencapai sekitar 71,3% perempuan. Angka ini menunjukkan bahwa lebih dari setengah perempuan di dunia pernah mengalami nyeri menstruasi dengan tingkat keparahan yang berbeda-beda, sehingga dismenore masih menjadi masalah kesehatan yang cukup besar dan memerlukan perhatian dalam upaya penanganannya. (De Arruda et al., 2025).

Di Indonesia, kejadian dismenore juga tergolong tinggi. Beberapa penelitian melaporkan bahwa sekitar 64,25% perempuan di Indonesia mengalami dismenore, yang terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder.

Tingginya angka tersebut menunjukkan bahwa lebih dari setengah perempuan di Indonesia mengalami nyeri menstruasi dengan tingkat nyeri yang bervariasi dari ringan hingga berat, yang dapat menyebabkan gangguan aktivitas seperti kesulitan berkonsentrasi, penurunan aktivitas fisik, serta ketidakhadiran di sekolah maupun tempat kerja (Nuryanti et al., 2023).

Di Provinsi Maluku, keluhan nyeri menstruasi pada perempuan masih cukup sering ditemukan. Berdasarkan laporan Profil Kesehatan Provinsi Maluku, keluhan nyeri menstruasi pada perempuan usia remaja hingga dewasa muda masih menjadi salah satu masalah yang cukup banyak ditemukan di fasilitas pelayanan kesehatan dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Di Kota Tual, keluhan nyeri menstruasi juga masih sering dijumpai pada \ Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Tual, keluhan nyeri menstruasi merupakan salah satu masalah yang cukup sering dilaporkan di fasilitas pelayanan kesehatan. Salah satu fasilitas pelayanan kesehatan yang memberikan pelayanan bagi pasien dengan keluhan nyeri menstruasi adalah Puskesmas Tual. Berdasarkan data Puskesmas Tual dalam tiga tahun terakhir, jumlah kasus dismenore yang tercatat yaitu sebanyak 4 kasus pada tahun 2023, 5 kasus pada tahun 2024, dan 4 kasus pada tahun 2025. Meskipun jumlah kasus yang tercatat relatif terbatas, keberadaan kasus yang konsisten setiap tahun menunjukkan bahwa dismenore tetap menjadi keluhan yang dijumpai dalam pelayanan kesehatan di wilayah tersebut dan memerlukan perhatian dalam upaya penanganannya.

Kondisi tersebut menunjukkan bahwa nyeri menstruasi masih menjadi masalah yang sering dialami oleh perempuan dan memerlukan penanganan yang tepat.

Dismenore terjadi akibat peningkatan produksi prostaglandin pada endometrium yang menyebabkan kontraksi uterus secara berlebihan. Kontraksi yang kuat tersebut dapat menimbulkan nyeri pada bagian perut bawah dan dapat menjalar ke punggung bagian bawah maupun paha. Nyeri yang dirasakan selama menstruasi sering menjadi keluhan utama yang membuat penderita mencari penanganan baik secara farmakologis maupun nonfarmakologis (Lestari, 2020).

Dalam praktik keperawatan, nyeri merupakan salah satu masalah yang sering ditemukan pada pasien dengan dismenore. Nyeri yang tidak tertangani dengan baik dapat mempengaruhi kondisi fisik maupun psikologis pasien serta mengganggu kenyamanan dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Oleh karena itu, diperlukan upaya penanganan yang tepat untuk membantu mengurangi intensitas nyeri yang dirasakan oleh pasien (PPNI, 2017).

Penatalaksanaan dismenore dapat dilakukan melalui terapi farmakologis maupun nonfarmakologis. Selain penggunaan obat pereda nyeri, berbagai terapi nonfarmakologis juga dapat dilakukan untuk membantu mengurangi nyeri menstruasi, salah satunya dengan memanfaatkan bahan alami atau herbal. Penggunaan bahan herbal dinilai relatif aman, mudah diperoleh, serta telah lama digunakan dalam pengobatan tradisional untuk mengatasi berbagai keluhan kesehatan (Hidayat, 2021).

Salah satu bahan herbal yang dapat dimanfaatkan adalah asam jawa (*Tamarindus indica*) yang mengandung senyawa aktif seperti flavonoid, tanin, dan asam organik yang berperan sebagai antiinflamasi alami. Senyawa tersebut membantu mengurangi peradangan pada jaringan uterus serta memberikan efek

relaksasi otot, sehingga dapat menurunkan intensitas nyeri. Sementara itu, jahe merah (*Zingiber officinale* var. *rubrum*) mengandung gingerol dan shogaol yang memiliki aktivitas analgesik dan antiinflamasi. Kedua senyawa ini bekerja dengan cara menghambat produksi prostaglandin, yaitu mediator utama yang memicu kontraksi uterus berlebihan dan menimbulkan nyeri saat menstruasi. Kombinasi asam jawa dan jahe merah memberikan efek sinergis melalui mekanisme kerja yang saling melengkapi, yaitu efek antiinflamasi dari flavonoid dan gingerol, efek analgesik dalam menekan intensitas nyeri, serta sensasi hangat yang membantu meningkatkan sirkulasi darah dan relaksasi otot (Rahayu, 2019).

Selain itu, penggunaan bahan herbal ini memiliki beberapa keunggulan, di antaranya relatif lebih aman dibandingkan analgesik sintetis yang berisiko menimbulkan efek samping, mudah diperoleh dan diolah dalam bentuk rebusan, serta memberikan efek ganda berupa penurunan nyeri dan peningkatan kenyamanan (Maryanto, 2025). Efek sinergis dari kedua bahan tersebut juga dinilai lebih optimal dibandingkan penggunaan secara tunggal karena bekerja melalui mekanisme yang berbeda namun saling mendukung (Muhriyani et al., 2022).

Efektivitas kedua bahan ini juga telah didukung oleh berbagai penelitian. Minuman herbal yang mengandung asam jawa, seperti kunyit asam, dilaporkan mampu menurunkan nyeri dismenore secara signifikan melalui efek antiinflamasi dan peningkatan sirkulasi darah (Sari et al., 2023). Selain itu, pemberian air jahe merah terbukti dapat menurunkan intensitas nyeri dismenore pada remaja putri yang diukur menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS), dengan penurunan rata-rata skala nyeri dari 5,12 menjadi 2,36 setelah intervensi (Dari, 2023). Penelitian

lain pada tahun 2024 juga menunjukkan bahwa konsumsi jahe merah memiliki pengaruh signifikan terhadap penurunan nyeri menstruasi dibandingkan dengan kelompok tanpa intervensi, di mana efek penurunan nyeri mulai dirasakan dalam 1-2 hari konsumsi selama periode menstruasi (Tabor & Lawrence, 2024). Penelitian terbaru menunjukkan bahwa terapi herbal berbasis bahan alami masih banyak dimanfaatkan dalam penanganan dismenore karena relatif aman dan mudah diperoleh. Kombinasi asam jawa dan jahe merah berpotensi memberikan efek yang lebih optimal dalam menurunkan nyeri menstruasi karena memiliki mekanisme kerja yang saling mendukung, yaitu efek antiinflamasi, analgesik, serta memberikan sensasi hangat yang membantu relaksasi otot (Maryanto, 2025).

Berdasarkan hasil wawancara dengan perawat di Puskesmas Tual, penatalaksanaan yang umumnya diberikan kepada pasien dengan keluhan dismenore masih berfokus pada pemberian terapi farmakologis berupa obat pereda nyeri untuk mengurangi intensitas nyeri yang dirasakan pasien. Sementara itu, penggunaan terapi nonfarmakologis sebagai upaya pendamping dalam penanganan nyeri menstruasi masih belum banyak diterapkan secara rutin. Hal ini menunjukkan bahwa penatalaksanaan dismenore di fasilitas pelayanan kesehatan tersebut masih didominasi oleh pendekatan farmakologis, sehingga diperlukan alternatif intervensi nonfarmakologis yang dapat digunakan sebagai pelengkap dalam membantu menurunkan nyeri menstruasi pada pasien.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai penerapan campuran rebusan jahe merah (*Zingiber officinale* var. *rubrum*) dan asam jawa (*Tamarindus indica*) terhadap penurunan nyeri pada pasien

dengan dismenore di wilayah kerja Puskesmas Tual, sebagai salah satu upaya untuk mengetahui manfaat terapi herbal dalam membantu mengurangi nyeri menstruasi.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam studi kasus ini adalah: "Bagaimanakah penerapan campuran rebusan asam jawa dan jahe merah terhadap penurunan nyeri pada pasien dengan dismenore di wilayah kerja Puskesmas Tual?".

C. Tujuan Studi Kasus

1. Tujuan Umum

   Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan yang hendak dicapai dalam studi kasus ini adalah mengetahui penerapan campuran rebusan asam jawa dan jahe merah terhadap penurunan nyeri pada pasien dengan dismenore di wilayah kerja Puskesmas Tual.

2. Tujuan Khusus

   a. Melakukan pengkajian kondisi pasien dengan dismenore sebelum dan sesudah diberikan campuran rebusan asam jawa dan jahe merah.
   b. Merumuskan diagnosis keperawatan pada pasien dengan dismenore.
   c. Menyusun rencana keperawatan melalui penerapan campuran rebusan asam jawa dan jahe merah sesuai dengan standar praktik keperawatan.
   d. Melaksanakan implementasi pemberian campuran rebusan asam jawa dan jahe merah untuk membantu menurunkan nyeri pada pasien dengan dismenore.

e. Melakukan evaluasi terhadap perubahan tingkat nyeri pasien setelah diberikan campuran rebusan asam jawa dan jahe merah.

D. Manfaat Studi Kasus

Studi kasus ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara akademik maupun praktik keperawatan, khususnya dalam pengembangan intervensi keperawatan komplementer pada pasien dengan dismenore.

1. Manfaat Akademik (Pengembangan IPTEKS)

   Studi kasus ini diharapkan dapat memberikan informasi ilmiah mengenai penerapan campuran rebusan asam jawa dan jahe merah terhadap penurunan nyeri pada pasien dengan dismenore serta menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya dalam bidang keperawatan.

2. Manfaat Praktik/Profesi Keperawatan

   Studi kasus ini diharapkan dapat menjadi pedoman bagi perawat dalam memberikan asuhan keperawatan pada pasien dengan dismenore melalui penerapan terapi komplementer serta membantu meningkatkan mutu pelayanan keperawatan dalam menurunkan nyeri pasien.