

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Keluhan yang sering terjadi pada wanita muda dan wanita yang masih dalam usia reproduksi adalah sakit/nyeri ataupun kram pada bagian perut. Keluhan tersebut sering sekali mengganggu kegiatan sehari-hari. Rasa sakit/nyeri atau kram tersebut disebut sebagai dismenore. Penyakit dismenore dapat dibagi menjadi 2, yakni dismenore primer dan dismenore sekunder. Dismenore primer dapat diartikan sebagai nyeri atau sakit perut bagian bawah yang muncul selama siklus menstruasi, nyeri atau sakit tersebut tidak ada hubungannya dengan penyakit lain. Sementara itu, dismenore sekunder merupakan nyeri atau sakit perut bagian bawah yang biasanya berhubungan dengan penyakit atau patologi lain di dalam ataupun di luar rahim.¹

Penyakit dismenore menjadi salah satu masalah ginekologi umum. Prevalensi dari penyakit dismenore sangat bervariasi mulai dari 16% hingga 91% pada wanita dengan usia reproduksi. Gejala yang dialami oleh para wanita yang mengalami dismenore sangat beragam, mulai dari gangguan pencernaan seperti kembung, konstipasi, mual, dan juga muntah. Selain itu, keluhan yang sering muncul adalah sakit kepala, lelah, pusing, dan nyeri pada punggung bagian bawah.¹

Banyak sekali upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi dismenore, mulai dari pengobatan non-farmakologis hingga farmakologis. Beberapa contoh pengobatan farmakologis antara lain adalah dapat diberikan obat golongan analgesik seperti *nonsteroidal anti-inflammatory drugs* (NSAIDs). Obat ini dianggap sebagai pengobatan lini pertama untuk mengatasi dismenore. Pengobatan farmakologis lainnya termasuk obat-obat kontrasepsi oral. Dalam pengobatan non-farmakologis, dapat dilakukan pola hidup sehat. Suatu studi mengatakan bahwa olahraga dapat membantu dalam hal mengurangi keparahan dan durasi dari dismenore primer.¹ Selain itu, studi lain menunjukkan bahwa berolahraga dapat menghasilkan endorfin, efek relaksasi, dan peningkatan aliran darah yang dapat mengurangi keparahan dan durasi dismenore.² Endorfin juga dapat diperoleh

melalui beberapa makanan seperti coklat. Selain kaya akan endorfin, coklat juga mengandung serotonin, dopamin, dan flavonoid yang sangat berguna bagi tubuh manusia.³

Cokelat memiliki banyak sekali manfaat bagi tubuh. Cokelat (kakao) memiliki banyak sekali flavonoid yang memiliki manfaat untuk melindungi jantung. Cokelat hitam memiliki sebanyak 2-3 kali lipat lebih banyak padatan kakao daripada coklat susu. Flavonoid juga dapat mendukung produksi dari oksida nitrat pada endotelium. Oksida nitrat dapat membantu merelaksasikan pembuluh darah serta meningkatkan aliran darah, sehingga membantu untuk menurunkan tekanan darah.⁴ Cokelat dapat berinteraksi dengan beberapa sistem neurotransmitter seperti dopamin, serotonin, dan endorfin yang berkontribusi pada pengaturan suasana hati dan lainnya. Selain itu, endorfin dapat membantu menghilangkan rasa nyeri dan juga mengurangi stres.³

1.2. Perumusan Masalah

Sebanyak 54.89% wanita Indonesia mengalami dismenore.⁵ Hal tersebut sering kali menyebabkan para wanita mengalami keterbatasan dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Banyak sekali pengobatan yang telah dilakukan untuk mengatasi dismenore, baik secara farmakologis maupun non-farmakologis. Pemberian coklat hitam merupakan salah satu pengobatannya. Cokelat dapat menstimulasi pelepasan dari dopamin, serotonin, dan endorfin dimana hormon endorfin dapat membantu dalam mengurangi rasa nyeri saat menstruasi.³ Akan tetapi, penelitian-penelitian yang telah dilakukan sebelumnya memiliki hasil yang berbeda-beda serta tidak semua penelitian yang telah dilakukan sebelumnya meneliti persentase dan jumlah dari coklat yang dikonsumsi.⁴

1.3. Pertanyaan Penelitian

1. Apakah terdapat hubungan antara konsumsi coklat hitam dengan derajat dismenore primer pada wanita muda (15–24 tahun)?
2. Apakah terdapat hubungan antara usia dengan derajat dismenore primer pada wanita muda (15 – 24 tahun)?
3. Apakah terdapat hubungan antara kadar gula dalam coklat hitam yang dikonsumsi dengan derajat dismenore primer pada wanita muda (15–24 tahun)?
4. Apakah terdapat hubungan antara indeks massa tubuh yang normal dengan derajat dismenore primer pada wanita muda (15–24 tahun)?
5. Apakah terdapat hubungan antara tingkat pendidikan dengan derajat dismenore primer pada wanita muda (15–24 tahun)?

1.4. Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan konsumsi coklat hitam terhadap derajat dismenore primer pada wanita muda (15–24 tahun).

1.4.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui persentase coklat hitam terhadap derajat dismenore primer pada wanita muda (15–24 tahun).
2. Mengetahui jumlah coklat hitam yang dikonsumsi untuk menurunkan derajat dismenore primer pada wanita muda (15–24 tahun).

1.5. Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Akademik

Menjadikan penelitian ini menjadi sebuah sumber penelitian tambahan untuk penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti lain.

1.5.2 Manfaat Praktis

1. Memberikan pengetahuan kepada wanita muda tentang hubungan konsumsi coklat hitam terhadap dismenore.

2. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu terapi non-farmakologis alternatif yang dapat dilakukan oleh para wanita muda untuk mengatasi dismenore.

