

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Dismenore merupakan salah satu masalah yang umum terjadi pada remaja yang telah mengalami menstruasi.^[1] Dismenore didefinisikan sebagai sensasi kram yang parah dan nyeri pada abdomen bawah, yang berasal dari uterus dan terjadi sesaat sebelum maupun selama menstruasi.^[2] Terdapat dua jenis dismenore, yakni dismenore primer dan sekunder. Dismenore primer adalah nyeri menstruasi yang bukan disebabkan oleh kelainan patologi panggul, melainkan karena peningkatan produksi prostaglandin dan leukotrien pada miometrium. Sementara itu, dismenore sekunder merupakan nyeri yang terjadi sebagai akibat dari kelainan patologi panggul.^[3]

Prevalensi terjadinya dismenore di seluruh dunia bervariasi di setiap negara, berkisar antara 50% sampai 90%. Sebuah penelitian pada mahasiswa di Turki menunjukkan prevalensi 87,7%, di Etiopia 85,4%, remaja Australia 88%, mahasiswa di Iran 89,9%, dan mahasiswa di Meksiko sebanyak 64% dari sampel.^[2] Di Indonesia sendiri, prevalensi dismenore sebesar 64,25% dengan 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder. Sebanyak 60-75% remaja Indonesia mengalami dismenore primer, dengan tiga perempat remaja tersebut mengalami nyeri ringan hingga berat dan sisanya mengalami nyeri sangat berat.^[4]

Pengukuran derajat keparahan dismenore dapat menggunakan *WaLIDD score*. Alat ukur ini terdiri dari lima variabel, yaitu kemampuan melakukan pekerjaan, lokasi nyeri, intensitas nyeri, lama durasi nyeri, dan dismenore. Total skor dari kelima variabel tersebut akan dijumlahkan kemudian dimasukkan ke dalam beberapa kategori berikut: tidak dismenore (0), dismenore ringan (1-4), dismenore sedang (5-7), dan dismenore berat (8-12).^[5]

Konsumsi menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia didefinisikan sebagai pemakaian barang hasil produksi (bahan pakaian, makanan, dan sebagainya). Makanan berserat merupakan makanan yang mengandung polisakarida tumbuhan dalam jumlah tinggi yang tidak dapat dicerna dan dapat ditemukan dalam buah-buahan, sayuran, roti dan sereal, kacang-kacangan, serta biji-bijian.^[6] Dalam beberapa penelitian sebelumnya mengenai faktor risiko dismenore primer, diketahui bahwa orang yang sering mengonsumsi makanan berserat cenderung tidak mengalami dismenore primer.^[1-3,7-10]

Dismenore seringkali dihubungkan dengan izin sakit saat bekerja maupun sekolah, dalam penelitian yang dilakukan oleh Bajalan Z, et al disebutkan bahwa sekitar 1% wanita pada usia reproduktif kehilangan 1-3 hari per bulan dari waktu kerjanya.^[7] Hal ini dapat menyebabkan penurunan produktivitas dan efektivitas dalam melakukan kegiatan. Selain itu, dismenore juga menurunkan kualitas hidup pada perempuan muda, terutama ketika bersamaan dengan gejala lain seperti sakit kepala, pusing, lemas, mual, muntah, diare, dan kram otot.^[1,2]

Terdapat beberapa faktor risiko yang dapat mempengaruhi dismenore primer, faktor-faktor tersebut antara lain usia, usia menarke, riwayat keluarga, indeks massa tubuh, durasi dan siklus menstruasi yang panjang, aktivitas fisik, stres, merokok, konsumsi alkohol, serta konsumsi makanan berserat. Pertambahan usia diketahui berhubungan dengan penurunan gejala dismenore. Sementara itu, wanita dengan usia menarke ≤ 11 tahun, memiliki riwayat keluarga dismenore, memiliki indeks massa tubuh yang tinggi, durasi menstruasi ≥ 7 hari, siklus menstruasi lebih dari 29 hari, kurang melakukan aktivitas fisik, tingkat stres yang tinggi, merokok, serta wanita yang mengonsumsi alkohol lebih rentan untuk terkena dismenore primer.^[2,3,9-12]

Dalam beberapa penelitian sebelumnya, diketahui bahwa orang yang jarang mengonsumsi makanan berserat cenderung mengalami dismenore primer. Hasil penelitian Tavallee, Mahkam et al. menunjukkan bahwa sebesar 83% dari partisipan yang mengalami nyeri menstruasi hanya mengonsumsi sayuran dan buah dalam jumlah sedikit. Selain itu, penelitian Konjengbam et al. juga menunjukkan hal serupa, yakni sebanyak 79,3% partisipan yang mengalami dismenore tidak mengonsumsi sayuran dan buah setidaknya satu kali sehari.^[1-3,7-10]

Meskipun telah banyak penelitian yang membahas mengenai pengaruh konsumsi makanan berserat dengan ada atau tidaknya dismenore primer, sangat jarang penelitian mengenai pengaruh konsumsi makanan berserat terhadap derajat keparahan dismenore primer.

1.2. Rumusan Masalah

Beberapa penelitian yang ada telah menguraikan mengenai dismenore primer dan faktor risiko yang mempengaruhinya, salah satunya yakni pengaruh konsumsi makanan berserat dengan ada atau tidaknya dismenore primer. Namun sangat jarang penelitian yang membahas mengenai pengaruh konsumsi makanan berserat terhadap derajat keparahan dismenore primer, sehingga penelitian ini perlu dilakukan.

1.3. Pertanyaan Penelitian

Bagaimana pengaruh konsumsi makanan berserat terhadap derajat keparahan dismenore primer pada mahasiswi praklinik Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan?

1.4. Tujuan Penelitian

1.4.1. Tujuan Umum

Tujuan umum yang ingin dicapai dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh konsumsi makanan berserat terhadap derajat keparahan dismenore primer pada mahasiswi praklinik Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan.

1.4.2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus dalam penelitian ini antara lain:

- 1) Mengetahui proporsi dismenore primer berdasarkan derajat keparahannya pada mahasiswi praklinik Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan.
- 2) Mengetahui frekuensi konsumsi makanan berserat mahasiswi praklinik Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan.
- 3) Mengetahui hubungan antara konsumsi makanan berserat dengan derajat keparahan dismenore primer pada mahasiswi praklinik Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan.
- 4) Mengetahui hubungan antara durasi perdarahan menstruasi dengan derajat keparahan dismenore primer pada mahasiswi praklinik Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan.
- 5) Mengetahui hubungan antara siklus menstruasi dengan derajat keparahan dismenore primer pada mahasiswi praklinik Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan.
- 6) Mengetahui hubungan antara riwayat keluarga dismenore dengan derajat keparahan dismenore primer pada mahasiswi praklinik Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan.
- 7) Mengetahui hubungan antara konsumsi makanan berserat dengan derajat keparahan dismenore primer pada mahasiswi praklinik

Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan setelah dikontrol dengan durasi perdarahan menstruasi, siklus menstruasi, dan riwayat keluarga dismenore.

1.5. Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan dapat diperoleh melalui penelitian ini adalah sebagai berikut:

1.5.1. Manfaat Akademik

Apabila terbukti terdapat hubungan antara konsumsi makanan berserat dengan dismenore primer, maka penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan mengenai pengaruh konsumsi makanan berserat terhadap dismenore primer bagi masyarakat.

1.5.2. Manfaat Praktis

Apabila terbukti terdapat hubungan antara konsumsi makanan berserat dengan dismenore primer, maka diharapkan dapat dilakukan upaya intervensi bagi mahasiswi praklinik Fakultas Kedokteran UPH yang mengalami dismenore primer.