

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Perkembangan remaja perempuan dalam masa pubertas ditandai dengan serangkaian perubahan yang berujung pada menarche atau periode menstruasi pertama kali yang juga mengindikasikan bahwa sistem reproduksi wanita mulai bekerja.¹ Menstruasi merupakan proses peluruhan dinding rahim atau endometrium melalui vagina akibat tidak terjadinya proses pembuahan oleh sperma.² Menstruasi merupakan hal yang normal terjadi pada perempuan, meskipun begitu tidak semua perempuan memiliki siklus menstruasi yang teratur.³ Jika seorang wanita tidak mengalami kehamilan, maka siklus menstruasi akan terus terjadi setiap bulan. Umumnya siklus menstruasi pada wanita normal adalah 28-35 hari setelah menstruasi sebelumnya dan memiliki durasi antara 3-7 hari. Siklus menstruasi pada wanita dapat dikatakan tidak normal jika siklus menstruasi kurang dari 21 hari atau lebih dari 40 hari.⁴

Perdarahan uterus abnormal merupakan konsep kolektif dari berbagai jenis ketidakteraturan menstruasi yang menjadi ciri masa pubertas, reproduksi, dan perimenopause dalam kehidupan seorang wanita. Kelompok dari kondisi ini menyumbang hingga 20% dari seluruh kunjungan ke ginekolog.⁵ Gangguan menstruasi yang banyak terjadi pada remaja putri antara lain dismenore,

menorrhagia, polimenore, oligomenore, dan sindrom pramenstruasi. Dismenore didefinisikan sebagai nyeri perut saat menstruasi. Oligomenore adalah menstruasi jarang yang selang waktu lebih dari 35 hari, polimenore adalah menstruasi sering yang selang waktu kurang dari 21 hari. Menoragia didefinisikan sebagai perdarahan yang durasinya melebihi 8 hari secara teratur. Sindrom pramenstruasi (PMS) merupakan serangkaian gejala yang meliputi perubahan fisik, psikologis, dan perilaku yang ditandai dengan perubahan suasana hati, sakit kepala, kembung, stres, kecemasan, dan sakit punggung (Sonal K., *et al* 2019). Hampir 70–80% wanita tidak mengalami gangguan apapun dalam menjalankan aktivitas normal sehari-hari selama atau hari-hari menjelang menstruasi, sedangkan 20–30% sisanya mengalami Sindrom Premenstruasi (PMS) dan 3-8% wanita mengalami gejala yang parah. Gangguan menstruasi umum lainnya adalah dismenore (primer dan sekunder), yang mengacu pada nyeri saat menstruasi. Prevalensi dismenore dilaporkan berkisar antara 15,8 hingga 89,5%, dengan ~20% mengalami kondisi yang parah.^{6,7} Di Indonesia, prevalensi terjadinya dismenore sekitar 64,25% dengan kasus terbanyak terjadi pada perempuan berusia 17-24 tahun.⁷

Pengaruh gaya hidup serta banyaknya *cafe* yang mengolah kopi menjadi minuman menarik membuat remaja dan dewasa muda semakin tertarik untuk mengkonsumsi kopi.⁸ Kafein yang ada pada kandungan kopi merupakan neurostimulan alami dan paling banyak digunakan di seluruh dunia.⁹ Senyawa kafein mempengaruhi sistem saraf pusat sebagai pencegah rasa kantuk, mempertajam daya tangkap panca indera serta meningkatkan konsentrasi.¹⁰

Menurut penelitian dari *National Dietary Consumption*, diperkirakan terdapat 87% dari populasi dunia mengonsumsi kafein 194 ml/hari.⁹ Makanan dan minuman mengandung kafein sudah menjadi bagian dari gaya hidup masyarakat perkotaan, khususnya pada wanita muda. Di Indonesia, tingkat konsumsi kafein meningkat sebanyak 20% per tahun.¹¹ Pada kalangan perempuan, khususnya mahasiswa, mengonsumsi kafein merupakan hal yang sering dilakukan untuk mengurangi kantuk, meningkatkan konsentrasi saat belajar serta mengurangi stress akibat beban kerja.¹¹

Pada penelitian oleh William *et al* (2018) mengenai konsumsi kafein terhadap siklus menstruasi dihasilkan *p-value* 0,001 yang berarti ada hubungan yang signifikan terhadap konsumsi kopi dengan siklus menstruasi dan disebutkan bahwa mengonsumsi kopi mempengaruhi waktu reaksi pada fase menstruasi karena adanya perubahan hormonal pada saat menstruasi.¹² Penelitian yang dilakukan oleh Irawati (2020) menjelaskan bahwa terdapat hubungan antara *intake* kafein harian dengan siklus menstruasi pada wanita dewasa muda. Penelitian ini juga sejalan dengan yang sudah dilakukan oleh Asma Zki *et al* mengenai kafein menyebabkan masa perpanjangan siklus menstruasi seseorang dengan OR 2,37 terdapat hubungan yang signifikan.¹³ Sedangkan pada penelitian lainnya, seperti yang dilakukan oleh Juwitasari (2022) mengenai hubungan antara konsumsi kafein dengan siklus menstruasi, diperoleh hasil *p-value* sebesar 0,717 yang artinya tidak ada hubungan antara konsumsi kafein terhadap siklus menstruasi. Penelitian ini sejalan dengan yang

sudah dilakukan oleh Nofi S (2023) mengenai pengaruh kafein terhadap kejadian dismenore primer.¹⁴

Berdasarkan penelitian-penelitian sebelumnya, hubungan konsumsi kafein dengan ketidakteraturan menstruasi masih menjadi masalah yang dihadapi perempuan. Namun, penelitian lainnya masih memiliki hasil tidak konsisten sehingga memerlukan penelitian lebih lanjut. Peneliti ingin mengetahui apakah terdapat hubungan antara tingkat konsumsi kafein yang sudah menjadigaya hidup mahasiswi sehari-hari dengan gangguan menstruasi. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan tingkat konsumsi kafein terhadap gangguan menstruasi pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan.

1.2 Perumusan Masalah

Pada penelitian sebelumnya menunjukkan adanya hubungan antara konsumsi kafein dengan gangguan menstruasi pada perempuan. Terdapat juga penelitian serupa yang memiliki hasil tidak konsisten sehingga butuh penelitian lebih lanjut. Selain itu, jurnal yang membahas mengenai variabel terikat yaitu gangguan menstruasi yang dilakukan pada mahasiswa minim di Indonesia. Oleh sebab itu, penulis ingin meneliti hubungan antara tingkat konsumsi kafein dengan gangguan menstruasi pada mahasiswi kedokteran.

1.3 Pertanyaan Penelitian

Apakah terdapat hubungan antara tingkat konsumsi kafein dengan gangguan menstruasi pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan?

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk menganalisa hubungan antara tingkat konsumsi kafein dengan gangguan menstruasi pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan.

1.4.2 Tujuan Khusus

1.4.2.1 Mengetahui hubungan antara tingkat konsumsi kafein terhadap oligomenore pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan.

1.4.2.2 Mengetahui hubungan antara tingkat konsumsi kafein terhadap menorrhagia pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan.

1.4.2.3 Mengetahui hubungan antara tingkat konsumsi kafein terhadap polimenore pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan.

1.4.2.4 Mengetahui hubungan antara tingkat konsumsi kafein terhadap dismenore pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Pelita

Harapan.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Akademik

1.5.1.1 Menjadi referensi selanjutnya terkait pengetahuan tentang pengaruh kafein terhadap gangguan menstruasi pada mahasiswa atau penelitian yang serupa.

1.5.1.2 Menambah batang ilmu baru terkait hubungan kafein dengan menstruasi.

1.5.2 Manfaat Praktis

1.5.2.1 Meningkatkan kewaspadaan mahasiswi mengenai dampak dari banyaknya konsumsi kafein terhadap gangguan menstruasi.