

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Setiap remaja perempuan normal akan mengalami menstruasi[1]. Menjelang atau selama menstruasi, seorang perempuan dapat mengalami kekakuan atau kram perut yang biasa disebut dismenorea[2]. Dismenorea atau nyeri haid adalah merupakan gangguan fisik yang sangat menonjol pada wanita yang sedang mengalami menstruasi berupa gangguan nyeri/kram pada perut [3].

Di Indonesia angka kejadian dismenorea sebesar 64,25 % yang terdiri dari 54,89% dismenorea primer dan 9,36 % dismenorea sekunder [4]. Selain itu di Indonesia angka kejadian dismenorea berkisar antara 45-95% di kalangan wanita usia produktif yang umumnya dialami pada masa remaja 17–22 tahun[5,6].

Dismenorea dapat mengganggu konsentrasi saat belajar, mengganggu aktivitas sehari-hari seperti tidak masuk kuliah dan terbatas melakukan kegiatan di rumah atau di tempat kos[7]. Dismenorea kerap disertai efek seperti muntah, diare, sakit kepala, dan nyeri kaki. Gejala dismenorea yang dirasakan sebelum dan selama menstruasi antara lain nyeri bagian pinggul atau perut bagian bawah berlangsung selama 8-72 jam, yang dapat menyebar ke punggung dan paha[8].

Ada beberapa faktor yang menjadi penyebab dismenorea diantaranya hormonal, psikologis, dan defisiensi zat gizi. Beberapa zat gizi yang memiliki keterkaitan dengan kejadian dismenorea seperti isoflavon, magnesium, dan kalsium[9]. Isoflavon berperan dalam mengurangi gejala menopause, sebagai antioksidan, sebagai estrogenik, anti inflamasi, anti tumor atau anti kanker, anti hemolisis [10]. Magnesium berperan dalam relaksasi otot polos miometrium yang menyebabkan penghambatan impuls syaraf sehingga penghantaran nyeri dan kekuatan kontraksi otot polos menurun[11]. Kalsium adalah mineral yang amat penting bagi manusia, antara lain berperan dalam pergerakan otot. Jika otot tidak memiliki kalsium

yang cukup, maka otot tidak dapat mengendur sehingga dapat mengakibatkan kekejangan pada otot[12].

Penelitian tentang konsumsi kedelai pada wanita Korea yang tinggal di Amerika menemukan bahwa konsumsi kedelai berhubungan dengan sindrom perimenstrual[13]. Kandungan isoflavon dalam kedelai dapat memodulasi status endokrin dan mempengaruhi siklus ovarium[14]. Isoflavon adalah fitoestrogen yang ditemukan dalam kacang-kacangan. Kedelai adalah kacang-kacangan yang paling banyak mengandung isoflavon. Penelitian telah banyak membuktikan bahwa kedelai yang kaya isoflavon berperan dalam mengurangi gejala menopause, mempertahankan kepadatan tulang, mengurangi kadar kolesterol dan mempunyai aktivitas antioksidan [15].

Hasil penelitian Vina (2015) menunjukkan bahwa ada hubungan signifikan antara asupan magnesium terhadap dismenorea[16]. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Khaliber H (1990) menyatakan bahwa ada hubungan terapi magnesium terhadap penurunan derajat dismenorea[17]. Penelitian yang dilakukan oleh Utami (2016) yang menunjukkan bahwa ada hubungan asupan magnesium dengan kejadian dismenorea primer pada siswi MAN 1 Kota Bandung, sampel dengan asupan magnesium kategori sedang mempunyai peluang untuk mengalami kejadian dismenorea primer 3,286 kali dibanding sampel dengan asupan magnesium kategori baik[18].

Beberapa upaya yang dapat mengurangi gejala dismenorea dapat dilakukan antara lain dengan menggunakan obat-obatan, melakukan pijatan atau akupresur dan asupan makanan. Salah satu makanan yang dipercaya dapat mengurangi rasa nyeri adalah kacang kedelai beserta olahannya seperti tempe karena mengandung isoflavon yang tinggi. Penelitian yang dilakukan di Jepang pada 276 wanita yang berusia 19 -24 tahun, menemukan bahwa ada hubungan konsumsi kedelai dengan nyeri pada menstruasi[22]. Selain itu, bahan makanan yang dapat merangsang pelepasan endorfin dan serotonin adalah dark chocolate yang

mengandung magnesium sebesar 228 mg dan kalsium sebesar 96 mg yang termasuk cukup tinggi[10].

Tempe olahan dari kacang kedelai yang merupakan makanan fungsional dengan kandungan isoflavon yang tinggi sebesar 30 mg dan kacang kedelai sebesar 151.17 mg. Tempe mengandung zat serupa dengan kedelai tetapi lebih rendah, walaupun begitu kualitas isoflavon pada tempe lebih baik karena telah mengalami fermentasi[23].

Dark chocolate kaya akan kalsium, kalium, natrium, magnesium serta vitamin A, B1, C, D, dan E[24]. Dark chocolate juga mengandung antioksidan yang dapat mengurangi nyeri menstruasi pada wanita. Efek langsung magnesium akan membantu mengatur masuknya kalsium ke dalam sel otot polos di dalam tubuh sehingga dapat mempengaruhi terjadinya kontraksi, stres dan relaksasi pada otot polos rahim[25]. Selain isoflavon dan magnesium tempe dan dark chocolate memiliki kandungan kalsium yang cukup tinggi[9].

Cokelat merupakan salah satu jenis makanan yang banyak digemari oleh berbagai kalangan usia termasuk remaja. Jenis olahan yang paling digemari yaitu cokelat yang dibuat dalam bentuk batang atau biasa dikenal dengan nama cokelat bar[26]. Selain itu, remaja lebih menyukai makanan yang praktis dan mudah untuk didapatkan seperti snack bar[27]. Snack bar merupakan bentuk makanan selingan yang praktis, dengan nilai gizi yang lengkap dan termasuk makanan yang awet untuk disimpan[28].

Maka dari itu peneliti tertarik untuk membuat snack bar yang terbuat dari tempe dan dark chocolate kemudian diberikan pada remaja putri yang mengalami dismenorea untuk melihat pengaruh pemberian snack bar berbahan dasar tempe dan dark chocolate terhadap penurunan derajat nyeri dismenorea.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah terdapat pengaruh pemberian temchoco bar terhadap penurunan derajat nyeri dismenorea pada remaja putri.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh pemberian temchoco bar terhadap penurunan derajat nyeri dismenorea pada remaja putri.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui tingkat nyeri dismenorea kelompok perlakuan sebelum dan sesudah pemberian temchoco bar.
2. Mengetahui tingkat nyeri dismenorea kelompok kontrol sebelum dan sesudah pemberian jipang.
3. Menganalisis pengaruh pemberian temchoco bar terhadap tingkat nyeri dismenorea sebelum dan sesudah pada kelompok perlakuan.
4. Menganalisis pengaruh pemberian jipang terhadap tingkat nyeri dismenorea sebelum dan sesudah pemberian pada kelompok kontrol.
5. Menganalisis perbedaan rata-rata derajat nyeri dismenorea sesudah pemberian intervensi.
6. Menganalisis derajat nyeri dismenorea sebelum pemberian intervensi pada kelompok intervensi.
7. Menganalisis derajat nyeri dismenorea sesudah pemberian intervensi pada kelompok intervensi.

1.4 Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup penelitian ini yaitu mencakup pengaruh pemberian temchoco bar terhadap penurunan derajat nyeri dismenorea pada remaja putri.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Bagi Penulis

1. Penelitian ini pengaplikasian dari beberapa mata kuliah yang sudah dipelajari di semester sebelumnya.
2. Penelitian ini meningkatkan pengetahuan peneliti dalam mengembangkan terapi mengatasi rasa nyeri saat dismenorea.

3. Peneliti dapat memberikan intervensi yang tepat kepada remaja putri yang mengalami dismenorea.

1.5.2 Bagi Jurusan Gizi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi tambahan untuk institusi dalam melaksanakan program pengabdian masyarakat dan dapat memberikan informasi lebih bagi mahasiswa dalam penelitian-penelitian berikutnya.

1.5.3 Bagi Sampel

Diharapkan dapat membantu menambah informasi dan kemudahan kepada sampel sehingga dapat mengatasi rasa nyeri dismenorea ketika menstruasi