

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Menstruasi atau haid adalah perdarahan periodik dari rahim dengan terlepasnya endometrium. Panjang normal dari siklus menstruasi, atau yang dianggap sebagai siklus menstruasi klasik, adalah 28 hari, tetapi variabilitasnya sangat besar tidak hanya antara wanita yang berbeda, tetapi juga pada wanita yang sama. Kesehatan reproduksi pada remaja khususnya remaja putri sangat erat kaitannya dengan menstruasi. Tidak semua wanita memiliki siklus menstruasi yang teratur. Stres diketahui menjadi penyebab penyakit, salah satunya menyebabkan stres fisiologis, atau gangguan menstruasi yang tidak normal pada masa reproduksi (Anjarsari and Sari, 2020). Haid yang dialami para wanita remaja dapat menimbulkan masalah, salah satunya adalah dismenorea atau nyeri haid (Ningsih and Rahmah, 2013)

Dismenorea merupakan nyeri perut yang berasal dari kram rahim yang terjadi selama haid. Dismenorea terdiri dari dismenorea primer dan sekunder. Sebanyak 90% dari remaja wanita di seluruh dunia mengalami masalah saat haid dan lebih dari 50% dari wanita haid mengalami dismenorea primer. Dismenorea primer merupakan nyeri haid yang tidak didasari kondisi patologis, sedangkan dismenorea sekunder merupakan nyeri haid yang didasari dengan kondisi patologis.

Dismenorea primer terjadi karena peningkatan prostaglandin (PG) *F2-alfa* yang merupakan suatu *siklooksigenase* (COX-2) yang mengakibatkan hipertonus dan vasokonstriksi pada miometrium sehingga terjadi iskemia dan nyeri pada bagian bawah perut. Jenis dismenorea yang

banyak dialami oleh remaja adalah kekakuan atau kejang dibagian bawah perut. Rasanya sangat tidak nyaman sehingga menyebabkan mudah marah, gampang tersinggung, mual, muntah, kenaikan berat badan, perut kembung, punggung terasa nyeri, sakit kepala, timbul jerawat, tegang, lesu, dan depresi (Larasati & Alatas, 2016). Menurut World Health Organization (WHO) tahun 2020, kejadian dismenorea didapatkan kejadian sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita yang mengalami dismenorea, dengan 10-16% mengalami dismenorea berat. Menurut Kemenkes RI tahun 2021, Angka kejadian dismenorea di Indonesia sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% dismenorea primer dan 9,36% dismenorea sekunder (Fransiska, 2023).

Adapun upaya yang dapat dilakukan dalam menangani dismenorea, baik menggunakan terapi farmakologi maupun non farmakologi. Secara farmakologi bisa dengan mengkonsumsi obat-obatan seperti anti nyeri dan anti inflamasi. Nyeri dismenorea juga dapat ditangani dengan farmakologi seperti menggunakan obat penghilang rasa nyeri yang dapat dibeli di warung yang dapat menurunkan rasa nyeri, sakit kepala serta mulas yang ada kala menstruasi. Selain penanganan farmakologi bisa juga dengan menggunakan terapi non farmakologi yang aman dilakukan karena tidak menimbulkan efek samping, seperti dengan modifikasi pola makan, pengobatan herbal seperti mengkonsumsi bahan makanan yang banyak tersedia disekitar kita yaitu air kelapa muda dan buah nanas, akupuntur dan akupresur (Hartono, 2012).

Air kelapa muda merupakan salah satu minuman herbal yang mempunyai khasiat mengurangi nyeri haid, selain gampang untuk kita dapatkan dan praktis untuk kita bawa kemana-mana, jika dibandingkan air kelapa tua, air kelapa muda tampaknya memiliki kandungan nutrisi yang lebih ideal. air kelapa muda kaya akan mineral dan vitamin di antaranya mengandung Kalsium 14,11 Mg/100 ml, Magnesium 25,0 Mg/100 ml, Vitamin C 2,40 Mg/100ml serta Zn 0.10 Mg/100ml. Kalsium dan Magnesium

yang terkandung dalam air kelapa muda dapat mengurangi ketegangan otot dan Vitamin C yang merupakan zat-zat alami anti inflamasi yang membantu meringankan rasa sakit akibat kram menstruasi dengan menghambat enzim cyclooxygenase yang memiliki peran dalam mendorong proses pembentukan prostaglandin (Kristina and Syahid, 2012).

Bahan makanan lain sebagai salah satu terapi non farmakologi yaitu buah nanas. Nanas merupakan tanaman yang memiliki efek analgetik karena kandungan enzim Bromelain. Beberapa penelitian telah menginformasikan bahwa buah nanas memiliki efek analgetik karena kandungan enzim bromelain. Bromelain merupakan suatu enzim proteolitik yang didapat dari ananas comosus L Jus nanas juga mengandung pektin, dan vitamin C, enzim bromelain berfungsi untuk mengurangi rasa nyeri dan memperlancar peredaran darah serta berkhasiat untuk proses penyembuhan luka. Bromelain menyebabkan penurunan kadar bradikinin dan kadar prekallikrein dalam serum. Penurunan prekallikrein artinya penurunan pelepasan asam arakidonat dan penghambatan produksi prostaglandin PGE2 (Setianingsih and Widyawati, 2018).

Berdasarkan penelitian yang pernah dilakukan oleh Wahyuni, 2020 penurunan nyeri dismenorea pada mahasiswi STIKes dan AKFAR Ranah Minang didapatkan hasil bahwa adanya pengaruh pemberian air kelapa terhadap penurunan nyeri haid, dimana terjadi penurunan antara sebelum dan setelah perlakuan. Pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Anandita & Gustina, 2022 berdasarkan dari 20 sampel penelitian yang merupakan remaja putri SMP menunjukkan bahwa sebagian besar mengalami rasa nyeri haid setelah mengkonsumsi perasan air nanas. Dari penelitian tersebut bahwa remaja yang mengalami penurunan yaitu nyeri ringan dikarenakan setelah diberikan air perasan selama 2 kali pada hari pertama dan kedua menstruasi.

Adanya pengaruh budaya dan tren yang terkadang mempengaruhi preferensi remaja. Sedikitnya promosi terkait manfaat atau daya tarik air

kelapa muda ini karena ada beberapa jenis minuman lain yang lebih populer dan menarik seperti kopi, minuman bersoda, minuman boba, minuman isotonik dan sebagainya. Selain itu, salah satu jenis buah yang kurang digemari oleh kalangan remaja yaitu nanas. Berdasarkan hasil wawancara peneliti kepada beberapa mahasiswa gizi yang belum mengetahui manfaat nanas mengatakan bahwa nanas tidak digemari remaja karena memiliki rasa cenderung asam, memiliki tekstur yang unik atau berserat, memiliki ketidaknyamanan setelah mengkonsumsi seperti sensasi gatal pada lidah, dan nanas memerlukan persiapan yang cukup rumit sebelum dikonsumsi.

Salah satu cara pengolahan dari kombinasi antara air kelapa muda dan buah nanas ini yaitu dengan diolah menjadi puding. Puding merupakan salah satu bentuk *dessert* yang disajikan dalam suhu rendah, Puding merupakan salah satu nama untuk berbagai hidangan penutup yang umumnya dibuat dari bahan-bahan yang direbus. Puding memiliki rasa yang manis dengan tekstur yang lembut sehingga disukai oleh semua kalangan mulai dari anak-anak sampai orang dewasa. Bahan tambahan dalam pembuatan puding beraneka macam (Putri dkk, 2015).

Puding bisa dimanfaatkan sebagai alternatif makanan selingan untuk semua kalangan umur, salah satunya pada usia remaja. Keluhan nyeri haid yang terjadi pada remaja putri biasanya akan mengalami gangguan makan, sehingga makanan puding ini bisa dijadikan alternatif sebagai produk pangan yang bisa menjaga asupan gizi pada remaja putri tetap terjaga. Pada umumnya bahan yang digunakan cukup mudah ditemui pada penjual di sekitar rumah. Bahannya yaitu terdiri dari agar bubuk, gula pasir, susu kental manis, tepung maizena dan bahan tambahan lainnya sesuai selera. Pembuatan puding ini melalui 5 tahapan yaitu penimbangan bahan, pencampuran bahan, perebusan bahan, pencetakan bahan, dan pendinginan bahan.

Berdasarkan uraian dari latar belakang di atas penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “**Gambaran Sifat Organoleptik**

Puding Berbahan Dasar Air Kelapa Muda (*Cocos nucifera L.*) dan nanas (*Ananas comosus L*) Sebagai Alternatif Makanan Selingan Untuk Menurunkan Dismenorea Pada Remaja Putri". penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengembangkan informasi mengenai khasiat air kelapa muda dan buah nanas bagi kesehatan tubuh khususnya untuk menurunkan nyeri haid atau dismenorea dan penulis ingin mengetahui sifat organoleptik dan uji hedonik dari produk puding yang dibuat dengan mengkombinasikan bahan dari air kelapa muda dengan buah nanas.

1.2 Rumusan masalah

Bagaimana gambaran sifat organoleptik dan nilai gizi puding berbahan dasar air kelapa muda dan nanas sebagai alternatif makanan selingan untuk menurunkan dismenorea pada remaja putri ?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui gambaran sifat organoleptik dan nilai gizi puding berbahan dasar air kelapa muda (*Cocos nucifera L.*) dan nanas (*Ananas comosus L*) sebagai alternatif makanan selingan untuk menurunkan dismenorea pada remaja putri.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Memperoleh formula yang tepat padaimbangan puding berbahan dasar air kelapa muda (*Cocos nucifera L.*) dan nanas (*Ananas comosus L*)
2. Memperoleh data sifat organoleptik puding berbahan dasar air kelapa muda (*Cocos nucifera L.*) dan nanas (*Ananas comosus L*) meliputi warna, aroma, rasa, tekstur, dan *overall*.
3. Menganalisis nilai zat gizi produk puding berbahan dasar air kelapa muda (*Cocos nucifera L.*) dan nanas (*Ananas comosus L*)

1.4 Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup penelitian ini dilakukan meliputi ilmu teknologi pangan mengenai uji organoleptik produk puding air kelapa muda dan nanas sebagai alternatif makanan selingan untuk menurunkan nyeri haid dismenorea pada remaja putri yang dilakukan oleh panelis. Penelitian dilakukan dengan memberikan ketiga sampel dengan formula yang berbeda untuk kemudian dinilai berdasarkan uji organoleptik (warna, aroma, rasa, tekstur, dan *overall*). Penelitian dilakukan di Laboratorium Teknologi Pangan di kampus Poltekkes Kemenkes Bandung Jurusan Gizi.

1.5 Manfaat penelitian

1.5.1 Bagi peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sarana penerapan ilmu yang telah didapat selama perkuliahan dan dapat mengetahui gambaran uji organoleptik puding air kelapa muda dan nanas sebagai alternatif makanan selingan untuk menurunkan nyeri haid dismenorea pada remaja putri.

1.5.2 Bagi institusi

Hasil penelitian dapat menambah sumber rujukan dan informasi bagi peneliti berikutnya, serta dapat menambah perbendaharaan pustaka bagi perpustakaan terpadu Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bandung.

1.5.3 Bagi masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi dan pengetahuan bagi masyarakat mengenai pemanfaatan air kelapa muda dan buah nanas untuk menurunkan rasa nyeri haid dismenorea pada remaja putri.

1.6 Keterbatasan

Pada penelitian ini tidak terlepas dari adanya keterbatasan dalam pelaksanaan penelitian. Beberapa keterbatasan yang muncul saat penelitian antara lain :

- a. Keterbatasan mengetahui kandungan zat gizi magnesium yang terdapat pada TKPI dan keterbatasan dalam perhitungan kandungan gizi menggunakan rumus pada aplikasi (*Microsoft Excel*)
- b. Keterbatasan dalam mencari buah nanas yang sesuai dengan kriteria yang dibutuhkan untuk pembuatan produk puding.
- c. Kesulitan mengontrol kadar vitamin C yang hilang disebabkan proses pengolahan.