

**PENGARUH *INTERMITTENT FASTING* 16 JAM PER HARI
(16:8) TERHADAP NYERI HAID PADA MAHASISWI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS
PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA**

Aulia Azzahra

Abstrak

Keluhan umum yang sering dialami remaja putri saat menstruasi adalah nyeri haid atau dismenore. Nyeri haid merupakan rasa nyeri yang ditimbulkan oleh ketidakseimbangan hormon seperti prostaglandin dan progesteron yang disebabkan oleh kontraksi rahim yang menyerang tiap individu. Penelitian ini memiliki tujuan yakni mengetahui pengaruh *Intermittent Fasting* 16 jam per hari (16:8) terhadap nyeri haid pada mahasiswi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta. *Quasi eksperimental studies* digunakan sebagai desain penelitian ini menggunakan pendekatan *nonequivalent control-group before-after design*. Teknik sampling yang digunakan yaitu *non probability sampling* dengan metode *purposive sampling* yang melibatkan 63 subjek yang memiliki keluhan nyeri haid. Para peserta penelitian dibagi menjadi kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Kelompok intervensi mendapatkan perlakuan berupa *Intermittent Fasting* selama 16 – 25 hari. Sebelum dilakukan intervensi rata-rata nyeri haid ditemukan $6,456 \pm 1,365$, $6,554 \pm 1,461$ pada masing-masing kelompok intervensi dan kelompok kontrol, tetapi perbedaannya tidak signifikan secara statistik $p=0,785$ ($>0,05$). Setelah diberikan perlakuan *Intermittent Fasting 16:8*, perbedaan yang signifikan ($p=0,000$, $p<0,05$) rata-rata nyeri haid ditemukan di antara dua kelompok dengan rata-rata nyeri haid kelompok intervensi lebih rendah (kelompok intervensi: $3,570 \pm 2,231$, Kelompok kontrol: $6,633 \pm 1,580$).

Kata Kunci: *Intermittent Fasting*, Mahasiswa, Nyeri Haid

THE EFFECT OF INTERMITTENT FASTING 16 HOURS PER DAY (16:8) ON MENSTRUAL PAIN IN FEMALE STUDENTS OF THE FACULTY OF HEALTH SCIENCES OF UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA

Aulia Azzahra

Abstract

A common complaint often experienced by adolescent girls during menstruation is menstrual pain or dysmenorrhea. Menstrual pain is pain caused by hormonal imbalances such as prostaglandins and progesterone caused by uterine contractions that attack each individual. This study aims to determine the effect of Intermittent Fasting 16 hours per day (16:8) on menstrual pain in female students of the Faculty of Health Sciences of Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta. Quasi-experimental studies were used as the design of this study using a nonequivalent control-group before-after design approach. The sampling technique used was non probability sampling with purposive sampling method involving 63 subjects who had complaints of menstrual pain. The research participants were divided into an intervention group and a control group. The intervention group received treatment in the form of Intermittent Fasting for 16 – 25 days. Before the intervention, the average menstrual pain was found to be $6,456 \pm 1,365$, $6,554 \pm 1,461$ in each intervention group and control group, but the difference was not statistically significant $p=0,785$ ($>0,05$). After the 16:8 Intermittent Fasting treatment, a significant difference ($p=0,000$, $p<0,05$) in mean menstrual pain was found between the two groups with lower mean menstrual pain in the intervention group (intervention group: $3,570 \pm 2,231$, control group: $6,633 \pm 1,580$).

Keywords: Intermittent Fasting, College Students, Menstrual Pain