

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang Masalah

Menjadi masa transisi antara masa kanak-kanak dan dewasa, masa remaja sering dibicarakan. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mendefinisikan remaja adalah mereka yang berusia 10 hingga 19 tahun. Namun, penduduk yang dianggap remaja adalah mereka yang berusia antara 10 hingga 18 tahun, sebagaimana tercantum dalam Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia nomor 25 Tahun 2014. Namun, Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) mendefinisikan remaja sebagai mereka yang berusia 10 hingga 24 tahun yang belum menikah dan bukan orang tua (Andriani, Suhrawardi & Hapisah, 2022).

Tanda kematangan reproduksi dan seksual pada remaja putri dapat dilihat melalui kejadian menstruasi yang dialaminya. Sekresi darah endometrium sebab sel telur yang tidak dibuahi dari saluran reproduksi dikenal sebagai menstruasi (Pangestu & Fatmarizka, 2023). Siklus menstruasi pada tiap wanita bervariasi normalnya pada rentang 21-35 hari dengan periode menstruasi yang berlangsung 3 sampai 5 hari atau 7 sampai 8 hari (Botutihe, Suintin & Tiala, 2022). Salah satu keluhan remaja saat menstruasi adalah nyeri haid (dismenore).

Bagi banyak wanita, menstruasi datang dengan rasa tidak nyaman berupa kram atau nyeri menusuk di perut bagian bawah, punggung bagian bawah, dan paha, suatu kondisi yang dikenal sebagai nyeri haid atau dismenore (Jusni dkk., 2022). Dismenore berasal dari produksi prostaglandin yang berlebihan pada wanita. Sepuluh kali lebih banyak prostaglandin diproduksi pada wanita dengan dismenore dibandingkan pada wanita tanpa kondisi ini (Mulyani, Sudaryanti & Dwiningsih, 2022). Nyeri disebabkan oleh produksi prostaglandin yang berlebihan di endometrium, yang menyebabkan miometrium dan pembuluh darah menyempit (Kurniati, Amelia & Oktora, 2019).

Data WHO menunjukkan, angka kejadian wanita dengan dismenore, yaitu 1.769.425 orang (90%) dan 10-15% diantaranya menderita nyeri haid atau dismenore berat (Wulandari, 2023). Kejadian dismenore di Indonesia menurut data

Riskesmas Depkes RI menunjukkan penderita dismenore mencapai 60-70% wanita (Lasmawanti, Butarbutar & Sari, 2021). Dilaporkan dalam literatur (Kojo, Kaunang & Rattu, 2021a) bahwa prevalensi yang lebih tinggi biasanya diamati pada wanita muda, dengan perkiraan berkisar antara 67% hingga 90% pada remaja putri berusia 17-24 tahun. Pendapat tersebut didukung oleh hasil penelitian yang ditemukan oleh (Kusnaningsih, 2020) yang menunjukkan bahwa dari 160 orang remaja putri ditemukan 138 orang (86%) diantaranya mengalami nyeri haid.

Ada dua jenis dismenore yang dapat dibedakan berdasarkan patofisiologi yang mendasarinya: primer dan sekunder. (Susanti, Utami & Lasri, 2018) melaporkan bahwa 54,89 persen wanita Indonesia mengalami dismenore primer dan 9,36 persen mengalami dismenore sekunder. Lalu, angka kejadian ini meningkat pada tahun 2019 menjadi 64,8% untuk dismenore primer dan 19,36% untuk dismenore sekunder (Isnainy, Sari & Keswara, 2021). Ketidaknyamanan perut bagian bawah adalah gejala utama dismenore primer yang mempengaruhi wanita usia reproduksi. Dismenore mungkin menyulitkan remaja untuk melakukan kegiatan sehari-harinya dan mengatasi stress (Desmawati, 2021).

Kejadian remaja putri dengan dismenore memiliki probabilitas yang sangat tinggi. Remaja ialah sekelompok masyarakat yang perlu memerhatikan kesehatan reproduksinya untuk menjaga dan mencegah diri dari risiko yang mengancam kesehatan dan keselamatan organ reproduksinya. Pada literatur sebelumnya, ditemukan bahwa dismenore yang dialami remaja putri mengganggu aktivitas belajar dan konsentrasi, kurang motivasi, absen dari sekolah dan mengganggu kinerja sekolah, yang mengganggu pembelajaran (Pangestu & Fatmarizka, 2023).

Penanganan terhadap nyeri dismenore terdiri atas terapi farmakologi dan terapi alternatif. Intervensi terapi farmakologi dismenore bisa melalui konsumsi Obat Anti-Inflamasi Non-Steroid (OAINS), terapi hormonal dengan penggunaan kontrasepsi hormonal kombinasi, dan regimen progestin. Selain itu, terdapat terapi alternatif guna menurunkan rasa nyeri dari dismenore dengan aktivitas fisik, modifikasi gaya hidup, stimulasi saraf elektrik, penggunaan *topical head*, akupunktur, hingga suplementasi atau diet (Anggraini, Lasiaprillianty & Danianto, 2022).

Intermittent Fasting (IF) adalah rencana diet yang baru-baru ini mendapat banyak perhatian. Puasa intermiten, atau IF adalah metode serbaguna dengan banyak variasi berbeda. Dalam penerapannya, IF memiliki banyak tipe, salah satunya ialah *Intermittent Fasting* (IF) 16:8. Puasa Daud juga sesuai dengan kriteria *Intermittent Fasting* (IF). Perbedaan teknis antara IF dan Daud, yaitu pada pembatasan minum (tidak diperbolehkan selama puasa daud), dan pembatasan waktu puasa dan waktu makan yang tidak persis sama dengan puasa daud (IF 16 jam puasa dan 8 jam makan) (Huda dkk., 2022).

Prinsip utama IF adalah membatasi asupan kalori seseorang. Air mineral, teh tanpa pemanis, dan kopi hitam tanpa gula adalah minuman yang diperbolehkan selama jam puasa berlangsung. Manfaat dari IF itu sendiri diketahui dapat membantu menurunkan hormon androgen (yang dapat mempengaruhi ovulasi) (Cienfuegos dkk., 2022), selain itu mampu menurunkan berat badan, menurunkan kadar insulin dan gula darah, menurunkan kadar hormon lainnya, yang dimana akan memiliki dampak pada berat badan, ovulasi dan keteraturan menstruasi (Chambers, 2021).

Asupan gula yang berlebihan dapat menyebabkan gangguan metabolisme dan menginduksi peningkatan inflamasi, termasuk prostaglandin (Ma dkk., 2022). Salah satu mediator yang berperan dalam proses inflamasi adalah prostaglandin yang dihasilkan dari asam arakidonat melalui enzim siklooksigenase (COX). (Fauziah, Mayora & Ifora, 2020). Hal ini dibuktikan dalam sebuah studi *cross-sectional* (Al-Husban dkk., 2022) dengan terjemahan bebas pada 660 wanita penderita dismenore primer ditemukan bahwa ada hubungan yang signifikan secara statistik antara dismenore berat terhadap asupan gula $p = 0.025$.

Mengonsumsi gula menjadi perih yang mudah diakses dari sebelumnya, baik dalam bentuk makanan ataupun minuman. Dengan adanya pembatasan asupan makanan dan minuman bergula lebih melalui pelaksanaan *IF 16:8* akan membantu mengontrol asupan gula ke dalam tubuh. Hal ini disampaikan dalam sebuah tinjauan literatur (Cho dkk., 2019) bahwa pada delapan artikel menyebutkan diet IF efektif dalam menurunkan level glukosa puasa. Pada meta analisis yang dilakukan ditemukan terjadinya penurunan yang signifikan pada kadar glukosa puasa (WMD, -4.16 mg/dL; 95% CI, -6.92 hingga -1.40 ; $p = 0,003$).

Berdasarkan latar belakang ini maka peneliti tertarik dan ingin meneliti mengenai “Pengaruh *Intermittent Fasting* 16 Jam per Hari (16:8) Terhadap Nyeri Haid Pada Mahasiswi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta”.

I.2 Rumusan Masalah

I.2.1. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, dapat disimpulkan bahwa angka kejadian dismenore banyak terjadi pada wanita khususnya di usia remaja. Berdasarkan studi pendahuluan diketahui dari 118 responden diperoleh 60 (50,8%) orang mengalami nyeri sedang, 36 (30,5%) orang mengalami nyeri berat, dan 22 (18,6%) orang dengan nyeri ringan. Hal ini disebabkan oleh proses pematangan seksual dan reproduksi pada remaja putri yang masih berlangsung. Nyeri menusuk yang dirasakan berdampak pada kenyamanan remaja dalam melakukan aktivitas sehari-harinya.

Prostaglandin menjadi salah satu pemicu terjadinya dismenore. Dalam pengobatannya, dismenore dapat ditangani melalui terapi farmakologi dan terapi alternatif. Studi pendahuluan menunjukkan keberagaman penanganan nyeri haid oleh 118 remaja. Penanganan terbanyak ialah mengkonsumsi obat pereda nyeri 31 (26,3%) orang, minum air mineral 30 (25,4%) orang, tidak melakukan apapun 27 (22,9%) orang, kompres hangat 14 (11,9%) orang, istirahat 8 (6,8%) orang, konsumsi herbal 3 (2,5%) orang, minum air hangat 3 (2,5%) orang, makan buah nanas 1 (0,8%) orang, dan makan coklat 1 (0,8%) orang. Namun, pengonsumsi obat yang terlalu sering dapat menimbulkan efek samping yang mengganggu. Pengobatan alternatif yang dapat dilakukan remaja untuk meredakan nyeri haid yang dirasakan yaitu melalui diet, dalam hal ini *Intermittent Fasting (IF) 16:8*.

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian “Pengaruh *Intermittent Fasting* 16 Jam per Hari (16:8) Terhadap Nyeri Haid Pada Mahasiswi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta”.

I.2.2. Pertanyaan Penelitian

Didasarkan rumusan masalah yang sudah disebutkan di atas, maka pertanyaan penelitian bisa dijabarkan sebagai berikut:

- a. Bagaimana pengaruh *Intermittent Fasting* 16:8 terhadap nyeri haid pada mahasiswi Fakultas Ilmu Kesehatan UPN “Veteran” Jakarta?

I.3 Tujuan Penelitian

I.3.1 Tujuan Umum

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini, yakni mengetahui pengaruh *Intermittent Fasting* 16 jam per hari (16:8) terhadap nyeri haid pada mahasiswi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.

I.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi gambaran karakteristik responden meliputi lama menstruasi, usia *menarche*, dan riwayat keluarga dengan dismenore pada mahasiswi Fakultas Ilmu Kesehatan UPN “Veteran” Jakarta
- b. Mengidentifikasi gambaran skala nyeri haid sebelum dilakukan *Intermittent Fasting* 16 jam per hari (16:8)
- c. Mengidentifikasi gambaran skala nyeri haid setelah dilakukan *Intermittent Fasting* 16 jam per hari (16:8)
- d. Menganalisis perbedaan 2 mean dari tingkat nyeri antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi
- e. Menganalisis pengaruh dari *Intermittent Fasting* 16 jam per hari (16:8) terhadap nyeri haid pada mahasiswi Fakultas Ilmu Kesehatan UPN “Veteran” Jakarta

I.4 Manfaat Penelitian

I.4.1. Manfaat Teoritis

Penelitian yang dilakukan diharapkan bermanfaat dalam memberikan kontribusi keilmuan bagi disiplin keilmuan, khususnya di bidang maternitas untuk mengetahui pengaruh *Intermittent Fasting* 16 jam per hari (16:8) terhadap nyeri haid pada remaja putri.

I.4.2. Manfaat Praktis

a. Bagi Remaja Putri

Penelitian ini diharapkan dapat memperluas wawasan remaja putri dalam mengatasi dismenore melalui terapi alternatif berupa *Intermittent Fasting 16:8*, sehingga pencapaian akademik remaja putri tidak terganggu karena adanya masalah dismenore.

b. Bagi Pelayanan Keperawatan

Penelitian ini bertujuan untuk menjadi sarana informasi dan referensi dalam kebijakan keperawatan dan kesehatan, khususnya bagi remaja yang mengalami gangguan menstruasi, khususnya dismenore atau nyeri haid.

c. Bagi Peneliti

Hasil penelitian yang telah dilakukan ini diharapkan mampu menjadi dasar pengembangan ilmu kesehatan, khususnya terapi alternatif guna mengurangi nyeri haid pada remaja putri untuk penelitian selanjutnya.

d. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan mampu menjadi referensi dalam proses belajar mengajar terkait penatalaksanaan kesehatan dalam mengatasi nyeri haid dengan terapi alternatif, yaitu *Intermittent Fasting 16 jam per hari (16:8)*.