

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menstruasi merupakan salah satu proses fisiologis yang dialami oleh semua wanita. Menstruasi adalah suatu periode dan siklus perubahan dari darah, mucus, serta meluruhnya jaringan dari mukosa rahim, yang terjadi karena penarikan progesteron setelah ovulasi pada siklus tidak subur. Meluruhnya dinding rahim (endometrium) ini banyak mengandung pembuluh darah. Lapisan endometrium dipersiapkan untuk menerima pelekatan embrio. Jika tidak terjadi pelekatan embrio, maka lapisan endometrium akan meluruh, kemudian darah keluar melalui serviks dan vagina. Menstruasi umumnya berlangsung selama 3-7 hari. Namun, menstruasi sering kali berlangsung dengan ketidaknyamanan, biasanya disertai dengan gejala-gejala seperti perut kembung, nyeri atau kram perut, lemas, dan nyeri saat menstruasi atau sering disebut dismenore (Fahimah, 2016).

Gangguan haid merupakan keluhan yang sering menyebabkan seorang perempuan datang berobat ke dokter atau tempat pertolongan pertama. Keluhan gangguan haid bervariasi dari ringan sampai berat dan tidak jarang menyebabkan rasa frustrasi baik bagi penderita maupun dokter yang merawatnya (Anwar, 2017). Gangguan yang dialami pun bervariasi, bisa terjadi pada saat, sebelum atau sesudah menstruasi, diantaranya sindroma pra menstruasi, dismenorea, amenorea, hipermenore, dll. Pada suatu penelitian dikatakan bahwa dismenorea merupakan gangguan menstruasi tersering yaitu sekitar 73,83% (Ni Kadek, 2016).

Dismenorea adalah nyeri saat haid, biasanya dengan rasa kram dan terpusat di abdomen bawah. Keluhan nyeri haid dapat terjadi bervariasi dari yang ringan sampai berat. Keparahan dismenorea berhubungan langsung dengan lama dan jumlah darah haid. Seperti

diketahui, haid hampir selalu diikuti dengan rasa mulas/nyeri. Namun, yang dimaksud dengan dismenorea pada topik ini adalah nyeri haid berat sampai menyebabkan perempuan tersebut datang berobat ke dokter atau mengobati dirinya sendiri dengan obat anti nyeri (Anwar, 2017).

Sebanyak 90% dari remaja wanita di seluruh dunia mengalami masalah saat haid (TA Larasati, 2016). Berdasarkan Badan Kesehatan Dunia (WHO) dalam penelitian Nurul 2017, angka dismenorea di dunia sangat besar rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap Negara mengalami dismenore. Di Indonesia angka kejadian dismenore sebesar 64.25 % yang terdiri dari 54,89 % dismenore primer dan 9,36 % dismenore sekunder (Elvera, 2016). Di Swedia sekitar 72%. Di Amerika Serikat diperkirakan hampir 90% wanita mengalami dismenore, dan 10-15% diantaranya mengalami dismenore berat, yang menyebabkan mereka tidak mampu melakukan kegiatan apapun (Nurul, 2017). Di Ghana mayoritas responden dengan dismenore (70,8%) berusia antara 16-19 tahun (Acheampong, Kwana et al, 2019). Dilaporkan 30-60% remaja wanita yang mengalami dismenore, sebanyak 7-15% tidak pergi ke sekolah atau bekerja (TA Larasati, 2016).

Dismenore dibagi menjadi dua yaitu dismenore primer yang merupakan menstruasi yang sangat nyeri, tanpa patologi pelvis yang dapat diidentifikasi, biasa terjadi pada waktu menarche atau segera setelahnya, dan dismenore sekunder yaitu dismenore yang ditandai nyeri kram yang dimulai sebelum atau segera setelah aliran menstus dan berlanjut selama 48 hingga 72 jam (Ratna, 2019).

Dismenore dapat menyebabkan penderita menjadi lemas tidak bertenaga sehingga berdampak negatif pada aktifitas sehari-hari dan secara psikologis akan sangat mengganggu, bahkan menjadi salah satu alasan penderita tidak bisa melakukan aktifitas (sekolah, bekerja, dll) (Ratna, 2019). Hasil penelitian Tia 2016, faktor-faktor yang

mempengaruhi kejadian dismenorea adalah lama menstruasi dan tingkat stress. Dan faktor yang paling dominan adalah stress. Pada penelitian Atifa, 2019 faktor riwayat keluarga, stres, menarche dini, siklus menstruasi, mengonsumsi alkohol, *junk food*, dan olahraga hampir semua variable yang ada berpengaruh terhadap timbulnya resiko dismenore primer. Sejalan dengan penelitian Anis 2015 menunjukkan ada hubungan antara jenis makanan yang dikonsumsi dan kebiasaan berolahraga dengan kejadian dismenore. Kebiasaan berolahraga minimal 30 menit/hari merupakan faktor yang paling berpengaruh untuk mengurangi nyeri haid (dismenore) (Anis, 2015). Mengonsumsi teh herbal di China selama 3-5 cangkir / hari memiliki risiko 51% lebih rendah untuk mengalami dismenore (Zhang, Xiayou et al, 2015). Di Thailand, pemberian kapsul Prasaplai (kapsul herbal) yang dikonsumsi 2-3 hari sebelum atau selama periode menstruasi menunjukkan pengurangan rasa sakit yang serupa dengan NSAID. Penelitian ini juga mengklaim bahwa Parsaplai dapat membantu mengatur menstruasi pada periode yang normal (Vannabhun Manmas et al, 2016). Terdapat pula hubungan antara obesitas dengan kejadian dismenorea, pada penelitian Anes 2018, menurut Jeffcoate orang dengan Indeks Massa Tubuh yang lebih dari normal menunjukkan terdapat peningkatan kadar prostaglandin (PG) yang berlebih, sehingga memicu terjadinya spasme myometrium yang dipicu oleh zat dalam darah haid, mirip lemak alamiah yang dapat ditemukan di dalam otot uterus. Hasil penelitian Jurnal Riset Kesehatan 2016. menunjukkan bahwa adanya pemberian air perasan wortel dapat membantu menurunkan nyeri dismenorea (Puji, 2016).

Pada proposal penelitian Fahimah, 2016 berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Bente Deutch dan kawan-kawan pada penelitiannya tentang Pemberian suplemen minyak ikan dan minyak ikan dengan vitamin B12 pada wanita Danish yang mengalami ketidaknyamanan pada menstruasi menghasilkan bahwa pemberian

suplemen minyak ikan dengan vitamin B12 menunjukkan hasil yang lebih signifikan dalam mengurangi tingkat dismenore. Sedangkan penelitian lain yang dilakukan oleh Mandana dan kawan-kawan pada Perbandingan efek pemberian minyak ikan dan ibuprofen pada pengobatan dismenore primer menghasilkan bahwa suplemen minyak ikan lebih baik dari ibuprofen dalam mengurangi rasa sakit pada wanita yang mengalami dismenore primer. Selain itu, obesitas dan kelebihan jaringan adiposa kaitannya dengan persen lemak tubuh mempengaruhi rasio estrogen atau progesteron, karena banyak peneliti mengemukakan bahwa tingginya sirkulasi tingkat estrogen pada fase luteal dapat mengakibatkan produksi prostaglandin yang berlebihan khususnya $\text{PGF2}\alpha$ dan PGE2 . Pergerakan prostaglandin pada rahim tergantung pada tingkat progesteron, dengan tingkat progesteron yang tinggi menjadikan rahim tahan terhadap rangsang prostaglandin dan kelebihan prostaglandin menyebabkan dismenore dengan memproduksi progesteron sebelum menstruasi. Prostaglandin meningkatkan aktivitas myometrium yang dapat mengakibatkan iskemik rahim dan menimbulkan rasa sakit. Wanita yang dismenore memproduksi 8-13 kali $\text{PGF2}\alpha$ lebih banyak daripada wanita yang tidak dismenore (Fahimah, 2016).

Islam sangat menekankan pentingnya manusia untuk memperhatikan kesehatan dan makanan yang dikonsumsi. Kualitas makanan dan minuman yang ditetapkan Al-Qur'an adalah makanan dan minuman yang halal dan tayyib. Sedangkan jenis-jenis makanan yang dianjurkan adalah pangan nabati (seperti kurma, padi-padian, sayur-mayur, buah-buahan) dan pangan hewani (seperti daging hewan darat, ikan laut, susu, madu) (Baihaki, 2017).

Terpenuhinya halal dan tayyib akan memberikan dampak positif tersendiri bagi kesehatan manusia. Dengan begitu manusia tidak akan

sembarangan dalam mengonsumsi makanan atau minuman yang pada akhirnya dapat merusak kesehatan manusia sendiri. Firman Allah Swt :

فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ ۚ ﴿٢٤﴾

Artinya:

“Maka hendaklah manusia itu memperhatikan makanannya.”
(Qs. Abasa (80) : 24).

Dari Thariq bin Syihab, Rasulullah SAW. bersabda:

“Sesungguhnya, Allah SWT, tidak menciptakan suatu penyakit, kecuali menciptakan pula obat baginya. Maka, hendaklah kalian berobat dengan susu sapi, karena sapi memakan seluruh pohon atau tumbuhan.” (HR. Ahmad, Hakim, dan Ibnu Hibban).

Susu adalah makanan alami yang keluar dari hewan mamalia (sapi, kambing, unta) tanpa tambahan apa pun. Susu mengandung 87,4% air dan unsur karbohidrat sebanyak 4,37%. Allah SWT. menganugerahkan susu kepada kita untuk menjadikannya minuman yang menyehatkan (Setyaningrum, 2018).

Firman Allah SWT :

وَأَمَدَدْنَاهُمْ بِفَاكِهَةٍ وَلَحْمٍ مِّمَّا يَشْتَهُونَ ﴿٢٢﴾

Artinya:

“Dan Kami beri mereka tambahan dengan buah-buahan dan daging dari segala jenis yang mereka ingini.” (QS. At-Tur (52) : 22).

Demikian pula Rasulullah SAW. juga bersabda, “Sebaik-baik makanan penduduk bumi dan penduduk surga adalah daging.” (HR. Ibnu Majah dari Hadits Abu Darda).

Daging merupakan sumber utama protein yang berfungsi membangun jaringan tubuh dan otot. Protein nabati tidak dapat mengimbangi unsur-unsur yang ada dalam protein hewani. Protein hewani satu-satunya makanan yang dapat memberikan imunitas pada tubuh dan dapat menyerang bakteri dan mikroba. Oleh karena itu, jika kekurangan protein hewani, daya tahan tubuh menjadi lemah sehingga mudah terkena penyakit (Setyaningrum, 2018).

1.2 Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, penulis tertarik untuk meneliti tentang hubungan keanekaragaman makanan atau hubungan asupan gizi terhadap kejadian dismenorea dan ingin mengetahui adakah factor pendukung lain seperti usia menarche, riwayat keluarga dan IMT yang mempengaruhi kejadian dismenore pada mahasiswi angkatan tahun 2019 Fakultas Kedokteran Universitas YARSI dan tinjauannya menurut pandangan Islam.

1.3 Pertanyaan Penelitian

1. Bagaimana hubungan keanekaragaman makanan terhadap kejadian dismenore pada mahasiswi angkatan tahun 2019 Fakultas Kedokteran Universitas YARSI?
2. Apakah ada faktor lain yang mempengaruhi kejadian dismenore pada mahasiswi angkatan tahun 2019 Fakultas Kedokteran Universitas YARSI?
3. Bagaimana pandangan Islam mengenai hubungan keanekaragaman makanan terhadap kejadian dismenore?

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan keanekaragaman makanan terhadap kejadian dismenore pada mahasiswi angkatan tahun 2019 Fakultas Kedokteran Universitas YARSI dan tinjauannya menurut pandangan Islam.

1.4.2 Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan hubungan keanekaragaman makanan dan faktor lain seperti usia menarche, riwayat keluarga dan IMT terhadap kejadian dismenore pada mahasiswi angkatan tahun 2019 Fakultas Kedokteran Universitas YARSI.
- b. Menganalisis hubungan keanekaragaman makanan dan faktor lain yang mempengaruhi kejadian dismenore pada mahasiswi angkatan tahun 2019 Fakultas Kedokteran Universitas YARSI.
- c. Mengetahui pandangan Islam mengenai hubungan keanekaragaman makanan dengan kejadian dismenore.

1.5 Manfaat Penelitian

- a. Dari penelitian ini, peneliti dapat menerapkan dan memanfaatkan ilmu yang telah didapat selama pendidikan dan pengalaman dalam membuat karya penelitian ilmiah.
- b. Memberikan pengetahuan tentang keterkaitan faktor keanekaragaman makanan dan faktor lain yang mempengaruhi kejadian dismenorea terutama kepada mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas YARSI.
- c. Sebagai acuan untuk perkembangan penelitian selanjutnya.