

## BAB 1

### PENDAHULUAN

#### 1.1 Latar Belakang

Dismenore adalah nyeri saat haid, biasanya dengan rasa kram dan terpusat di abdomen bawah. Haid memang selalu diikuti rasa nyeri. Akan tetapi, yang dimaksud dengan dismenore pada topik ini adalah nyeri haid berat sampai menyebabkan perempuan tersebut berobat ke dokter atau mengobati diri sendiri dengan obat anti-nyeri. Dismenore primer sering juga disertai keluhan mual, muntah, diare, nyeri kepala dan pada pemeriksaan ginekologi tidak ditemukan kelainan.<sup>1</sup>

Terdapat dua jenis dismenore, yaitu dismenore primer dan dismenore sekunder. Dismenore primer terjadi karena peningkatan produksi prostaglandin dan leukotrien, sedangkan dismenore sekunder adalah nyeri yang terjadi karena adanya penyakit pada alat reproduksi. Nyeri haid ini biasanya mulai timbul setelah bertahun-tahun haid tanpa nyeri. Penyebabnya kemungkinan adalah endometriosis, *pelvic inflammatory disease*, adesi, abses, anomali muleri, kista ovarii.<sup>2</sup>

Dismenore primer atau nyeri haid adalah jenis dismenore tersering pada remaja putri. Dismenore biasanya terjadi pada dua tahun pertama setelah menstruasi pertama.<sup>3</sup> Nyeri biasanya muncul sebelum keluar haid dan meningkat pada hari pertama sampai kedua.<sup>1</sup>

Perkiraan prevalensi dismenore di seluruh dunia memiliki variasi yang luas yaitu dengan kisaran 28% - 71,7%.<sup>4</sup> Menurut WHO angka kejadian dismenore di seluruh dunia sangat besar yaitu rata-rata 50% perempuan di setiap negara.<sup>5</sup> Di Amerika Serikat, hampir 90% perempuan mengalami dismenore dan 10-15% diantaranya mengalami dismenore berat.<sup>5</sup> Kejadian dismenore di Eropa terjadi pada 45-97% wanita.<sup>6</sup> Menurut WHO, angka kejadian dismenore di Indonesia dikalangan usia produktif adalah sebanyak 55%, dimana 15% diantaranya mengeluhkan keterbatasan beraktivitas akibat dismenore<sup>7</sup>. Prevalensi dismenore

pada remaja putri di Indonesia dilaporkan 92%.<sup>3</sup> Di Sumatera Barat, angka kejadian dismenore mencapai 57,3% dari angka tersebut, 9% nyeri berat, 39% nyeri sedang dan 52% nyeri ringan.<sup>8</sup>

Dismenore tidak hanya mengganggu *quality of life* (QoL) dan kesehatan personal tetapi juga berakibat kepada perekonomian global. Dismenore berat mengakibatkan terhambatnya aktivitas dan ketidakhadiran ke sekolah atau kerja. Terganggunya aktivitas berdampak pada 5-20% wanita. Studi terbaru dari Turki menjelaskan penurunan skor QoL (fungsi fisik, nyeri, Kesehatan general dan vitalitas) pada wanita dismenore. Hasil studi di Georgia juga menunjukkan penurunan signifikan terhadap kemampuan fisik dan psikososial pada wanita dengan dismenore. Kesimpulannya dismenore berefek secara signifikan terhadap aktivitas sehari-hari yaitu efek negatif terhadap QoL, berakibat ketidakhadiran, penurunan aktivitas fisik, hilangnya konsentrasi dan buruknya hubungan sosial.<sup>9</sup>

Faktor risiko yang sering berkorelasi dengan kejadian dismenore yaitu menarke usia dini, riwayat keluarga dengan dismenore, abnormalitas indeks massa tubuh, kebiasaan memakan makanan cepat saji, lamanya perdarahan saat haid, perokok aktif maupun pasif, konsumsi kopi dan *alexithymia*. Dari pernyataan diatas, diketahui bahwa konsumsi kopi merupakan salah satu faktor resiko terjadinya dismenore. Senyawa dalam kopi yang dapat menimbulkan dismenore adalah kafein.<sup>10</sup>

Kopi adalah minuman yang sering dikonsumsi masyarakat Indonesia dan konsumsinya terus meningkat dari tahun ke tahun. Peningkatan ini juga dibuktikan dari semakin bertambahnya usaha *coffee shop* di kota-kota besar.<sup>11</sup> Seperti halnya teh dan coklat, kopi mengandung derivat xantin. Derivat xantin meliputi kafein, teobromin dan teofilin.<sup>12</sup> Kafein (*1,3,7-trimethylxanthine*), teofilin (*1,3-dimethylxanthine*) dan teobromin (*3,7-dimethylxanthine*) merupakan sumber purin alkaloid.<sup>13</sup>

Diantara teh dan coklat, kopi memiliki kandungan kafein terbanyak.<sup>14</sup> Cokelat memiliki kandungan kafein paling sedikit<sup>14</sup> tetapi memiliki kandungan teobromin

yang cukup tinggi. <sup>15</sup>Teh memiliki kandungan kafein yang sedikit lebih rendah daripada kopi. <sup>14</sup>

Rata-rata konsumsi minuman berkafein seseorang adalah 165 mg/hari, dimana kira-kira 105 mg dari itu berhubungan dengan konsumsi kopi. Health Canada telah melakukan penelitian dan menyimpulkan bahwa konsumsi kafein dengan dosis 400mg/hari tidak berdampak bagi kesehatan orang dewasa. <sup>16</sup> Menurut penelitian Al-Matouq *et al.* konsumsi kopi empat gelas atau lebih per minggu berhubungan dengan dismenore. <sup>17</sup> Dalam penelitian lain, wanita dengan konsumsi kafein yang tinggi ( $\geq 300$ mg/hari) dua kali lipat lebih berisiko mengalami dismenore dibandingkan wanita dengan konsumsi kafein yang rendah ( $< 300$ mg/hari). <sup>18</sup>

Kafein berpengaruh terhadap aspek psikologikal yang terjadi melalui antagonis reseptor adenosin subtype A1 dan A2 <sup>19</sup>. Antagonis adenosin bekerja dengan menaikkan konsentrasi dopamin yang berefek adiktif dan stimulan pada sistem saraf pusat. Mekanisme lainnya adalah kafein bersinergi dengan adrenalin dan noradrenalin yang merupakan neurotransmitter utama saraf simpatik. Akibatnya, kafein berefek meningkatkan persepsi, mengurangi lelah dan meningkatkan kapasitas untuk tetap terjaga. <sup>20</sup>

Mekanisme terjadinya nyeri saat haid akibat konsumsi kopi adalah efek vasokonstriksi dari kafein. <sup>21,22</sup> Hal ini mengakibatkan berkurangnya aliran darah ke vaskular uterus yang mengakibatkan uterus dalam keadaan iskemik. Kondisi iskemik pada uterus ini menyebabkan kram. <sup>23</sup>

Al-Matouq *et al.* dari Kuwait University dalam penelitiannya secara *cross-sectional* pada tahun 2019 terhadap 763 perempuan kelas XII SMA menyatakan bahwa kejadian dismenore secara signifikan berkaitan dengan usia menarke ( $p$ -value = 0.005), keteraturan menstruasi ( $p$ -value = 0.009) dan konsumsi kopi ( $p$ -value = 0.005). <sup>17</sup>

Zeru dan Muluneh dari Debre Berhan University di Etiopia dalam penelitiannya secara *case-control* pada tahun 2020 terhadap 252 partisipan melaporkan bahwa konsumsi kafein positif berhubungan terhadap memperburuk dismenore primer. Penurunan risiko dismenore mencapai 88% pada bukan peminum kopi. <sup>24</sup>

Zhang *et al.* dari Shanghai Jiao Tong University School of Medicine di Cina dalam penelitiannya secara *cross-sectional* pada tahun 2019 terhadap 1183 wanita subur yang datang untuk konseling pra-kehamilan menyatakan bahwa konsumsi kopi berhubungan dengan semakin parahnya dismenore. Wanita dengan dismenore sedang-berat dua kali lipat cenderung merupakan peminum kopi daripada wanita tanpa dismenore.<sup>18</sup>

Monday *et al.* dari Saint Vincent dalam penelitiannya secara *cross-sectional* pada tahun 2019 terhadap 478 wanita menyatakan bahwa Konsumsi minuman berkafein berkolerasi dengan dismenore ( $p\text{-value} < 0.05$ ) dan dapat memperburuk dismenore.<sup>2</sup>

Di sisi lain, kafein juga dapat berfungsi sebagai terapi pada dismenore bila diberi sebagai adjuvan pada dosis yang tepat. Penelitian oleh Ali *et al.* dilakukan secara *randomized-controlled trial* dengan menggunakan plasebo sebagai kontrol pada 320 wanita dengan dismenore sedang sampai berat. Subjek dibagi menjadi empat grup dengan perlakuan yang berbeda yaitu pemberian parasetamol, parasetamol plus kafein, kafein dan plasebo. Hasilnya pemberian parasetamol 1 g ditambah 130 mg kafein secara signifikan lebih ampuh menghilangkan nyeri dibandingkan dengan hanya menggunakan parasetamol 1 g, hanya kafein 130 mg atau plasebo. Kombinasi ini juga secara signifikan lebih efektif dalam menghilangkan nyeri perut dan nyeri punggung dibandingkan terapi yang lain.<sup>25</sup> Akan tetapi, efek kafein sebagai analgesik ini hanya bisa diperoleh jika diberi sebagai terapi adjuvan untuk meningkatkan efisiensi obat analgesik utama. Kafein itu sendiri tidak memiliki efek terhadap analgesik bagi manusia.<sup>25</sup>

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk meneliti apakah mengonsumsi kopi berhubungan dengan kejadian dismenore memiliki implikasi kesehatan publik yang penting. Pada penulisan studi literatur ini akan diteliti apakah konsumsi kopi berhubungan dengan kejadian dismenore. Penulisan dilakukan dengan cara menganalisis data dari penelitian sebelumnya yang telah dipublikasi.



## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan sebelumnya, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana hubungan konsumsi kopi dengan kejadian dismenore?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Tinjauan ini dilakukan untuk mengetahui hubungan konsumsi kopi dengan kejadian dismenore.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

1. Mengetahui mekanisme kerja kafein terhadap kejadian dismenore.
2. Mengetahui faktor risiko terjadinya dismenore
3. Mengidentifikasi hubungan konsumsi kopi dengan kejadian dismenore.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1. Bagi Peneliti**

Peneliti dapat lebih meningkatkan kemampuan dalam proses pengerjaan tinjauan literatur, mampu memahami hubungan konsumsi kopi dengan kejadian dismenore, serta mampu mengembangkan sikap berpikir ilmiah dan sistematis.

### **2. Bagi Institusi Kesehatan**

Untuk memberikan informasi hubungan konsumsi kopi dengan kejadian dismenore sehingga dapat menjadi masukan dalam meningkatkan pelayanan kesehatan bagi masyarakat

### **3. Bagi Masyarakat**

Untuk memberikan informasi hubungan konsumsi kopi dengan kejadian dismenore sehingga meningkatkan kesadaran mengenai kejadian dismenore.

4. Bagi Perkembangan Ilmu Pengetahuan

1. Data tinjauan literatur ini menjadi tambahan data yang sudah ada terkait kejadian dismenore
2. Data tinjauan literatur ini dapat menjadi referensi atau rujukan dalam penelitian selanjutnya

