

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Masa remaja merupakan masa transisi dari anak-anak menuju dewasa awal. Menurut WHO (*World Health Organization*), masa remaja dimulai pada usia 10-19 tahun. Pada masa remaja inilah seorang individu akan mengalami beberapa perubahan. Pubertas merupakan perubahan pada remaja yang ditandai dengan adanya perubahan fisik, kematangan seksual, serta psikososial. Salah satu tanda kematangan seksual dan organ reproduksi pada remaja perempuan yaitu mengalami menstruasi (Hastuti, dkk., 2020). Menstruasi menurut Michael, dkk., (dalam Wahyuni & Zulfahmi, 2021), adalah keluarnya darah dari rahim secara berkala setiap bulan, sepanjang seorang perempuan berada dalam masa reproduksi aktif.

Pada umumnya ketika memasuki masa menstruasi, kebanyakan perempuan akan mengalami nyeri atau rasa tidak nyaman di bagian perut bawah, yang bisa juga menjalar ke bagian pinggang belakang (Amelia, dkk., 2020). Selain terasa nyeri di bagian bawah perut, beberapa remaja juga mengalami gejala lain, seperti mual, mudah marah, kelelahan, pusing, sakit kepala, bahkan hingga muntah dan diare. Gejala tersebut dapat muncul sebelum dan/atau selama menstruasi berlangsung (Martinez dkk., 2018). Biasanya rasa nyeri atau gejala tersebut akan muncul pada 24 jam sebelum haid datang, dan 12 jam pertama masa menstruasi (Amelia, dkk., 2020). Kemudian French (dalam Fatmawati, dkk., 2020) menyatakan bahwa nyeri yang dialami sebagian remaja saat menstruasi disebut dengan dismenorea, dan yang paling umum yaitu dismenorea primer. Hal ini sejalan dengan riset WHO tahun 2017 yang dikutip dari Swastika, dkk. (2019), bahwa prevalensi wanita di negara Asia yang mengalami dismenorea cukup tinggi. Di Indonesia sendiri menunjukkan angka 54,89% wanita yang mengalami dismenorea primer. Diungkapkan oleh Mulyani, dkk (2021), bahwa pada rentang usia 16-25 tahun, perempuan memiliki hormon yang belum stabil,

sehingga nyeri saat haid lebih sering dirasakan oleh perempuan pada rentang usia tersebut.

Dalam mengatasi dismenorea, tidak semua perempuan mengatasinya dengan cara yang sama. Terdapat setidaknya dua terapi dalam mengatasi dismenorea, seperti yang tertulis dalam penelitian Swastika, dkk. (2019), pertama, yaitu terapi farmakologi, dimana terapi ini dilakukan dengan pemberian obat-obatan analgesik. Kedua, terapi non farmakologi, yaitu dengan relaksasi, serta pemberian obat herbal.

Salah satu pemafaatan tanaman herbal yang paling sering dalam mengurangi dismenorea yaitu dengan mengkonsumsi jamu kunyit asam. Dituliskan oleh Fatmawati, dkk. (2020), kunyit memiliki kandungan bahan aktif kurkumin yang berfungsi sebagai analgetika, antipiretika, dan antiinflamasi. Kemudian Haryanti, dkk. (2022), menyatakan bahwa kandungan kurkumin pada kunyit asam bisa mengurangi ion kalsium pada sel epitel rahim, yang juga berdampak pada berkurangnya *prostaglandin*, yang merupakan hormon penyebab nyeri haid. Sementara asam jawa memiliki kandungan bahan aktif yang berperan sebagai antiinflamasi, antipiretika, dan penenang. Senyawa analgesik yang dimiliki asam jawa juga berperan dalam mengurangi nyeri dalam tubuh (Silalahi, 2020). Pernyataan tersebut sejalan dengan penelitian Asroyo, dkk. (2019), bahwa kunyit asam memiliki kandungan kurkumin dan antosianin yang akan bekerja dalam menghambat reaksi *cyclooxygenase*, sehingga menghambat terjadinya inflamasi dan akan mengurangi kontraksi uterus. Hal tersebut didukung oleh penelitian Amelia, dkk. (2020), bahwa sebanyak 200cc atau setara dengan 1 gelas kunyit asam, memiliki keefektifan dalam menurunkan nyeri haid pada 14 responden yang diteliti.

Akan tetapi, tidak semua orang dapat menerima cita rasa dari jamu kunyit asam. Maka dari itu, diperlukan inovasi produk guna meningkatkan daya terima kunyit asam. Salah satu hal yang dapat dilakukan yaitu dengan menjadikan jamu kunyit asam sebagai varian es krim. Dikutip dari SNI 01-3713-1995, es krim merupakan makanan semi padat yang dibuat dengan cara pembekuan tepung es krim, atau dapat juga berasal dari campuran susu,

lemak (hewani atau nabati), gula, dan bahan makanan lainnya. Tekstur lembut dan cita rasa manis dari es krim membuat es krim menjadi salah satu kudapan yang disukai banyak orang. Hal ini sejalan dengan yang dituliskan Tiurma & Rubiyanti (2021), bahwa berdasarkan data Badan Pusat Statistika Indonesia, tingkat konsumsi es krim perkapita di Indonesia mulai tahun 2011 hingga 2019 terus meningkat setiap tahunnya. Pada tahun 2019, jumlah konsumsi es krim perkapita menyentuh angka 9817 per satuan mangkuk kecil. Kemudian Shahbandeh (dalam Wulandari, dkk., 2022), mengungkapkan jika rata-rata konsumsi es krim perkapita di Indonesia tahun 2020 sebesar 0,73L. Jika dilihat dari data tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa banyak orang yang gemar mengonsumsi es krim, baik usia kanak-kanak, remaja, maupun dewasa.

Es krim dengan cita rasa kunyit asam akan dibuat dengan melakukan penambahan sari kunyit asam ke dalam formula dasar es krim. Syaiful, dkk. (2020), menuliskan beberapa tahapan dalam pembuatan sari kunyit, yaitu dimulai dari membersihkan rimpang kunyit, memotong rimpang kunyit kecil-kecil, kemudian dihaluskan menggunakan blender dengan penambahan air yang memiliki perbandingan sama dengan banyaknya rimpang kunyit yang dihaluskan. Setelah itu, kunyit yang telah halus disaring menggunakan kain saring, dan akan diperoleh sari kunyit. Akan tetapi pada masa kini dapat ditemui dengan mudah kunyit asam yang sudah dikemas menjadi sari kunyit asam, maupun ekstrak serbuk kunyit asam. Maka dari itu, penambahan sari kunyit asam ke dalam formula es krim dapat menggunakan produk sari kunyit asam yang telah beredar di pasaran, karena sudah memiliki takaran yang teruji dan dianggap efektif mengurangi dismenorea primer. Selain itu, produk sari kunyit asam yang beredar di pasaran pun sudah tersertifikasi halal dan BPOM.

Namun di sisi lain beredar pernyataan di masyarakat bahwa mengonsumsi makanan atau minuman dingin akan berpengaruh terhadap kelancaran haid. Dikutip dari Wahyuda, dkk. (2022), ternyata mengonsumsi makanan atau minuman dingin tidak memberi pengaruh apapun terhadap kelancaran haid. Sesuatu yang dingin seperti air es memang dapat

merangsang penyempitan pembuluh darah, yang akan berpengaruh pada berkurangnya pendarahan. Pemanfaatannya biasanya digunakan untuk mengompres, dengan tujuan sebagai pertolongan pertama untuk menghentikan pendarahan ketika terluka. Akan tetapi, pendarahan yang terjadi saat haid bukanlah darah akibat adanya luka, melainkan meluruhnya lapisan dinding rahim akibat sel telur yang tidak dibuahi. Selain itu Isnawati (2020), mengatakan jika mengkonsumsi es atau makanan dingin tidak memberi pengaruh terhadap pembekuan darah di rahim, sebab makanan yang masuk ke dalam tubuh akan mengalami perubahan suhu. Maka dari itu, tidak ada kaitannya antara konsumsi makanan atau minuman dingin saat haid, terhadap menyempitnya pembuluh darah yang membuat pendarahan haid tidak lancar. Lancar atau tidaknya pendarahan saat haid akan berkaitan dengan kondisi hormon seseorang, yaitu hormon estrogen dan progesteron.

Berdasarkan hal-hal di atas, penulis sebagai mahasiswi Tata Boga yang memiliki bekal pengetahuan mengenai pengolahan bahan makanan, mempunyai ketertarikan untuk memanfaatkan kunyit asam sebagai variasi rasa dalam pembuatan es krim, yang diharapkan dapat membantu menurunkan dismenorea primer pada perempuan. Maka dari itu, penulis bermaksud melakukan penelitian lebih lanjut dengan judul “Daya Terima Es Krim Kunyit Asam untuk Mengurangi Dismenorea Primer pada Remaja Putri”.

1.2 Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah “bagaimana daya terima es krim kunyit asam untuk mengurangi dismenorea primer pada remaja putri?”

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah penelitian yang telah diuraikan, maka tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut.

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini untuk mengetahui bagaimana daya terima es krim kunyit asam dalam mengurangi dismenorea primer pada remaja putri.

1.3.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus dari penelitian ini meliputi:

1. Menentukan formula es krim kunyit asam untuk mengurangi dismenorea primer pada remaja putri;
2. Analisis daya terima es krim kunyit asam untuk mengurangi dismenorea primer pada remaja putri.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberi informasi mengenai bagaimana daya terima es krim kunyit asam untuk mengurangi dismenorea primer pada perempuan.

1.4.2 Manfaat Praktis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat membantu meningkatkan daya terima kunyit asam sebagai bahan alami yang memiliki banyak manfaat, satu di antaranya yaitu mengurangi dismenorea primer pada perempuan.

1.5 Struktur Organisasi Skripsi

Struktur organisasi skripsi merupakan bagian yang memuat sistematika penulisan skripsi, dengan memberikan gambaran kandungan setiap bab serta urutan penulisannya, sehingga membentuk kerangka utuh sebuah skripsi. Berdasarkan Peraturan Rektor Universitas Pendidikan Indonesia Nomor 7867/UN40/HK/2019 tentang Pedoman Penulisan Karya Ilmiah UPI Tahun 2019, berikut adalah struktur organisasi skripsi yang sesuai dengan kaidah penulisan yang berlaku dan diakui dalam dunia akademik.

BAB I Pendahuluan, berisi tentang latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, serta struktur organisasi skripsi.

BAB II Kajian Pustaka, berisi tentang konsep-konsep dan teori-teori yang berkaitan dengan bidang yang dikaji, serta penelitian terdahulu yang relevan dengan bidang yang diteliti. Adapun landasan teori dalam penelitian ini di antaranya mengenai remaja putri, dismenorea, kunyit asam, es krim, serta daya terima.

BAB III Metode Penelitian, berisi tentang desain penelitian, partisipan, populasi dan sampel, instrumen penelitian, prosedur penelitian, serta analisis data yang digunakan dalam penelitian ini.

BAB IV Temuan dan Pembahasan, berisi tentang temuan penelitian berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data dengan berbagai kemungkinan bentuknya sesuai dengan urutan rumusan permasalahan penelitian; serta pembahasan temuan penelitian untuk menjawab pertanyaan penelitian yang telah dirumuskan sebelumnya.

BAB V Simpulan, Implikasi, dan Rekomendasi, berisi tentang penafsiran dan pemaknaan peneliti terhadap hasil analisis temuan penelitian, sekaligus mengajukan hal-hal penting yang dapat dimanfaatkan dari hasil penelitian tersebut.