



HUBUNGAN KONSUMSI KOPI DENGAN DISMENOREA DI PONDOK PESANTREN MA'HAD MUHAMMAD SAMAN MEDAN TAHUN 2025

¹⁾ Muthia Sari Mardha, ²⁾ Endriyani Syafitri, ³⁾ Ivansri Marsaulina, ⁴⁾ Arianti Sakinah

^{1,2,4} D3 Kebidanan, Farmasi dan Kesehatan, Institut Kesehatan Helvetia Medan

³ S1 Kebidanan dan Profesi Bidan, Farmasi dan Kesehatan, Institut Kesehatan Helvetia Medan

Jl. Kapten Sumarsono no 107 – Medan - Indonesia

E-mail : ¹⁾ muthiasarimarda@helvetia.ac.id, ²⁾ endriyanisyafitri@helvetia.ac.id, ³⁾ ivansri@helvetia.ac.id

Kata Kunci:

Kopi, Dismenoreia

ABSTRAK

Angka kejadian *dismenore* di Indonesia dikalangan usia produktif adalah sebanyak 55%, dimana 15% diantaranya mengeluhkan keterbatasan beraktivitas akibat dismenore, konsumsi kopi merupakan salah satu faktor resiko terjadinya dismenore. **Tujuan** : Untuk mengetahui hubungan konsumsi kopi dengan *dismenore* pada remaja putri di pondok pesantren ma'had muhammad saman, **Metode** : Rancangan penelitian kuantitatif menggunakan pendekatan metode *cross sectional*. Sampel dalam penelitian ini adalah 33 remaja putri, pengambilan data dengan menggunakan kuesioner yang berjumlah 10 soal konsumsi minuman kopi dan 10 soal dismenoreia, Analisa data menggunakan Analisa Chi square Apabila hasil perhitungan menunjukkan nilai *p-value* (0,05) maka dikatakan H0 ditolak dan Ha diterima, artinya kedua variabel secara sistematis mempunyai hubungan yang signifikan, **Hasil** : Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah dilakukan uji chi square nilai *p-value* 0,000 < 0,05, **Kesimpulan** : Terdapat hubungan konsumsi kopi dengan dismenoreia.

Keywords:

Coffee, Dysmenorrhea

Info Artikel

Tanggal dikirim: 22 Oktober 2025

Tanggal direvisi: 6 November 2025

Tanggal diterima: 25 Desember 2025

DOI

Artikel:10.58794/jubidav4i2.1790

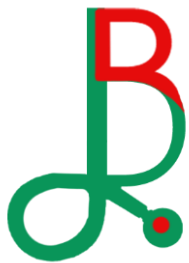
ABSTRACT

The incidence of dysmenorrhea in Indonesia among the productive age is 55%, of which 15% of them complain of limited activity due to dysmenorrhea. Coffee consumption is one of the risk factors for dysmenorrhea. Objective: To determine the relationship between coffee consumption and dysmenorrhea in female adolescents at the Ma'had Muhammad Saman Islamic boarding school. Method: The quantitative research design uses a cross-sectional method approach. The sample in this study was 33 female adolescents; data collection was conducted using a questionnaire, totaling 10 questions on coffee drink consumption and 10 questions on dysmenorrhea. Data analysis was conducted using Chi-square analysis. If the calculation results show a p-value (0.05), then it is said that H0 is rejected. Ha is accepted, meaning that the two variables systematically have a significant relationship. Results: The results of the study showed that after the chi-square test, the p-value was 0.000 < 0.05. Conclusion: There is a relationship between coffee consumption and dysmenorrhea.

PENDAHULUAN

Pada saat menstruasi, terjadi peningkatan produksi *prostaglandin* yang menyebabkan terjadinya iskemia dan peningkatan kontraksi dari uterus. Hal tersebut menyebabkan timbulnya kejadian *dismenore* yaitu rasa nyeri hebat pada perut bagian bawah.[1]

Dismenore adalah gejala kram perut dan nyeri yang terkait dengan menstruasi. Faktor resiko yang sering berkorelasi dengan kejadian *dismenore* yaitu *menarche* 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*. [2]

Hal ini merupakan gejala yang muncul saat menstruasi yang sakitnya menjalar sampai pinggang bawah. Masa pubertas dimulai dengan terjadinya perubahan fisik primer maupun sekunder pada wanita. Salah satu perubahan fisik primer pada wanita ditandai dengan terjadinya haid atau menstruasi. *Dismenore* terbagi menjadi *dismenore primer* dan *dismenore sekunder*. *Dismenore primer* adalah nyeri perut bagian bawah saat menstruasi tanpa penyakit ginekologis yang mendasari sebelumnya yang biasanya terjadi pada hari pertama dan kedua siklus menstruasi dan dialami wanita usia produktif dengan rentang usia 15-25 tahun. *Dismenore sekunder* adalah nyeri perut bagian bawah yang disertai dengan penyakit ginekologis yang mendasarinya seperti *endometriosis* dan *adenomiosis*. *Dismenore sekunder* terjadi pada wanita usia lebih dari 30 tahun dan intensitas nyeri yang dirasa lebih hebat dan lebih lama dibandingkan *dismenore primer*, serta tidak respon terhadap pemberian *NSAIDs (Non-steroid anti inflammatory drugs)*. [3]

Diketahui bahwa konsumsi kopi merupakan salah satu faktor resiko terjadinya *dismenore*. Senyawa dalam kopi yang dapat menimbulkan *dismenore* adalah kafein. [4]

Menurut WHO, angka kejadian *dismenore* di Indonesia dikalangan usia produktif adalah sebanyak 55%, dimana 15% diantaranya mengeluhkan keterbatasan beraktivitas akibat *dismenore*. Prevalensi *dismenore* pada remaja putri di Indonesia dilaporkan 92%. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), *dismenore primer* merupakan bentuk

dismenore yang paling umum. Pada tahun 2020, Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mencatat 1.769.425 kasus *dismenore* pada wanita saat menstruasi, yang merupakan 90% dari seluruh kasus. Selain itu, sekitar 10-16% kasus *dismenore* dikategorikan sebagai *dismenore* berat menurut Organisasi Kesehatan Dunia. [5]

Minuman kopi terkenal mengandung kafein. Tak heran banyak yang mengonsumsi minuman satu ini untuk mengusir kantuk. Cara kerja kafein pada kopi lainnya adalah kafein bersinergi dengan *adrenalin* dan *nonadrenalin* yang merupakan *neurotransmitter* utama saraf simpatik. Akibatnya, kafein berefek meningkatkan persepsi, mengurangi lelah dan meningkatkan kapasitas untuk tetap terjaga. Penyebab terjadinya nyeri saat haid akibat konsumsi kopi adalah efek *vasokonstriksi* dari kafein. Hal ini mengakibatkan berkurangnya aliran darah ke vaskular uterus yang mengakibatkan uterus dalam keadaan iskemik. Kondisi iskemik pada uterus ini menyebabkan kram. [1]

Salah satu minuman yang paling banyak dikonsumsi di dunia adalah kopi, yang merupakan sumber utama kafein, menurut data statistik, konsumsi kopi di Indonesia meningkat secara signifikan dari tahun ke tahun. Menurut Al-Matouq S penelitian tahun 2019, ada korelasi positif antara konsumsi kopi empat kali atau lebih per minggu dan peningkatan jumlah kasus *dismenore*. [6]

Menurut dari data peneliti sebelumnya 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. Terdapat 88% penurunan risiko pada yang tidak meminum kopi.[7]

Berdasarkan survei awal berupa wawancara yang peneliti terhadap 15 remaja Putri diwawancarai ada 10 sering mengkonsumsi minuman kopi sedangkan 5 remaja putri lainnya yang tidak suka mengkonsumsi minuman kopi.

Berdasarkan latar belakang di atas, penulis merasa tertarik melakukan penelitian dengan judul Hubungan Konsumsi Minuman Kopi Dengan Dismenore Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren Ma'had Saman

TINJAUAN PUSTAKA

Kopi banyak dikonsumsi dan digemari oleh masyarakat dari berbagai kalangan usia. Selain itu, produksi kopi yang tinggi di Indonesia menjadi peluang bagi pelaku usaha untuk mengolah kopi menjadi minuman olahan sehingga berdampak pada maraknya kedai kopi, menjadikan Indonesia salah satu negara konsumen kopi terbesar di dunia. (17)

Jenis minuman kopi (gelas ukuran 8 oz/240 ml)	Kandungan kafein Penyajian	(milligram/mg) Range
Kopi seduh, drip	85	65-120
Instan	75	60-85
Kopi dekafein (tanpa kafein)	3	2-4
Espresso (gelas shot cup 1 oz/30ml)	40	3-5

Sumber (telah diolah kembali) : International Food Information Council. Caffeine & Health: Clarifying the Controversies. Published 2008. Accessed February 22, 2021. https://foodinsight.org/wp-content/uploads/2008/05/Caffeine_v8-2.pdf

Menurut penelitian yang dilakukan oleh nurul fairus fathiah (2022) Tentang hubungan antara kebiasaan minum kopi dengan kejadian *dismenore* primer mengenai jenis kopi yang di minum oleh responden, kebiasaan meminum kopi drip, kopi instan, dan dengan bahan dasar espresso. Di ketahui dari 22 responden jumlah gelas kopi yang di minum per hari biasanya 1-2 gelas per hari. Di simpulkan bahwa 22 responden dengan kebiasaan minum kopi yang lebih tinggi yaitu kopi yang memiliki kandungan kafein per gelas sekitar 75 mg dan kopi yang berbahan espresso memiliki kandungan kafein 40 mg per gelas sehingga kandungan kafein tersebut bisa menyebabkan dismenore primer.[8]

Rohmah (2020) melakukan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui bagaimana gambaran kejadian dismenorea pada remaja putri. Literatur review dengan jenis narrative review. Hasil dari 10 literatur terdapat tiga tema muncul sebagai hasil dari narrative review yaitu kejadian dismenorea pada remaja putri, faktor-faktor penyebab dismenorea pada remaja putri dan intervensi penanganan dismenorea pada remaja putri. Prevalensi kejadian dismenorea pada remaja putri di beberapa negara berkembang relative tinggi. Dampak negatif dismenorea pada remaja putri yaitu mengganggu aktifitas sehari hari, mengganggu kegiatan pembelajaran sekolah hingga absen dalam pembelajaran atau kuliah yang selanjutnya menyebabkan menurunnya prestasi serta tekanan psikologis. Beberapa faktor yang mempengaruhi terjadinya dismenorea pada remaja putri antara lain ketidak teraturan siklus, jumlah darah yang keluar, usia menarche, keturunan, aktifitas



fisik, frekuensi konsumsi kopi dan pola diet. [9]

METODE

Metode penelitian ini adalah penelitian kuantitatif menggunakan pendekatan metode *cross sectional* dengan teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner. populasi dalam penelitian ini adalah 33 responden di SMA Ma'had Muhammad Saman yang mengalami *dismenore* dan seluruh populasi dijadikan sampel (total sampling). Pengambilan data dengan menggunakan kuesioner sebanyak 10 soal konsumsi minuman kopi dan 10 soal untuk dismenorea. Analisa data menggunakan uji Chi-square apabila Apabila hasil perhitungan menunjukan nilai $p\text{-value} < 0,05$ maka dikatakan H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya kedua variabel secara sistematis mempunyai hubungan yang signifikan. Kemudian untuk menjelaskan adanya asosiasi (hubungan) antara variabel terikat dengan variabel bebas digunakan analisa tabulasi silang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisa Univariat

1. Distribusi Karakteristik Responden

Sebagaimana bisa dicermati pada Tabel 1 berikut ini menunjukkan bahwa dari 33 responden, responden yang berusia 15 tahun ada sebanyak 15 (30,3%) responden, yang berusia 16 tahun ada sebanyak 16 (51,5%) responden, dan yang berusia 17 tahun ada sebanyak 5 (18,2%) responden,. Responden yang kelas X ada yang berusia 17 tahun ada sebanyak 5 (18,2%) responden,. Responden yang kelas X ada sebanyak 17 (52%) responden, dan kelas XI ada 16 (48%) responden.

Tabel 1 Distribusi Karakteristik Responden

Umur	Frekuensi	Persentase %
15 Tahun	12	30,3
16 Tahun	16	51,5
17 Tahun	5	18,2
Kelas		
X	17	52
XI	16	48
TOTAL	33	100%

2. Distribusi Frekuensi Konsumsi Minuman Kopi

Sebagaimana bisa dicermati pada tabel 2 berikut ini yang mengkonsumsi minuman berkafein , dari 33 responden, remaja putri yang mengkonsumsi minuman berkafein yaitu sebanyak 27 (81,8%) responden dan remaja putri yang tidak mengkonsumsi minuman berkafein yaitu sebanyak 6 (18,2 %)

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Konsumsi Kopi Pada Remaja Putri

No	Konsumsi Kopi	Jumlah	
		F	%
1	Ya	27	81,8
2	Tidak	6	18,2
	Total	33	100

3. Distribusi Frekuensi Dismenorea Pada Remaja Putri

Sebagaimana bisa dicermati pada tabel 3 berikut ini mayoritas remaja putri mengalami dismenorea yaitu sebanyak 26 (78,8%) responden dan minoritas remaja putri tidak mengalami dismenorea yaitu sebanyak 7 (21,2%)

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Dismenorea Pada Remaja Putri

No	Dismenore	Jumlah	
		F	%
1	Ya	26	78,8
2	Tidak	7	21,2
	Total	33	100



Analisis Bivariate

4. Konsumsi Kopi Dengan Dismenorea

Sebagaimana bisa dicermati pada tabel 4 berikut ini Menunjukkan bahwa bahwa dari 33 responden, remaja putri yang mengkonsumsi minuman berkafein dan mengalami dismenorea sebanyak 26 orang (96,3%) responden, mengkonsumsi kopi tapi

tidak dismenorea sebanyak 1 orang (3,7%) dan remaja putri yang tidak mengkonsumsi minuman kopi dan tidak dismenorea sebanyak 6 orang (100,0%), Analisa bivariat, diperoleh hasil uji chi-square nilai p-value $0,000 < 0,05$ dari Analisa diatas dapat disimpulkan terdapat hubungan minuman berkafein dengan dismenorea.

Tabel 4 Hubungan Konsumsi Kopi Dengan Dismenorea pada Remaja Putri

No	Minuman berkafein	Dismenorea				Jumlah		P-Value
		Ya		Tidak				
		f	%	f	%	f	%	
1	Ya	26	96,3	1	3,7	27	100,0	0,000
2	Tidak	0	0,0	6	100,0	6	100,0	
Total		26	78,8	7	21,2	3	100,0	

PEMBAHASAN

Berdasarkan Tabel 4, diketahui bahwa dari 33 responden, remaja putri yang mengkonsumsi minuman berkafein dan mengalami dismenorea sebanyak 26 orang (96,3%), mengkonsumsi kopi tapi tidak dismenorea sebanyak 1 orang (3,7%) dan remaja putri yang tidak mengkonsumsi minuman kopi dan tidak dismenorea sebanyak 6 orang (100,0%), Analisa bivariat, diperoleh hasil uji chi-square nilai p-value $0,000 < 0,05$ dari Analisa diatas dapat disimpulkan terdapat hubungan minuman berkafein dengan dismenorea.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang di lakukan oleh rahmatika attiya puspa ayu (2024) dengan judul “sering mengkonsumsi kopi dan fast food, dapat meningkatkan risiko terjadinya dismenore primer pada mahasiswa fakultas kedokteran muhammadiyah semarang (UNIMUS)” Berdasarkan uji statistik, didapat p senilai $< 0,05$ maknanya konsumsi kopi yang berlebihan dengan kejadian dismenorea primer pada mahasiswi Fakultas Kedokteran

Muhammadiyah Semarang Universitas memiliki hubungan. Didapatkan konsumsi kopi berkategori (tinggi) yang mengalami dismenorea terdapat 63 responden (53,8%), selanjutnya untuk konsumsi kopi berkategori (sedang) yang mengalami dismenorea terdapat 43 responden (44,4%) serta yang tidak mengalami dismenorea ada 3 responden (23,1%) sementara konsumsi kopi berkategori (rendah) yang mengalami dismenorea terdapat 2 responden (1,7%) dan yang tidak mengalami dismenorea ada 10 responden (76,9%).[1]

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang di lakukan oleh Sharefah Al-Matouq et al (2019) terdapat 62,4% mahasiswi yang mengonsumsi kopi serta mengalami dismenorea berhubungan signifikan dengan kejadian dismenorea primer pada mahasiswi, dengan hasil rasio odds 2.19 (95% CI: 1.39-3.44), (P-value = 0.001).[10]

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang di lakukan oleh Penelitian dari Bagus Indra et al (2022) yaitu tingkat konsumsi kopi dan kejadian dismenorea primer didapatkan hasil



yakni sebagian besar sampel merupakan mahasiswi dengan tingkat konsumsi kopi tinggi serta mengalami dismenorea primer, yakni dengan persentase 69,5% atau sejumlah 41 orang, dan melalui Uji chi square didapatkan hasil yaitu p senilai 0,003.[3]

Dalam hal ini kafein bersifat antagonis endogenous adenosin, oleh karena itu bisa memicu meningkatnya resistensi pembuluh darah tepi dan vasokonstriksi sehingga menaikkan aliran darah ke uterus dan pada akhirnya otot uterus semakin mengencang dan menyebabkan kram, mengurangi perdarahan menstruasi dan mempersingkat durasi menstruasi serta menyebabkan kram. Kandungan pemanis buatan yang tinggi dalam produk pangan dapat menyebabkan migraine, insomnia, diare, alergi, sakit perut, kenaikan berat badan, dan kanker kandung kemih.

Asumsi peneliti dapat disimpulkan bahwa konsumsi minuman kopi dikarenakan kopi mengandung kafein, Dimana kafein bersifat antagonis endogenous adenosin, yang dapat menyebabkan meningkatnya resistensi pembuluh darah tepi dan vasokonstriksi sehingga menaikkan aliran darah ke uterus dan pada akhirnya otot uterus semakin mengencang dan menyebabkan kram pada saat menstruasi atau sering disebut dismenorea.

KESIMPULAN

Terdapat Hubungan minuman kopi dengan dismenore Pada Remaja Putri dengan hasil uji chi-square nilai p -value $0,000 < 0,05$. Saran bagi para remaja putri diharapkan kepada seluruh responden, khususnya wanita usia reproduksi, lebih memperhatikan makanan dan minuman yang akan di konsumsi terutama kopi dan memperhatikan asupan kopi yang diminum serta

tetap menjaga pola hidup sehat serta mengurangi makanan yang tidak bergizi. Untuk penelitian selanjutnya agar dapat melakukan perbandingan konsumsi kopi dan minuman lainnya dengan dismenorea.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] rahamatika attiya ayu, “sering mengkonsumsi kopi dan fast food, dapat meningkatkan risiko terjadinya dismenore primer pada mahasiswa fakultas kedokteran muhammadiyah semarang (UNIMUS),” 2024.
- [2] felicia petraglia matteo benardi,lucia lazzeri,filippo parelli, fernando reis, “dysmenorrhea and related disorders,” *dismenorea dan gangguan lainnya*, 2019.
- [3] dwi I. nagastya BI, ayu ID, “hubungan antara konsumsi kopi dan dismenorea primer pada mahasiswi program studi sarjana kedokteran fakultas kedokteran universitas udayana,” *J. intisari sains media*, 2022.
- [4] A. Ramadhini, E. Usman, and A. Aladin, “Hubungan Konsumsi Kopi Dengan Kejadian Dismenore: Sebuah Tinjauan Literatur,” *Detect. J. Inov. Ris. Ilmu Kesehat.*, vol. 2, no. 3, pp. 21–32, 2024.
- [5] juliana I,,rompas S, Onibalaa F, “hubungan dismenore dengan gangguan siklus haid pada remaja di sma n 1 Manado,” *J Keperawatan*, 2019.
- [6] A.-T. A. Al-Matouq S, Al-Mutairi H, Al-Mutairi O, Abdulaziz F, Al-Basri D, Al-Enzi M, “Dysmenorrhea among high-school students and its associated factors in Kuwait. BMC Pediatr. 2019 Mar 18;19(1):80. doi: 10.1186/s12887-019-1442-6. PMID: 30885151; PMCID: PMC6421654.” 2019.
- [7] M. A. Zeru, A. B., & Muluneh, “thyme tea and primary dysmenorhea among



young female students,” *Adolesc. Heal. Medicane Ther.*, 2020.

- [8] N. F. Fathiah, *Hubungan Antara Kebiasaan Minum Kopi Dengan Kejadian Dismenore Primer Mahasiswi Pre-Klinik Program Studi Kedokteran* 2022.
- [9] P. H. Nazihah, F. Rohmah, S. S. T. M. Kes, A. W. Astuti, and S. ST, “Literature Review tentang Gambaran Kejadian Dismenorea pada Remaja Putri,” 2020.
- [10] Sharefah Al-Matouq et al, “Dysmenorrhea among high-school students and its associated factors in Kuwait,” 2019.