

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perkembangan pubertas meliputi suatu kompleks biologis, morfologis, dan perubahan psikologis yang meliputi proses transisi dari anak-anak menjadi dewasa. Pada perempuan, pubertas merupakan suatu proses yang berjalan lambat. Pada masa ini seorang perempuan mengalami perubahan, salah satu diantaranya adalah menstruasi (Saryono, 2009).

Menstruasi adalah keluarnya darah, mucus, dan debris sel dari mukosa uterus secara berkala. Menstruasi terjadi dalam interval-interval yang kurang lebih teratur, siklis, dan dapat diperkirakan.

Keluhan utama yang dialami remaja wanita menjelang menstruasi adalah kram dibawah perut, nyeri pinggang, nyeri pada payudara, lemah dan lesu, emosional dan muncul jerawat. Keluhan menstruasi lainnya adalah stres, pusing, mual, berat badan meningkat (Cunningham, 2006).

Menurut (Prawiroharjo, 2002) Pra menstruasi sindrom adalah suatu gejala yang terjadi sebelum menstruasi dan menghilang dengan keluarnya darah menstruasi, serta dialami oleh banyak wanita sebelum awitan setiap siklus menstruasi. Pra menstruasi sindrom biasanya ditemukan 7-10 hari menjelang menstruasi. Penyebab pasti belum diketahui, tetapi diduga hormon

estrogen, progesteron, prolaktin, dan aldosteron yang berperan dalam terjadinya pra menstruasi sindrom.

Pra menstruasi sindrom disebabkan karena berbagai hal, diantaranya, kelainan biologik yang meliputi kelainan organik atau disfungsional (Saryono, 2009), mengemukakan bahwa zat kimia yang terlibat pada proses menstruasi dan pra menstruasi sindrom adalah hormon. Ketidakseimbangan hormon mempunyai peran penting atas berbagai macam manifestasi pra menstruasi sindrom. Kadar estrogen yang meningkat dalam darah dapat menimbulkan gejala-gejala depresi dan akan mengganggu proses kimia tubuh.

Pra menstruasi sindrom sering dianggap tidak bisa dihindari, akan tetapi gangguan menstruasi bisa diatasi dengan berbagai macam cara pencegahan dan pengobatan. Salah satu cara pencegahan keluhan pra menstruasi yaitu dengan meningkatkan konsumsi sumber vitamin B6 dan kalsium.

Kebutuhan gizi remaja relatif besar, karena mereka masih mengalami pertumbuhan. Selain itu, remaja umumnya melakukan aktivitas fisik lebih tinggi dibanding usia lainnya, sehingga diperlukan zat gizi yang lebih banyak. Hubungan utama antara sindrom pramenstruasi dan gizi terutama terfokus pada metabolisme energi dan status vitamin serta mineral. Faktor gizi yang berperan dalam membantu mengurangi terjadinya gejala pra menstruasi sindrom salah satunya adalah dengan mengonsumsi makanan yang banyak mengandung B6 dan kalsium (Briawan, 2004).

Vitamin B6 berperan dalam bentuk fosforilasi PLP (piridoksal fosfat) dan PMP (pidoksamin fosfat) sebagai koenzim terutama dalam transaminasi, dekarboksilasi dan reaksi lain yang berkaitan dengan metabolisme protein. Kekurangan vitamin B6 menimbulkan gejala-gejala yang berkaitan dengan gangguan metabolisme protein, seperti lemah, mudah tersinggung. Angka kecukupan vitamin B6 yang dianjurkan untuk wanita berumur 16-19 tahun dan 19 tahun ke atas adalah 1,6 mg (Saryono, 2009).

Menurut Almatsier (2010), vitamin B6 dapat meringankan gejala depresi, gelisah, mengontrol produksi serotonin. Asupan vitamin B6 dapat menjadikan relaks. Vitamin B6 didapat dari sayur (wortel, bayam, kacang, telur, daging).

Kalsium merupakan salah satu mineral yang berfungsi sebagai anti stres. Stres dapat disebabkan karena penyebab fisik maupun faktor emosional, dampak negatif stres bagi tubuh adalah terganggunya keseimbangan hormonal, berkurangnya vitamin dan mineral, serta melemahnya sistem kekebalan tubuh. Timbulnya stres dapat merangsang pengeluaran hormon adrenalin secara berlebihan sehingga menyebabkan jantung berdebar keras dan cepat. Produksi hormon adrenalin membutuhkan kehadiran zat-zat gizi seperti berbagai vitamin B, mineral seng, kalium, dan kalsium (Khomsan, 2003).

Sumber kalsium diantaranya yaitu ikan yang dimakan dengan tulang, kacang-kacangan dan hasil olahannya seperti tahu dan tempe serta sayuran

hijau. Susu dan hasil olahan susu, seperti keju adalah sumber kalsium utama, Angka kecukupan kalsium yang dianjurkan untuk wanita berumur 16-19 tahun dan 19 tahun ke atas adalah 800mg-1000mg. (Almatsier, 2010), menyatakan bahwa susu merupakan sumber kalsium yang paling tinggi dan merupakan penyumbang kalsium terbesar dari konsumsi kalsium harian. Wiseman, (2002) menyatakan bahwa apabila susu dan produk susu tidak dikonsumsi maka akan sulit untuk mendapatkan asupan kalsium yang baik.

Penelitian Lutfiah (2007), dalam penelitiannya tentang Hubungan konsumsi Pangan Sumber Kalsium Dengan Keluhan Menstruasi Pada Remaja, mengungkapkan bahwa dari total wanita usia 16-19 tahun yang menjadi responden dalam penelitiannya 72,2 % mengatakan mengalami pra menstruasi sindrom.

Hasil survey awal yang dilakukan di SMA Bhinneka Karya 2 Boyolali pada 14 januari 2013, dengan melakukan wawancara terhadap 32 siswi, peneliti mendapatkan hasil bahwa gejala pra menstruasi yang dirasakan yaitu 22 siswi mengalami nyeri dada, perut kembung, perubahan mood dan 10 siswi hanya mengalami perubahan mood. Berdasarkan hal tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti Hubungan Antara Asupan Gizi B6 Dan Kalsium Terhadap Kejadian Pra Menstruasi Sindrom pada remaja.

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian masalah pada latar belakang diatas, dapat dirumuskan masalah penelitian yaitu adakah Hubungan Antara Asupan Gizi Vitamin B6

Dan Kalsium Terhadap Kejadian Pra Menstruasi Sindrom Pada Siswi Kelas X SMA Bhinneka Karya 2 Boyolali ?.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui Hubungan Antara Asupan Gizi Vitamin B6 Dan Kalsium Terhadap Kejadian Pra Menstruasi Sindrom Pada Siswi Kelas X SMA Bhinneka Karya 2 Boyolali.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui asupan gizi vitamin B6 Pada Siswi Kelas X SMA Bhinneka Karya 2 Boyolali.
- b. Mengetahui asupan gizi kalsium Pada Siswi Kelas X SMA Bhinneka Karya 2 Boyolali.
- c. Mengetahui angka kejadian Pra Menstruasi Sindrom Pada Siswi Kelas X SMA Bhinneka Karya 2 Boyolali

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan bagi bidang keperawatan maternitas, menambah pengetahuan mahasiswa tentang Hubungan Antara Asupan Gizi Vitamin B6 dan Kalsium Terhadap Kejadian Pra Menstruasi Sindrom.

2. Bagi Remaja

Remaja mampu mengetahi informasi tentang sindroma pra menstruasi melalui penyuluhan.

3. Bagi Penelitian

Penelitian ini diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan dan pengalaman dalam melaksanakan penelitian tentang terjadinya sindroma pra menstruasi pada remaja putri, serta diharapkan mampu mengaplikasikan ilmu yang telah diperoleh selama di bangku kuliah dalam kehidupan bermasyarakat.

E. Keaslian Penelitian

- 1 Handayani, (2008). *Hubungan Konsumsi Vitamin B6, dengan Kejadian Premenstrual Sindrom (PMS); Studi pada Mahasiswi tingkat I dan II Kebidanan Poltekes*. Metode: Penelitian menggunakan pendekatan cross-sectional yang dilakukan pada mahasiswi *Mahasiswi tingkat I dan II Kebidanan Poltekes*. Dengan metode proportional random sampling dan jumlah subyek 73 orang. Data asupan vitamin B6, diperoleh melalui kuesioner semi-quantitative food frequency. Data PMS diperoleh melalui kuesioner lembar catatan harian selama 2 siklus menstruasi. Data dianalisis menggunakan uji Chi-square. Hasil: Umur subyek berkisar antara 19-22 tahun. Sebanyak 76,7% subyek memiliki IMT normal. Subyek yang mengalami PMS sebesar 27,4% . Rerata skor PMS adalah $2,5 \pm 0,58$. Rerata asupan vitamin B6, sebesar $1,3 \pm 0,75$ mmm mg/hari,. Sebanyak 60,3%, 82,2%, dan 46,6% subyek memiliki asupan vitamin B6. Tidak terdapat hubungan asupan vitamin B6 kejadian PMS ($p=0,270$; $p= 0,700$; $p=0,489$)
Simpulan: Sebagian besar subyek tidak mengalami PMS dan tidak terdapat hubungan asupan vitamin B6, kejadian PMS.

- 2 Christiany, 2009 (skripsi). *Status Gizi, Asupan Zat Gizi Mikro (Kalsium, Magnesium) Hubungannya Dengan Sindrome Premenstruasi Pada Remaja Putri SMU Surabaya*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Status Gizi, Asupan Zat Gizi Mikro (Kalsium, Magnesium) Hubungannya Dengan Sindrome Premenstruasi Pada Remaja Putri SMU Surabaya. Penelitian menggunakan pendekatan *cross sectional* dengan pendekatan kuantitatif. Populasi penelitian adalah remaja putri (siswi) SMU sejahtera yang bertempat tinggal di Surabaya. Sample dipilih berdasarkan rumus quota sampling dan yang terpilih sebanyak 97 orang. Sebanyak 60 (60,9) sample memiliki status gizi normal dengan asupan kalsium dan magnesium kurang, masing-masing sebanyak 60(62%) dan 55 (56%) sample. Sindrome premenstruasi ringan terdapat pada 59 (60,8%) sample dan yang termasuk kategori berat sebanyak 38 (33%) sample.

Berbeda dengan penelitian sebelumnya, penelitian dengan judul “*Hubungan Antara Asupan Gizi B6 Dan Kalsium Terhadap Kejadian Pra Menstruasi Sindrom*” ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar hubungan antara asupan gizi b6 dan kalsium terhadap kejadian pra menstruasi sindrom. Desain penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah *cross sectional* dengan metode penelitian deskriptif koleratif. Penelitian ini dilakukan di SMA Bhinneka karya 2 Boyolali. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan total sampling. Subjek yang digunakan adalah siswi kelas X yang berjumlah 93 siswi.