

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Remaja merupakan masa yang paling penting karena pada masa ini terjadi proses perubahan dari masa anak ke masa dewasa. Pada fase ini ditandai dengan perkembangan fisik, mental, emosional dan sosial yang sangat cepat. Pada periode ini terjadi pematangan reproduksi yang ditandai dengan terjadinya menstruasi (*menarche*). Gejala-gejala yang timbul diantaranya rasa tidak nyaman pada daerah perut sampai ketidakstabilan emosi. Hal ini terjadi selama 6-10 hari sebelum menstruasi dan akan hilang ketika menstruasi telah dimulai, Kondisi ini dikenal dengan *premenstrual syndrome (PMS)* atau sindrom premenstruasi (Ramadhani, 2012).

Sindrom premenstruasi ini pertama kali diperkenalkan oleh Frank pada tahun 1931, dimana Frank mengatakan bahwa terdapat lebih dari 150 gejala yang menyertai sindrom ini (Tenkir, 2002). Diperkirakan sebanyak 85% sampai 90 % wanita usia subur mengalami gejala fisik sebelum menstruasi untuk gejala ringan yang dialami sebagian perempuan yaitu 8% sampai 20% dan untuk gejala sedang sampai berat dapat mengganggu aktifitas sehari-hari. Gejala fisik yang ditimbulkan diantaranya nyeri pada payudara, depresi dan kram perut (Johnson *et al* ,2005)

Sindrom premenstruasi terjadi akibat perubahan hormonal yang terjadi sebelum menstruasi berlangsung, selain itu faktor gaya hidup

seperti aktifitas fisik dan asupan gizi mikronutrien juga dapat mempengaruhi (Ramadani, 2012), zat gizi yang banyak diteliti karena keterkaitannya dengan sindrom premenstruasi adalah vitamin B<sub>6</sub> dan kalsium. Wanita yang mengalami sindroma pramenstruasi terjadi ketidakseimbangan antara hormon estrogen dan progesteron, dimana hormon estrogen mengalami peningkatan (Khomsan, 2007).

Kadar esterogen yang meningkat akan mengganggu proses kimia tubuh termasuk vitamin B<sub>6</sub>. Vitamin B<sub>6</sub> dikenal sebagai vitamin antidepresan karena berfungsi mengontrol produksi serotonin yang penting dalam mengendalikan perasaan seseorang. Kadar serotonin berhubungan dengan kadar estrogen, terjadinya fluktuasi estrogen saat mengalami sindrom premenstruasi akan menurunkan kadar serotonin (Khomsan, 2007). Hal ini sejalan dengan pendapat Arisman (2008) yang mengemukakan bahwa perbaikan kadar vitamin B<sub>6</sub> terbukti meringankan gejala sindrom pre menstruasi. Kebutuhan yang dianjurkan untuk Vitamin B<sub>6</sub> untuk remaja sesuai dengan AKG 2013 sebanyak 1,2 mg. Sumber vitamin B<sub>6</sub> paling banyak terdapat dalam hati, kacang-kacangan, kentang dan pisang (Almatsier, 2004).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Jacobs (2002) dan Bedoya (2011), Zat Gizi Mikro seperti kalsium mempunyai peran yaitu meringankan gejala sindrom premenstruasi, penelitian klinis membuktikan bahwa suplementasi kalsium dapat membantu mengurangi gangguan psikis dan fisik yang diakibatkan oleh sindrom premenstruasi. Pemberian kalsium murni terbukti secara signifikan menghasilkan 50% pengurangan gejala sindrom premenstruasi. Asupan tinggi kalsium dengan jumlah 1336

mg/hari dapat memperbaiki gejala sindrom premenstruasi yaitu gangguan mood, perilaku, dan nyeri selama menstruasi.

Menurut Linder dalam Devi, dkk (2010) apabila terjadi defisiensi mineral kalsium pada fase luteal akan mengakibatkan iritabilitas neuromuskuler sehingga dapat meningkatkan keluhan sindrom premenstruasi. Menurut Arisman (2008) kebutuhan kalsium yang dianjurkan sebesar 800 mg (praremaja)-1200mg (remaja) dan untuk sumber kalsium yang baik meliputi susu dan hasil olahan susu seperti keju, sereal, kacang-kacangan, tahu, tempe, sayuran hijau dan ikan yang dimakan dengan tulang seperti ikan kering.

Faktor yang mempengaruhi kejadian sindrom premenstruasi selain zat gizi mikro yaitu aktifitas fisik juga dapat mempengaruhi kejadian sindrom premenstruasi. Penelitian yang dilakukan Tambing (2012) menyebutkan bahwa defisiensi endorfin dalam tubuh dapat mengakibatkan sindrom premenstruasi, namun dengan aktivitas fisik yang tinggi dapat merangsang hormon endorfin keluar dan menimbulkan perasaan tenang saat sindrom premenstruasi terjadi. Hal ini membuktikan bahwa aktifitas fisik yang tinggi dapat menurunkan resiko terjadinya sindrom premenstruasi.

Hasil survey pendahuluan yang dilakukan di SMA N Colomadu pada bulan September 2015 terhadap 54 siswi, peneliti mendapatkan hasil bahwa sebanyak 39 (72,3%) siswi mengalami gejala sindrom premenstruasi dan sebanyak 15 (27,7%) siswi tidak mengalami sindrom premenstruasi. Gejala yang dirasakan meliputi nyeri payudara, nyeri punggung dan sakit perut. Berdasarkan hal tersebut, peneliti tertarik untuk

meneliti hubungan antara asupan vitamin B<sub>6</sub>, kalsium dan aktifitas fisik terhadap kejadian sindrom premenstruasi pada siswi di SMA N Colomadu.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dirumuskan masalah penelitian yaitu “Apakah Terdapat Hubungan Antara Asupan Zat Gizi Vitamin B<sub>6</sub>, Kalsium dan Aktifitas Fisik Dengan Kejadian Sindrom Premenstruasi Pada Siswi SMA N Colomadu”.

## **C. Tujuan Penelitian**

### 1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara asupan B<sub>6</sub>, kalsium dan aktifitas fisik dengan kejadian sindrom premenstruasi.

### 2. Tujuan Khusus

- a. Mendiskripsikan Asupan Zat Gizi Vitamin B<sub>6</sub>
- b. Mendiskripsikan Asupan Zat Gizi Kalsium
- c. Mendiskripsikan Aktifitas Fisik remaja
- d. Mendiskripsikan Hubungan Antara Asupan Vitamin B<sub>6</sub> Dengan Kejadian Sindrom Premenstruasi.
- e. Mendiskripsikan Hubungan Antara Asupan Kalsium Dengan Kejadian Sindrom Premenstruasi..
- f. Mendiskripsikan Hubungan Antara Aktifitas Fisk Dengan Kejadian Sindrom Premenstruasi.

#### **D. Manfaat Penelitian**

1. Bagi SMA N Colomadu

Penelitian ini diharapkan sebagai bahan pertimbangan dalam memberikan pendidikan kesehatan dan gizi kepada siswi di SMA N Colomadu.

2. Bagi Siswa

Penelitian ini dapat memberikan informasi pada siswa tentang asupan zat gizi yang dapat mempengaruhi kejadian sindrom premenstruasi pada remaja.

3. Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat menambah pengetahuan dan wawasan dalam melaksanakan penelitian lebih luas dan lengkap khususnya tentang asupan zat gizi mikro terhadap kejadian Sindrom Premenstruasi