

BAB 1. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menstruasi merupakan kondisi meluruhnya dinding rahim akibat tidak adanya pembuahan pada sel telur. Perubahan hormon di dalam ovarium dan otak merupakan perubahan mendasar yang terjadi dan memiliki peranan penting dalam siklus menstruasi (Sinaga dkk., 2017 dan Rahayu dkk., 2017). Siklus menstruasi yang terganggu akan mempengaruhi keseimbangan hormon dalam tubuh (Rahayu dkk., 2017). Siklus endometrium merupakan salah satu siklus menstruasi yang terdiri dari fase menstruasi, proliferasi, sekresi/ luteal dan iskemi/ premenstrual. Pada fase sekresi luteal, endometrium kaya akan sekresi kelenjar dan darah. Pada fase pasca ovulasi seorang wanita akan lebih sensitif akibat adanya peningkatan hormon reproduksi dalam tubuh dan akan mengalami *premenstrual syndrome* (sindrom premenstruasi) (Sinaga dkk., 2017). *Premenstrual syndrome* (PMS) biasanya dialami oleh remaja sebesar 63,1%. Seseorang yang mengeluhkan gejala *premenstrual syndrome* sebesar 75% dan 30% diantaranya membutuhkan pengobatan (Rahayu dkk., 2017). Prevalensi kejadian *premenstrual syndrome* yang dialami oleh wanita usia reproduktif di Indonesia sebesar 70-90% dan 2-10% diantaranya mengalami gejala *premenstrual syndrome* berat (Sari, 2018).

Siklus menstruasi terjadi selama 27 hingga 30 hari dan berlangsung selama 3 sampai 6 hari. Siklus menstruasi dikendalikan oleh hormon yang juga akan menyebabkan perubahan psikis maupun fisik saat menjelang dan menstruasi. *Premenstrual syndrome* merupakan gangguan kesehatan akibat timbulnya sekumpulan gejala fisik maupun psikis yang dialami oleh wanita yang muncul sekitar satu sampai dua minggu menjelang masa menstruasi dan akan menghilang satu sampai dua hari menjelang masa menstruasi atau ketika masa menstruasi dimulai. Gejala *premenstrual syndrome* yang cukup parah akan menyebabkan demam tinggi, sakit kepala berkepanjangan hingga pingsan, sehingga perlu diwaspadai dan mendapatkan pertolongan dokter (Sinaga dkk., 2017). Faktor risiko yang dapat meningkatkan kejadian *premenstrual syndrome*, antara lain riwayat keluarga, usia, masalah kesehatan jiwa, status perkawinan, kebiasaan

makan seperti kurang vitamin dan mineral, konsumsi garam dan kopi yang berlebihan, kebiasaan merokok, stress serta kurangnya aktivitas fisik dan olahraga (Rahayu dkk., 2017 dan Sinaga dkk., 2017).

Vitamin B1 (tiamin), magnesium dan pola tidur seseorang diketahui berhubungan dengan gejala *premenstrual syndrome*. Asupan vitamin B1 yang kurang akan meningkatkan risiko sebesar 2,94 kali lebih besar mengalami gejala *premenstrual syndrome* (Muijah dkk., 2019). Vitamin B1 memiliki peranan utama dalam proses metabolisme karbohidrat kompleks yang memiliki asam amino triptofan lebih besar dan akan memicu timbulnya neurotransmitter dari serotonin yang sangat berpengaruh terhadap suasana hati (Rahayu dkk., 2020; Rahayu dan Safitri, 2016). Fungsi vitamin B1 sebagai koenzim dalam metabolisme karbohidrat dan cabang utama asam amino diketahui dapat membantu mengatasi masalah fisiologis, seperti mual, muntah, kelelahan, *dysmenorrhea*, depresi, kecemasan dan kram otot (Pratiwi dkk., 2019).

Magnesium memiliki hubungan yang bermakna dengan kejadian *premenstrual syndrome*. Kekurangan asupan magnesium dalam tubuh dapat meningkatkan risiko kejadian *premenstrual syndrome* (Estiani, 2018). Metabolisme magnesium dipengaruhi oleh hormon estrogen yang lebih dominan (Anggraeni, 2018). Penurunan tingkat magnesium dalam tubuh berkaitan dengan peningkatan hormon estrogen pada fase preovulasi. Kadar magnesium dalam tubuh mempengaruhi produksi hormon estrogen pada fase ovulasi dalam siklus menstruasi (Triany dkk., 2018). Bahan makanan yang mengandung magnesium, antara lain apel, pir, kubis, buncis, paprika, bayam, ubi, labu, wijen, kedelai, bit, berry dan rumput laut (Estiani, 2018).

Pola menurut KBBI berarti sistem atau cara kerja. Pola tidur merupakan sistem atau cara kerja perulangan urutan siklus kondisi tanpa sadar dengan penuh ketenangan yang menyatakan fase kegiatan otak dan badan yang berbeda (Tarwoto dan Wartolah, 2015). Seseorang dengan pola tidur yang buruk akan mengalami gejala *premenstrual syndrome* yang sedang hingga berat. Pola tidur yang baik tanpa gangguan akan membantu meringankan gejala *premenstrual syndrome*, sedangkan pola tidur yang buruk akan menambah keparahan

premenstrual syndrome baik dengan gejala sedang maupun berat (Lisnawati, 2017).

Politeknik Negeri Jember adalah suatu perguruan tinggi negeri dengan mahasiswa yang memiliki rentang usia antara 18 hingga 25 tahun. Usia mahasiswa di Politeknik Negeri Jember tergolong dalam kategori remaja akhir. Gejala *premenstrual syndrome* diketahui sering timbul dan mengganggu seseorang seiring dengan penambahan usia (Lubis, 2013). Studi pendahuluan yang telah dilakukan pada mahasiswi Politeknik Negeri Jember sejumlah 31 mahasiswi dapat diketahui bahwa 100% mahasiswi yang menjadi subjek studi pendahuluan mengalami kejadian *premenstrual syndrome*. Gejala *premenstrual syndrome* ringan terjadi pada 19 mahasiswi dan 12 diantaranya mengalami gejala *premenstrual syndrome* sedang.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan, sehingga perlu dilakukan penelitian untuk meneliti “Hubungan Konsumsi Vitamin B1, Magnesium dan Pola Tidur dengan Kejadian *Premenstrual Syndrome* Pada Mahasiswi Politeknik Negeri Jember”.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan konsumsi vitamin B1, magnesium, dan pola tidur dengan kejadian *premenstrual syndrome* pada mahasiswi Politeknik Negeri Jember?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan konsumsi vitamin B1, magnesium, dan pola tidur dengan kejadian *premenstrual syndrome* pada mahasiswi Politeknik Negeri Jember.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi konsumsi vitamin B1, magnesium, dan pola tidur pada mahasiswi Politeknik Negeri Jember.

- b. Menganalisis hubungan konsumsi vitamin B1 dan magnesium dengan kejadian *premenstrual syndrome*.
- c. Menganalisis hubungan pola tidur dengan kejadian *premenstrual syndrome*.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Dapat memberikan pengetahuan mengenai konsumsi vitamin B1 dan magnesium serta pola tidur yang dapat mempengaruhi kejadian *premenstrual syndrome* yang dialami oleh mahasiswi.

1.4.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Dapat menambah wawasan mengenai kejadian *premenstrual syndrome* pada mahasiswi, mengetahui faktor-faktor yang dapat menimbulkan kejadian *premenstrual syndrome* yang dialami oleh mahasiswi dan mengetahui konsumsi zat gizi yang membantu menurunkan gejala *premenstrual syndrome* yang dialami oleh mahasiswi.

b. Bagi Institusi

Dapat digunakan sebagai referensi tambahan di perpustakaan Politeknik Negeri Jember.

c. Bagi Masyarakat

Dapat memberikan informasi mengenai konsumsi vitamin B1 dan magnesium serta pola tidur terhadap kejadian *premenstrual syndrome* yang dialami oleh mahasiswi.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dapat digunakan sebagai dasar penelitian selanjutnya terkait konsumsi vitamin B1 dan magnesium, serta pola tidur terhadap kejadian *premenstrual syndrome*.