

BAB 1. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menstruasi merupakan perdarahan yang disebabkan oleh luruhnya dinding rahim yang terjadi sekitar 14 hari setelah sel telur matang karena tidak adanya pembuahan oleh sel sperma. Menstruasi terjadi setiap bulan pada wanita, kecuali pada saat kehamilan. Dalam kondisi normal, menstruasi terjadi selama 3 hingga 7 hari dengan panjang siklus 28 hingga 35 hari. Beberapa perempuan dapat mengalami gejala atau gangguan kesehatan sebelum maupun saat menstruasi. Beberapa gangguan kesehatan yang dapat terjadi yaitu premenstrual syndrome (PMS), dismenorea, amenorea, dll (Sinaga dkk, 2017).

Premenstrual syndrome adalah sekumpulan gejala baik gejala fisik, emosional maupun psikologis yang berhubungan dengan siklus menstruasi pada wanita yang terjadi pada 7 sampai 14 hari sebelum menstruasi, dan berhenti pada 1 atau 2 hari sebelum menstruasi (Rahayu dkk, 2017). Kejadian premenstrual syndrome pada wanita dapat memberi beberapa dampak buruk seperti mengganggu aktivitas sehari-hari dan dapat mengganggu hubungan sosial. Sedangkan pada pelajar maupun mahasiswa, premenstrual syndrome ini dapat juga berdampak pada nilai akademis (Julianti dkk, 2017). Premenstrual syndrome ini terjadi pada 63,1% remaja wanita, dari data tersebut diketahui bahwa 75% remaja mengeluhkan gejala PMS, dan 30% dari remaja tersebut mengalami gejala PMS hingga memerlukan pengobatan (Rahayu dkk, 2017).

Faktor yang menyebabkan terjadinya premenstrual syndrome terdiri dari dua faktor, yaitu faktor eksternal dan internal. Faktor eksternal yang mempengaruhi terjadinya PMS salah satunya yaitu gizi, sedangkan faktor internal dapat berupa usia menarche (Sibagariang, 2016). Gizi adalah salah satu faktor eksternal yang menyebabkan terjadinya PMS, beberapa zat gizi yang diketahui sebagai faktor resiko premenstrual syndrome adalah vitamin B6 dan zinc. Kekurangan asupan vitamin B6

dan zinc diketahui dapat memperburuk gejala premenstrual syndrome (Rahayu dkk, 2017).

Vitamin B6 memiliki fungsi sebagai penyeimbang zat anti depresan pada saat premenstruasi karena adanya peningkatan hormon estrogen yang membawa zat depresan dalam tubuh. Vitamin B6 berhubungan dengan kofaktor neurotransmitter seperti serotonin, apabila kadar vitamin B6 dalam darah menurun maka akan menyebabkan biosintesis serotonin terganggu, sehingga dapat memicu perubahan hormon estrogen dan progesteron. Apabila kadar serotonin dalam darah rendah, maka akan memicu terjadinya gejala somatik dan afektif premenstrual syndrome. Vitamin B6 ini dapat ditemukan pada beberapa jenis makanan seperti daging, hati, kacang-kacangan, dan ikan (Soviana dan Putri, 2017).

Zinc juga memiliki fungsi untuk mentransfer protein yang membawa zat besi, menjaga keseimbangan asam-basa, dan sebagai kofaktor reseptor hormon estrogen (Lugito dkk, 2019). Zinc dapat mengurangi sintesis prostaglandin melalui efek antioksidan dan anti inflamasi yang dihasilkan, sehingga dapat meningkatkan sirkulasi pembuluh darah mikro. Dengan demikian maka kontraksi uterus akan berkurang sehingga menyebabkan syaraf pada uterus tidak lagi terjepit dan nyeri pada premenstrual syndrome dapat berkurang (Saraswati dkk, 2020). Zat gizi zinc dapat ditemukan pada beberapa jenis makanan baik bahan makanan hewani seperti daging dan hati maupun bahan makanan nabati seperti kacang-kacangan (Lugito dkk, 2019).

Usia menarche yaitu usia wanita pada saat pertama kali mengalami menstruasi. Usia menarche berhubungan dengan proses pematangan dari sisi fisiologis dan psikologis (Zuhana dan Suparni, 2018). Menarche umumnya terjadi pada usia 12 hingga 14 tahun, namun tidak jarang wanita yang mengalami menarche sebelum usia 12 tahun atau biasa disebut dengan menarche dini. Menarche dini dapat meningkatkan peluang terjadinya premenstrual syndrome karena usia yang masih terlalu dini sehingga hormon estrogen dan progesteron dalam tubuh masih belum seimbang (Kamilah dkk, 2019).

Politeknik Negeri Jember merupakan salah satu perguruan tinggi negeri dengan rentang usia mahasiswanya antara 18 hingga 25 tahun. Usia tersebut merupakan usia remaja akhir, yang mana gejala premenstrual syndrome diketahui akan lebih sering dan mengganggu seiring dengan bertambahnya usia (Lubis, 2013). Pada tanggal 4 Desember 2021 dilakukan studi pendahuluan dengan menggunakan 30% dari total responden penelitian. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada 31 mahasiswi Politeknik Negeri Jember diketahui bahwa 100% mahasiswi yang menjadi responden penelitian pendahuluan mengalami premenstrual syndrome. Sejumlah 19 mahasiswi mengalami gejala premenstrual syndrome ringan, dan 12 lainnya mengalami gejala premenstrual syndrome sedang.

Berdasarkan uraian latar belakang, penulis tertarik untuk mengetahui konsumsi vitamin B6, zinc, usia menarche, dan kejadian premenstrual syndrome pada mahasiswi Politeknik Negeri Jember serta menganalisis apakah terdapat hubungan antara konsumsi vitamin B6, zinc, dan usia menarche dengan kejadian premenstrual syndrome.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka dapat dirumuskan pertanyaan peneliti yaitu apakah terdapat hubungan antara konsumsi vitamin B6, zinc, dan usia menarche dengan kejadian premenstrual syndrome pada mahasiswi Politeknik Negeri Jember?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara konsumsi vitamin B6, zinc, dan usia menarche dengan kejadian premenstrual syndrome pada mahasiswi Politeknik Negeri Jember.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi konsumsi vitamin B6, zinc, usia menarche, dan kejadian premenstrual syndrome pada mahasiswi Politeknik Negeri Jember
2. Menganalisis hubungan konsumsi vitamin B6 dengan kejadian premenstrual syndrome
3. Menganalisis hubungan konsumsi zinc dengan kejadian premenstrual syndrome
4. Menganalisis hubungan usia menarche dengan kejadian premenstrual syndrome

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian diharapkan dapat digunakan sebagai media pembelajaran dan masukan dalam peningkatan pelayanan kesehatan, khususnya pada bidang gizi.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Peneliti

Peneliti dapat menambah pengetahuan mengenai premenstrual syndrome serta hubungan konsumsi vitamin B6, zinc, dan usia menarche dengan kejadian premenstrual syndrome.

2. Bagi Masyarakat

Memberikan informasi kepada masyarakat mengenai hubungan konsumsi vitamin B6, zinc, dan usia menarche dengan kejadian premenstrual syndrome.

3. Bagi Institusi

Sebagai referensi tambahan di perpustakaan dan dapat dimanfaatkan oleh seluruh mahasiswa, khususnya mahasiswa Gizi Klinik Politeknik Negeri Jember.