

**PENGARUH PEMBERIAN VITAMIN B-KOMPLEKS
(B1, B2, B6, KALSIMUM PANTOTENAT, ASAM NIKOTINAT)
TERHADAP KEJADIAN SINDROMA PREMENSTRUASI
PADA MAHASISWA PRODI KEBIDANAN MAGELANG TAHUN 2009**

Anityo, Nuril Nikmawati & Tri Warsono
Politeknik Kesehatan Depkes Semarang

ABSTRAK

Sindroma Premenstruasi banyak dialami oleh perempuan pada usia 18-20 tahun. Kebanyakan perempuan merasakan kombinasi gejala fisik dan psikologi setiap bulannya pada setiap siklus menstruasi. Oleh karena itu perlu dilakukan usaha pencegahan, salah satunya dengan pemberian vitamin B-Kompleks pada perempuan saat sindroma tersebut terjadi. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh vitamin B-Kompleks pada kejadian Sindroma Premenstruasi pada mahasiswa semester III dan V Program Studi Kebidanan Magelang, yang merupakan sampel dalam penelitian ini, kemudian membandingkannya dengan pengaruh vitamin B-Kompleks, sebagai kelompok kontrol.

Penelitian ini menggunakan metode *true experiment* dengan desain *equivalent control group*, dibagi dalam kelompok kasus dan kontrol yang diberi vitamin B₆, dan pengumpulan datanya menggunakan kuesioner dengan wawancara mendalam terhadap responden. Analisis pengaruh menggunakan teknik statistik *paired t-test*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa analisis pengaruh vitamin B-Kompleks terhadap gejala fisik dan psikologis menunjukkan hasil yang signifikan, hal tersebut ditunjukkan dari berkurang hingga hilangnya keluhan gejala fisik dan psikologis Sindrom Premenstruasi. Vitamin B₆ menunjukkan pengaruh yang signifikan terhadap turunnya gejala psikologi Sindroma Premenstruasi, tapi tidak signifikan terhadap gejala fisik. Bila dibandingkan secara keseluruhan maka vitamin B-Kompleks lebih berpengaruh dalam mengurangi gejala fisik dan psikologi Sindroma Premenstruasi daripada vitamin B₆, hal ini bisa dilihat dari hasil analisis statistik. Penelitian ini harus dikemhangkan untuk menambah referensi bagi peneliti lain, sehingga dapat memberikan manfaat optimal bagi institusi kesehatan dalam memberikan pelayanan kesehatan pada masyarakat, khususnya bagi perempuan yang mempunyai masalah Sindroma Premenstruasi.

Kata Kunci : Vitamin B-Kompleks, Sindroma Premenstruasi, Mahasiswa

PENDAHULUAN

Sindroma Premenstruasi adalah kombinasi perubahan gejala fisik dan psikologi yang terjadi pada fase luteal menstruasi dan mereda hampir segera menjelang menstruasi. Gejala-gejala dimulai pada hari ke 5 sampai 10 hari sebelum menstruasi, dan sebagian ahli setuju bahwa gejala-gejala tersebut

memburuk selama siklus ovulasi. Gambaran lain yang sering terjadi adalah gejala-gejala mereda 1 sampai 2 hari sebelum menstruasi.

Masalah utama yang ditimbulkan oleh sindroma ini adalah selain menimbulkan gangguan pada perempuan itu sendiri dan keluarganya, secara makro adalah

turunnya produktivitas sebagai akibat peningkatan absensi kehadiran serta terganggunya kegiatan selama 7 sampai 10 hari. dan ini sama dengan 84 sampai 120 hari per tahun dan merupakan suatu kehilangan personal dan sosial yang bermakna.

Sebagian besar perempuan yang mengalami Sindroma Premenstruasi merasakan gangguan dalam kehidupan pribadi sehari-hari dan hubungan sosialnya sebagai akibat dari gejala-gejala fisik dan psikologi. Gejala-gejala tersebut biasanya berupa pembesaran, hipersensitivitas, dan rasa nyeri pada payudara, kenaikan berat badan yang berhubungan dengan retensi cairan, sensasi rasa bengkak dan edema, rasa penuh di abdomen, nafsu makan meningkat, mual, labilitas emosional, iritabilitas, depresi atau kecemasan, kepenatan; nyeri kepala, dan nyeri punggung. Manifestasinya terentang antara gejala yang dapat diabaikan sampai yang sangat mengganggu. Tanda-tanda obyektif berupa pembesaran payudara dengan meningkatnya nodularitas, timbulnya atau bertambahnya jerawat dan perubahan perilaku.

Walaupun terdapat banyak teori mengenai penyebab Sindroma Premenstruasi, tidak satupun penyebab yang sepenuhnya bertanggung jawab atas seluruh kompleks gejala. Teori sekarang adalah bahwa penyebab Sindroma Premenstruasi bersifat multifaktorial. Banyak teori menyebutkan bahwa Sindroma Premenstruasi kemungkinan bisa disebabkan oleh faktor-faktor hormonal, kekurangan vitamin-vitamin tertentu, faktor lingkungan, dan keadaan psikologi.

Secara fisiologis maka saat fase luteal siklus menstruasi akan terjadi ketidakseimbangan rasio hormon estrogen dan progesteron, di mana estrogen akan menekan progesteron yang menyebabkan gejala fisik berupa retensi natrium, retensi cairan, dan edema, serta gejala-gejala fisik lain.

Defisiensi vitamin-vitamin tertentu terutama keluarga vitamin B-kompleks, juga berpengaruh terhadap produksi hormon estrogen, sehingga akan menyebabkan hal yang sama terhadap gejala-gejala fisik kelebihan hormon estrogen. Selain itu defisiensi vitamin B-kompleks dapat juga menyebabkan gejala-gejala psikologi seperti kecemasan, iritabilitas, kegelisahan, depresi, dan perubahan kepribadian, hal ini berhubungan dengan fungsi vitamin B-kompleks dalam metabolisme asam lemak esensial tubuh yang dibutuhkan otak.

Sebenarnya ada cara preventif yang lebih sederhana berupa konsumsi vitamin B-kompleks dan modifikasi diet saat mengalami Sindroma Premenstruasi, tetapi cara ini jarang dilakukan oleh penderita. Sementara itu penelitian mengenai cara mengatasi masalah Sindroma Premenstruasi secara preventif dengan konsumsi vitamin B-kompleks belum atau masih sedikit sekali dilakukan.

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian vitamin B-Kompleks terhadap kejadian Sindroma Premenstruasi pada Mahasiswa Semester III dan V Program Studi Kebidanan Magelang Politeknik Kesehatan Semarang.

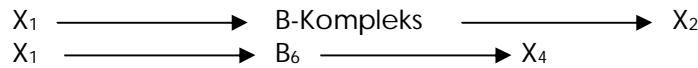
Adapun tujuan khusus dari penelitian ini adalah; menganalisis pengaruh pemberian vitamin B-Kompleks terhadap gejala fisik Sindroma Premenstruasi, menganalisis pengaruh pemberian vitamin B-Kompleks terhadap gejala psikologis Sindroma Premenstruasi, dan membandingkan besar pengaruh antara vitamin B-Kompleks dan B.

Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk masukan bagi rumah sakit, puskesmas, bidan praktek swasta, khususnya yang memberikan kesehatan kaitannya dengan penderita Sindroma Premenstruasi dan menambah wawasan ilmu, khususnya ilmu gizi dan kesehatan reproduksi pada institusi pendidikan kesehatan serta memberikan informasi mengenai

cara alternatif mengatasi gejala-gejala Sindroma Premenstruasi.

METODE PENELITIAN

Sasaran penelitian ini adalah mahasiswa yang mengalami gejala-gejala Sindroma Premenstruasi yang terbagi dalam kelompok kasus



Keterangan :

- X₁ : kelompok intervensi sebelum dilakukan intervensi
- X₂ : kelompok intervensi setelah dilakukan intervensi
- X₃ : kelompok kontrol sebelum intervensi
- X₄ : kelompok kontrol setelah intervensi

Kelompok kontrol diberi vitamin B₆ untuk mencapai aspek legal etika penelitian eksperimen demi tercapainya hasil penelitian yang baik. Vitamin B₆ digunakan dalam penelitian ini berdasarkan penelitian yang sudah pernah dilakukan oleh peneliti lain mengenai hal yang sama. Berdasarkan tujuan serta lingkup masalah penelitian maka di sini peneliti akan membandingkan besar pengaruh antara vitamin B-Kompleks dan B₆.

Penelitian ini menggunakan rancangan *equivalent control group* yaitu rancangan penelitian yang digunakan untuk mengetahui efek intervensi dengan cara membandingkan kelompok intervensi (kasus) yang diberi perlakuan dengan konsumsi tablet vitamin B-kompleks, dosis 20 mg, 3x1 tablet/hari saat mengalami gejala Sindroma Premenstruasi, dengan kelompok kontrol (pembanding) yang diberi tablet vitamin B₆, dosis 1,6 mg, 3x1 tablet/hari, di mana kelompok-kelompok tersebut hampir sama karakteristiknya. Sebagai kelompok intervensi dan kelompok kontrol adalah semua mahasiswa yang mengalami Sindroma Premenstruasi dan memenuhi kriteria inklusi.

Sebagai populasi dalam penelitian ini adalah semua mahasiswa yang aktif kuliah pada Prodi Kebidanan Magelang Politeknik Kesehatan Semarang yang berada

(intervensi) dan kelompok kontrol (pembanding). Menurut sifat dan taraf hasil penelitian maka penelitian ini termasuk jenis penelitian *true eksperiment*, yang bertujuan untuk mengetahui suatu gejala atau pengaruh yang timbul, sebagai akibat dari adanya perlakuan tertentu.

pada semester III dan V yang mengalami keluhan Sindroma Premenstruasi. Sampel diambil dari populasi secara *purposive sampling* dengan mengambil seluruh kasus Sindroma Premenstruasi di wilayah penelitian, dari studi pendahuluan yang telah dilaksanakan, kemudian diambil lagi secara random dan disesuaikan dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Dengan kriteria sampel (kelompok intervensi dan kelompok kontrol) adalah :

Dari 167 mahasiswa semester III dan V maka yang mengalami keluhan Sindroma Premenstruasi adalah 105 mahasiswa, yang memenuhi kriteria inklusi adalah sebanyak 56 mahasiswa. Dari 56 mahasiswa kemudian dibagi menjadi 2 kelompok, sejumlah 28 mahasiswa untuk setiap kelompok.

Dengan menggunakan kuesioner yang telah diuji reliabilitas maupun validitasnya, responden diberikan kuesioner untuk pre dan postes dengan isu-kuesiner meliputi ; data identitas, riwayat menstruasi, gejala-gejala Sindroma Premenstruasi, akibat subyektif yang dirasakan, terapi yang telah dilaksanakan, diambil dengan wawancara terstruktur, dan data Konsumsi pangan yang diperoleh melalui metode recall makanan 24 jam selama 3 hari berturutan,

Analisis univariat dilakukan untuk mendeskripsikan karakteristik responden, jumlah penderita dan bukan penderita Sindroma

Premenstruasi. Sedangkan analisis bivariat dilakukan untuk mencari hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. Uji statistik yang digunakan dalam penelitian ini disesuaikan dengan skala data yang dipakai. Dalam hal ini variabel data berskala rasio dan ordinal, sampel berpasangan. sehingga digunakan uji *paired t-test*.

HASIL PENELITIAN

Teori dalam latar belakang menyebutkan bahwa salah satu penyebab terjadinya Sindroma Premenstruasi adalah karena kekurangan vitamin B-Kompleks pada seorang perempuan dalam masa reproduksinya yang dialami setiap siklus menstruasinya. Tiap responden mengalami gejala fisik dan psikologi yang bervariasi, terentang dari 6 sampai dengan 7 gejala, dari tingkat gejala ringan hingga berat. Setelah dilakukan analisis univariat maka dapat dilihat penurunan frekuensi penderita gejala fisik dan psikologi Sindroma Premenstruasi. Perhitungan secara statistik dengan menggunakan uji *paired t-test*, diperoleh hasil yang signifikan. Hasil perhitungan membuktikan bahwa konsumsi vitamin B-Kompleks dapat mengurangi bahkan menghilangkan keluhan gejala Sindroma Premenstruasi. Dilihat dari tingkat gejala maka juga terjadi perubahan, tidak ada lagi penderita tingkat gejala 3 dan 4, hal ini berarti responden tidak mengalami gangguan aktivitas normal dan hubungan sosialnya dengan orang lain.

Penelitian ini menggunakan kelompok kontrol, kelompok ini diberikan vitamin B₆, dari analisis secara statistik menggunakan t-test maka dari hasil perhitungan dapat dilihat bahwa vitamin B₆ dapat mengurangi gejala fisik Sindroma Premenstruasi tapi tidak signifikan. Walaupun tidak signifikan mengurangi gejala fisik tapi vitamin B₆ menunjukkan hasil signifikan untuk mengurangi gejala psikologi Sindroma Premenstruasi. Hal ini berbeda dengan

hasil penelitian peneliti lain karena adanya perbedaan rancangan penelitian. Penelitian sebelumnya menggunakan rancangan *cross sectional*.

PEMBAHASAN

Dapat disimpulkan di sini bahwa rancangan penelitian yang berbeda bisa diperoleh hasil yang berbeda terhadap masalah penelitian yang sama. Pengaruh variabel intervening dalam penelitian ini dapat dilihat dari pengaruh vitamin B-Kompleks terhadap gejala fisik dan psikologi, kalau vitamin B-Kompleks secara signifikan dapat mengurangi gejala fisik dan psikologi, maka intervensi peneliti kepada responden berupa anjuran untuk menghindari makanan dan minuman stimulan seperti makanan tinggi garam, teh, kopi, soda, dan minuman lain yang berkafein, ditaati oleh responden. Hal tersebut bisa dilihat dari posttest yang diberikan peneliti.

KESIMPULAN

Analisis pengaruh vitamin B-Kompleks terhadap gejala fisik Sindroma Premenstruasi membuktikan bahwa vitamin B-Kompleks dapat mengurangi bahkan menghilangkan sejumlah gejala fisik yang dialami responden.

Analisis pengaruh vitamin B-Kompleks terhadap gejala psikologi Sindroma Premenstruasi membuktikan bahwa vitamin B-Kompleks dapat mengurangi bahkan menghilangkan sejumlah gejala fisik yang dialami responden.

Vitamin B-Kompleks lebih signifikan dalam mengurangi gejala fisik dan psikologi Sindroma Premenstruasi dibanding vitamin B₆. Hal tersebut bisa dilihat dari hasil hitung dan tingkat signifikansi uji statistik dengan *paired t-test* antara kelompok kasus dan kelompok kontrol. Vitamin B₆ tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan untuk mengurangi gejala fisik Sindroma Premenstruasi.

SARAN

Perlu penelitian lebih lanjut untuk mengetahui lebih banyak cara mengatasi Sindroma Premenstruasi selain B-Kompleks yang telah diteliti karena faktor penyebab kausa Sindroma Premenstruasi yang multifaktorial dengan penggunaan teknik dan instrumen yang lebih baik dan variatif.

Bagi institusi pelayanan kesehatan agar dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai referensi baru dalam memberikan pelayanan kesehatan reproduksi yang terkait dengan masalah mengatasi Sindroma Premenstruasi secara preventif.

Bagi institusi pendidikan kesehatan, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi dalam proses pendidikan bagi mahasiswa, dan dapat diakses oleh masyarakat sebagai wacana bahan kajian dalam mengatasi Sindroma Premenstruasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, S. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta : Gramedia; 2003
- Arisman. *Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta : EGC; 2004
- Azwar, Azrul. *Metodologi Penelitian Kedokteran Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Jakarta : Binarupa Aksara; 2003
- Badyiad, Ali. *Endokrinologi Ginekologi*. Jakarta : Media Aesculapius FK UI; 2003,
- Bagian Farmakologi FK UI. *Farmakologi dan Terapi*. Edisi 4, Jakarta: Gaya Baru; 2003
- Baxter, John D, et.al. *Endokrinologi Dasar dan Klinik*. Edisi 4. Jakarta EGC; 1998.
- Chapin, F.B, *Seri Skema Diagnosis dan Penatalaksanaan Ginekologi*. Edisi 2. Jakarta : Binarupa Aksara; 1998
- Irianto, Kus, dkk. *Gizi dan Pola Hidup Sehat*. Bandung : CV Yrama Widya; 2004
- JHPIEGO. *Seri Pemberdayaan Perempuan*. Jakarta : Arcan; 2002
- Khomsan. Ali. *Pangan dan Gizi untuk Kesehatan*. Jakarta : PT. Rajagrafindo Persada; 2003.
- Lylwlyn, D. *Obstetrician Ginekologi*. Jakarta : EGC; 1999
- Mochtar, R. *Sinopsis Obstetri*. Jakarta : EGC; 1998.
- Mosbys Clinical Series. *Woman HealthCare*. USA Publisher; 1997.
- Notoatmojo, S. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta; 2002
- Pilliteri. Adelle. *Nursing Care of the Child with a Reproductive Disorders*. Jakarta : EGC; 1999.
- Sediaoetama, Achmad D. *Ilmu Gizi untuk Mahasiswa dan Profesi*. Jakarta; Dian Rakyat; 2000
- Sugiyono. *Statistika untuk penelitian*. Bandung Alfabeta: 2003
- Tjokronegoro, A. *Peraan Psikoneurologi*. Vol. 51(8). Jakarta : Majalah Kedokteran Indonesia; 2001
- Vitahealth. *Seluk Beluk Food Suplemen: Benarkah Dibutuhkan? Siapa Saja Yang Membutuhkan? Kapan dan Berapa Banyak Kebutuhannya?*. Jakarta: Gramedia; 2006
- Widyakarya Nasional Panyan dan Gizi VIII, *Ketahanan Pangan dan Gizi di Era Otonomi Daerah dan Globalisasi*. Jakarta BPS, Depkes, Badan POM, Bappenas. Deptan, Ristek: 2004
- Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawiroharjo. *Ilmu Kandungan*. Jakarta : Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawiroharjo; 1999

