

PEMBERIAN VITAMIN E PADA REMAJA YANG MENGALAMI MENSURASI

Nelly Mariam¹, Elvina Indah Syafriani¹, Meta Rosdiana¹, Rina Puspita¹

Intan Ali

^{1,2} Dosen Program Studi DIII Kebidanan STIK Siti Khadijah Palembang

³ Mahasiswa Program Studi D III STIK Siti Khadijah Palembang

Email: nellymariyam88@gmail.com

ABSTRAK

Nyeri haid telah lama menjadi salah satu konsentrasi penghambat aktivitas dan pembelajaran bagi remaja putri yang pernah mengalami menstruasi. Nyeri haid yang nyeri pada tingkat nyeri ringan hingga berat Dysmenorhea atau nyeri haid yang merupakan gejala paling sering di keluhkan wanita usia reproduktif. Kondisi ini sering dikaitkandengan berbagai gejala lainnya yang terjadi sebelum menstruasi, seperti sakit kepala, mual, muntah, diare, denyut jantung yang abnormal, dan berkeringat. Dysmenorhea berkaitan dengan peningkatan kadar prostaglandin menjelang menstruasi. Pemberian vitamin E pada wanita yang mengalami dismenorea dapat secara langsung menekan kadar ROS dan dapat memperbaiki struktur membran sel yang rusak. Vitamin E dapat mengurangi nyeri haid, melalui hambatan terhadap biosintesis prostaglandin. Jika hanya mengalami nyeri ringan masih dapat diatasi dengan relaksasi, tidak demikian halnya dengan nyeri berat, selain itu diperlukan terapi non farmakologi dengan terapi farmakologi. Dengan penggunaan vitamin E dapat menjadi salah satu alternatif penatalaksanaan farmakologis yang dapat membantu mengurangi tingkat nyeri pada saat menstruasi. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya efek vitamin E terhadap penurunan nyeri saat menstruasi.

Kata Kunci: Tingkat nyeri, Nyeri haid dan Vitamin E

ABSTRACT

Menstrual pain has long been a concentration obstacle to activity and learning for young women who have experienced menstruation. Painful menstrual pain ranging from mild to severe. Dysmenorrhoea or menstrual pain is the symptom most often complained of by women of reproductive age. This condition is often associated with various other symptoms that occur before menstruation, such as headaches, nausea, vomiting, diarrhea, abnormal heart rate, and sweating. Dysmenorrhoea is associated with an increase in prostaglandin levels before menstruation. Giving vitamin E to women who experience dysmenorrhoea can directly suppress ROS levels and can repair damaged cell membrane structures. Vitamin E can reduce menstrual pain, through inhibition of prostaglandin biosynthesis. If you only experience mild pain, you can still treat it with relaxation, this is not the case with severe pain, apart from that, non-pharmacological therapy with pharmacological therapy is needed. The use of vitamin E can be an alternative pharmacological treatment that can help reduce the level of pain during menstruation. This research was conducted to determine whether there is an effect of vitamin E on reducing pain during menstruation

Keywords: Pain levels, menstrual pain and vitamins

PENDAHULUAN

Suplemen makanan adalah produk jadi yang dikonsumsi untuk melengkapi makanan sehari-hari,

Suplemen makanan mengandung satu atau lebih bahan sebagai berikut: vitamin, mineral, tumbuhan atau bahan yang berasal dari tumbuhan, asam amino, bahan yang digunakan untuk

meningkatkan Angka Kecukupan Gizi (AKG), atau konsentrat, metabolit, konstituen, ekstrak, atau kombinasi dari beberapa bahan sebagaimana tercantum dalam butir dalam BPOM (1996). Kebanyakan wanita tidak merasakan gejala-gejala pada waktu menstruasi, tetapi sebagian kecil merasa berat dipanggul atau merasa nyeri (nyeri menstruasi) (Hanafiah, 2005). Penyebab nyeri menstruasi, cukup beragam. Mulai dari meningkatnya prostaglandin, kontraksi rahim, sampai dengan perubahan hormonal estrogen dan progesteron ketika mulai menstruasi, serta akibat kecemasan yang berlebihan (www.cyber.net.id. 2004).

Menurut data dari berbagai negara, angka kejadian nyeri menstruasi di dunia sangat besar. Lebih dari 50% perempuan disetiap negara mengalaminya. Di Amerika, malah angka persentasenya sekitar 60% perempuan terkena nyeri menstruasi, swedia mencapai 72% dan di Indonesia sekitar 55% kaum perempuan usia produktif tersiksa nyeri selama menstruasi ([www.cyber.net id. 2004).

Di Indonesia angka kejadian kasus ini 54,89% merupakan nyeri menstruasi primer dan 9,36% nyeri menstruasi sekunder. Biasanya gejala ini terjadi pada perempuan usia produktif, 3-5 tahun setelah menstruasi pertama, dan belum pernah hamil (www.cyber.net.id, 2004).

Penanganan nyeri nyeri menstruasi terdiri dari metode Farmakologi dan Nonfarmakologi, metode farmakologi diantaranya adalah pemberian obat analgesik, terapi dengan obat nonsteroid antiprostaglandin, terapi hormonal, sedang nonfarmakolog diantaranya adalah penerangan dan nasehat, dilatasi kanalis servikalis (Simanjuntak, 2005).

Terapi Antiprostaglandin salah satunya dapat diperoleh dari Vitamin E. Sebuah studi menyebutkan bahwa hormon berkadar tinggi bernama prostaglandin mempengaruhi nyeri menstruasi atau nyeri menstruasi. Vitamin E bisa membantu pengeblokan formasi

prostaglandin(www.Kapanlagi.com,200. Vitamin E atau tokoferol merupakan salah satu faktor yang larut dalam lemak, dan diperlukan dalam proses reproduksi oleh tikus. Karena itu vitamin E juga disebut suatu senyawa antisterilitas. Di beberapa negara maju, demikian juga di kota-kota besar di Indonesia, khasiat vitamin E banyak dimanfaatkan khususnya sebagai obat berbagai penyakit (Winarno, 2002).

Dari percobaan yang telah dilakukan pada berbagai hewan, kekurangan vitamin E dapat mengakibatkan kegagalan menghasilkan anak, macrocyticanemia, liver necrosis dan dystrophi otot-otot. Berdasarkan hasil tersebut maka timbullah berbagai percobaan pengobatan dan dianggap bahwa dosis besar vitamin E mungkin dapat merupakan obat mujarab bagi gangguan menstruasi, pencegahan keguguran, meningkatkan produksi air susu, serta dapat membantu memperpanjang umur manusia(Winarno, 2002).

Dalam rangka meningkatkan kesehatan reproduksi wanita pada masa yang akan datang, maka perlu dilakukan untuk mencegah ketergantungan pemakaian obat farmakologi saat nyeri haid dengan alternatif pemakaian vitamin E.

METODE PELAKSANAAN

Khalayak Sasaran dalam penelitian ini adalah remaja yang terdiri dari 3 kriteria yaitu biologis, psikologi, dan sosial ekonomi dengan batasan usia 10-20 tahun. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dalam bentuk penyuluhan diskusi dan tanya jawab dengan para remaja. Kegiatan penyuluhan dan diskusi dilakukan untuk memberikan pemahaman peserta tentang pengetahuan pentingnya pemberian Vit E pada remaja.

Penyuluhan dan demonstrasi kegiatan ini diharapkan dapat menambah pengetahuan pentingnya pemberian Vit E pada remaja dalam, berupa; a.) Materi yang akan diberikan saat penyuluhan adalah memberikan informasi tentang pengetahuan pentingnya pemberian Vit E pada remaja.

b.) Metode ceramah dan diskusi. Adalah penerangan dan penuturan secara lisan mengenai pentingnya pemberian Vit E pada remaja. c.) Tanya Jawab adalah beberapa masyarakat boleh untuk bertanya mengenai materi yang dibahas Dalam kegiatan ini melibatkan mahasiswa dengan tujuan agar kegiatan ini dapat dijadikan sebagai sarana bagi mahasiswa untuk belajar hidup bermasyarakat dan mengenali masalah kesehatan di masyarakat serta upaya pencegahannya.

HASIL PELAKSANAAN

Karakteristik subyek penelitian atau responden yang dapat dijabarkan dalam penelitian ini meliputi, umur, tingkat pendidikan. Sebagian besar responden yang mengalami nyeri menstruasi berumur 17 tahun, 16 responden berpendidikan SMU dan terbanyak adalah responden kelas 1. Distribusi frekuensi tingkat nyeri nyeri menstruasi sebelum dan sesudah penelitian pada kelompok I dan kelompok II di Klinik Mareta Husada Serandakan Bantul 2008.

Responden yang mengalami nyeri sedang sebelum pemberian vitamin E sebanyak 5 orang (62,5 %) dan yang mengalami nyeri ringan 3 orang (37,5 %). Sedangkan setelah pemberian vitamin E dari 8 responden 2 orang (25%) mengalami perubahan ketinggian nyeri ringan. Sedang pada perhitungan nyeri setiap responden diperoleh: responden dari tingkat nyeri sedang ke nyeri ringan sebanyak 2 orang dan sebanyak 1 orang mengalami penurunan skala nyeri, responden yang tidak mengalami penurunan tingkat nyeri sebanyak 4 orang dan 1 orang mengalami peningkatan skala nyeri. Menurut hasil pengujian di atas terlihat bahwa responden terjadi perubahan (penurunan) tingkat nyeri yang sangat berarti pada kelompok eksperimen. Hal ini dapat dilihat pada tabel di atas, dengan nilai signifikansi 0,000 yang mana nilai ini <0,05 untuk kelompok ini (kelompok eksperimen). Maka H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti ada perbedaan tingkat nyeri sebelum dan sesudah diberikan vitamin E. sedangkan pada kelompok kontrol tidak terjadi perubahan tingkat nyeri yang signifikan dengan nilai signifikansi 0,170 yang berarti nilai ini >0,05, sehingga H_0 diterima dan H_a ditolak, sehingga ada pengaruh pemberian vitamin E terhadap tingkat nyeri pada

responden yang mengalami nyeri menstruasi. Hal ini berarti vitamin E dapat membantu menurunkan tingkat nyeri pada responden yang mengalami nyeri menstruasi.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan nyeri tertinggi yang dialami responden kelompok eksperimen demikian juga pada kelompok kontrol adalah nyeri sedang (tingkat tiga) yaitu 75%. Setelah diberikan vitamin E, 2 responden (12,5 %) berada pada tingkat 3 (sedang) dan 5 responden (62,5 %) pada tingkat 2 (ringan) dan 2 responden berada pada tingkat 1 (tidak ada nyeri) pada kelompok I (eksperimen). Sedangkan pada kelompok kontrol rata-rata berada pada tingkat 2 (ringan) yaitu 62,5 % dan 3 (sedang) yaitu 37,5 %. Begitu pula pada uji statistik menunjukkan bahwa pada kelompok eksperimen terjadi perubahan bermakna, sedang pada kelompok kontrol tidak terjadi perubahan bermakna. Hasil penelitian sesuai dengan teori Winarno, 2002, yang menyatakan bahwa vitamin E selain berfungsi sebagai antioksidan juga dapat mengatasi nyeri saat haid.

Pada umumnya ada anggapan bahwa kejang yang terjadi pada nyeri menstruasi primer disebabkan oleh kontraksi uterus yang berlebihan. Faktor endokrin mempunyai hubungan dengan soal tonus dan kontraktibilitas otot usus. Novak dan Reynolds yang melakukan penelitian pada uterus kelinci berkesimpulan bahwa hormon estrogen merangsang kontraktibilitas uterus, sedang hormon progesteron menghambat atau mencegahnya. Penjelasan lain diberikan oleh Clitheroe dan Pickles. Mereka menyatakan bahwa karena endometrium dalam fase sekresi memproduksi prostaglandin F_2 yang menyebabkan kontraksi otot-otot polos. Jika jumlah prostaglandin yang berlebihan dilepaskan ke dalam peredaran darah dapat menyebabkan nyeri menstruasi.

Ada hubungan seseorang mendapat suatu nyeri, maka orang tersebut akan merespon untuk mempertahankan kesehatannya (mengurangi nyeri). Hal ini dapat dilihat pada kelompok eksperimen yang merespon stresor penyebab nyeri dengan menggunakan vitamin E yang menurut Dr. S. Zael dari Tarbiat Modares University Iran dapat mengblok formasi prostaglandin dimana dasar dari rasa nyeri haid pada wanita adalah hiperkontraktibilitas uterus yang disebabkan oleh prostaglandin. Sedang pada kelompok kontrol dari hasil wawancara

dimungkinkan karena responden mencari metode lain untuk mengatasi nyeri yang keadaan ini tidak dapat diantisipasi oleh peneliti

KESIMPULAN

Tingkat nyeri responden sebelum perlakuan pada kelompok eksperimen sebagian besar mengalami nyeri sedang yaitu 75% dan pada kelompok kontrol sebagian besar mengalami tingkat nyeri sedang yaitu 62,5%.

Setelah diberikan perlakuan berupa vitamin E, sebagian besar responden kelompok eksperimen menyatakan mengalami penurunan tingkat nyeri yaitu 25% tidak ada nyeri, 62,5% mengalami nyeri ringan dan 12,5% nyeri sedang. Sedangkan pada kelompok kontrol 62,5% mengalami nyeri ringan dan 37,5% nyeri sedang.

Pemberian vitamin E mempunyai pengaruh yang bermakna dalam menurunkan tingkat nyeri menstruasi dengan signifikansi 0,000, hal tersebut disebabkan karena pemberian vitamin E mampu menutup Gote Control atau gerbang nyeri.

SARAN

Bagi responden yang menderita nyeri haid disarankan menggunakan vitamin E pada dua hari sebelum dan tiga hari setelah menstruasi dimulai untuk mendapatkan hasil yang efektif. Kepada profesi kesehatan khususnya kebidanan dan keperawatan dapat memberikan asuhan kebidanan atau keperawatan kepada klien dengan keluhan nyeri menstruasi dengan memberikan informasi dan motivasi tentang pentingnya memberikan vitamin E untuk menurunkan tingkatan nyeri pada saat menstruasi. Bagi peneliti selanjutnya agar melanjutkan penelitian eksperimen dengan memperhatikan variabel pengganggu yang lain serta alternatif upaya lain secara non farmakologi untuk menurunkan nyeri saat menstruasi.

DAFTAR PUSTAKA

Desi Boy, (2004). Mengatasi Nyeri Haid dengan Terapi Bahan Alami. www.cybermed.cbn.net.id.

Murray, Robert K. (2003). Biokimia Harper. Jakarta EGC
Nursalam,. (2003). Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan, Jakarta : Salemba Medika.

Pottern, P. Ann Griffin Pery. (1997). Fundamental Of Nursing: Concep Process And Predicted, 4 ed Missouri: Mosby year Book Inc st Louis. Sugiono. (2006). Statistik untuk Penelition. Bandung CV Alfa Beta Sastrawinata Sulaiman, (2005).

Ilmu Kandungan Edisi 2. Jakarta: Yayasan Bine Pustaka Sarwono Prawirohardjo./Sima njuntak Pandapotan, (2005).

Im Kandungan Edisi 2. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo Wiknjastro, Hanifa, (2005), timu Kandungna Edisi 2. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.

Winarno FG,. (2002). Kimia Pangan dan Gizi, Jakarta :PT Gramedia Pustaka Utama.(2005). British Journal of Obstetrics and Gynaecology. From: id.shvoong.com.(2006).

Vitamin E Atasi Nyeri Haid. From: www.Kapanlagi.com.