

NUTRISI YANG BAIK UNTUK DIKONSUMSI SEBELUM DAN SELAMA MENSTRUASI

Anik Enikmawati
Akper PKU Muhammadiyah Surakarta
Jl. Tulang Bawang Selatan No 26 Tegalsari RT 06 RW III Kadapiro Banjarsari Surakarta

Abstrak:

Menstruasi atau haid adalah perubahan [fisiologis](#) dalam tubuh wanita yang terjadi secara berkala yang dipengaruhi oleh hormon reproduksi baik FSH-Estrogen atau LH-Progesteron. Siklus ini dapat terjadi setiap bulan antara usia [remaja](#) sampai [menopause](#). *Premenstrual Syndrome* (PMS) adalah sekumpulan gejala yang berkaitan dengan siklus menstruasi yang timbul 7-14 hari sebelum seorang wanita mengalami haid. Gejala PMS meliputi pengurangan energi, mudah marah, nafsu makan meningkat, tumbuh jerawat, perut kembung serta timbul nyeri perut ringan sampai berat.

Asupan nutrisi yang seimbang dapat mengatasi beberapa masalah yang terjadi sebelum dan selama menstruasi seperti : 1) zat besi : Tubuh memerlukan zat besi dalam sel darah merah untuk transportasi nutrisi dan oksigen menuju sel-sel jaringan tubuh, tanpa zat besi yang cukup dalam makanan harian, maka dapat mengalami kelelahan, kinerja mental yang lambat dan suhu tubuh yang turun. makanan yang memiliki kandungan zat besi tinggi, seperti buncis, lentil, bit, berry, brokoli, mangga, papaya, labu, biji wijen, rumput laut, biji bunga matahari, ubi, selada air, kedelai, kacang merah, kacang panjang, kacang hijau, kacang mentega, kacang *black-eyed*, dan jenis kacang-kacangan. 2) Magnesium : peran magnesium adalah mengaktifkan senyawa serotonin dan senyawa *neurotransmitter* yang berfungsi dalam regulasi suasana hati, selera makan, tidur, kontraksi otot, dan beberapa fungsi kognitif, termasuk memori dan belajar, dan dalam trombosit darah yang membantu mengatur hemostasis dan darah pembekuan. makanan yang mengandung magnesium adalah apel, pir, buncis, lentil, bit, berry, kubis, paprika, labu, biji wijen, rumput laut, kedelai, bayam dan ubi. 3) Kalsium : perubahan kadar kalsium ekstrasel berpengaruh terhadap daya keterangsangan (eksitabilitas) jaringan neuromuskuler Hipokalsemia dapat menyebabkan kram dan kejang otot akibat menstruasi. Sumber kalsium utama adalah susu nonfat, keju, ikan kering, serelia, kacang-kacangan, tahu, tempe, dan sayuran hijau. 4) Rendah garam : pada saat menstruasi estrogen mengikat garam yang mengandung air sehingga mengakibatkan retensi air di bagian tubuh lain yang menimbulkan rasa penuh dalam uterus, kembung, payudara mengeras dan terasa sakit, untuk itu disarankan mengkonsumsi rendah natrium seperti buah dan sayur. 5) Rendah lemak : Santapan yang sebaiknya dihindari ialah junk food, gula, kue kering, madu, gula dalam teh dan kopi, kopi, teh, coke, alcohol, garam, daging merah, makanan yang digoreng dengan lemak jenuh dan mentega yang dapat berkontribusi menimbulkan PMS.

Kata Kunci : Menstruasi, Nutrisi.

NUTRITION IS GOOD FOR CONSUMPTION BEFORE AND DURING MENSTRUAL

Abstract:

Menstruation is the physiological changes that occur in a woman's body periodically influenced by reproductive hormones FSH or LH Estrogen-progesterone. This cycle happens every month can occur between adolescence to menopause. *Premenstrual Syndrome* (PMS) is a group of symptoms related to the menstrual cycle arising 7-14 days before a woman has her period. Symptoms of PMS include reduction of energy, irritability, increased appetite, grow acne, bloating and abdominal pain arising from mild to severe.

A balanced nutritional intake can overcome some of the problems that occur before and during menstruation like : 1) Iron: The body needs iron in the red blood cells to transport nutrients and oxygen to the tissue cells of the body, without enough iron in the diet daily, then may experience fatigue, mental performance and slow down the body temperature. foods that have a high iron content, such as beans, lentils, beets, berries, broccoli, mango, papaya, pumpkin, sesame seeds, seaweed, sunflower seeds, sweet potatoes, watercress, soybeans, red beans, green beans, green beans , butter beans, black-eyed beans, and nuts. 2) Magnesium: the role of magnesium is to activate the compounds and compound serotonin neurotransmitter that functions in the regulation of mood, appetite, sleep, muscle contraction, and some cognitive functions including memory and learning, and in blood platelets which help regulate hemostasis and blood clotting. foods that contain magnesium are apples, pears, beans, lentils, beets, berries, cabbage, peppers, pumpkin, sesame seeds, seaweed, soy, spinach and sweet potatoes. 3) Calcium: changes in extracellular calcium levels affect the power excitability Hypocalcaemia neuromuscular tissue can cause muscle cramps and spasms due to menstruation. The main sources of calcium are milk nonfat, cheese, dried fish, Cereal, nuts, tofu, and green vegetables. 4) Low salt: menstrual estrogen binds to salt containing water resulting in water retention in the body that cause a feeling of fullness in the uterus, bloating, breast hardening and pain, it is recommended to consume low natrisum such as fruits and vegetables. 5) Low fat: Eats that should be avoided are junk food, sugar, pastries, sugar in tea and coffee, coke, alcohol, salt, red meat, fried foods with saturated fat and butter that can contribute cause PMS.

Keywords: Menstruation, Nutrition.

PENDAHULUAN

Menstruasi atau haid adalah perubahan fisiologis dalam tubuh wanita yang terjadi secara berkala yang dipengaruhi oleh hormon reproduksi baik FSH-Estrogen atau LH-Progesteron. Siklus ini dapat terjadi terjadi setiap bulan antara usia remaja sampai menopause.

Premenstrual Syndrome (PMS) adalah sekumpulan gejala yang berkaitan dengan siklus menstruasi. Sindrom ini mengganggu sekitar 30-40% perempuan usia reproduksi. Kasus ini terberat mencederai sekitar 2% wanita berusia 26-35 tahun. PMS ditandai oleh gejala khas yang timbul 7-14 hari sebelum seorang wanita mengalami haid. Gejala PMS meliputi pengurangan energi, mudah marah, nafsu makan meningkat, tumbuh jerawat, perut kembung serta timbul nyeri perut ringan sampai berat.

Pada wanita siklus menstruasi rata-rata terjadi sekitar 28 hari, walaupun hal ini berlaku umum, tetapi tidak semua wanita memiliki siklus menstruasi yang sama, kadang-kadang siklus terjadi setiap 21 hari hingga 30 hari. Biasanya, menstruasi rata-rata terjadi 5 hari, kadang-kadang menstruasi juga dapat terjadi

sekitar 2 hari sampai 7 hari. Selama periode, perempuan cenderung kehilangan banyak darah kurang lebih 10 mL hingga 80 mL per hari tetapi biasanya dengan rata-rata 35 mL per harinya yang dapat berkontribusi pada semakin rendahnya zat besi sehingga menyebabkan sakit kepala, nyeri perut dan lemas yang mengganggu aktivitas sehingga dapat mengakibatkan kinerja wanita menjadi tidak maksimal.

Kekurangan berbagai zat gizi, vitamin, dan mineral diteliti berkaitan dengan PMS (CJ Choung dan EB Dawson EB, 1992). Defisiensi kalsium, magnesium, mangan, vitamin, B dan E dan asam linoleik serta diet yang kaya akan gula, minuman berkafein dan alcohol dalam jumlah besar juga menjadi contributor terjadinya PMS.

NUTRISI PADA SAAT MENSTRUASI

Asupan nutrisi yang seimbang dapat mengatasi beberapa masalah tersebut. Berikut beberapa nutrisi yang baik untuk dikonsumsi oleh seorang wanita sebelum dan selama menstruasi :

1. Zat Besi

Zat besi merupakan mineral penting untuk kesehatan darah. Berkurangnya

zat besi dapat menyebabkan kekurangan sel darah merah terutama wanita hamil dan yang sering mengalami periode menstruasi berat. Tubuh memerlukan zat besi dalam sel darah merah untuk transportasi nutrisi dan oksigen menuju sel-sel jaringan tubuh, tanpa zat besi yang cukup dalam makanan harian, maka dapat mengalami kelelahan, kinerja mental yang lambat dan suhu tubuh yang turun. Untuk mencegahnya, makanlah makanan yang memiliki kandungan zat besi tinggi, seperti buncis, lentil, bit, berry, brokoli, mangga, papaya, labu, biji wijen, rumput laut, biji bunga matahari, ubi, selada air, kedelai, kacang merah, kacang panjang, kacang hijau, kacang mentega, kacang *black-eyed*, dan jenis kacang-kacangan yang lain.

2. Magnesium

Kekurangan magnesium di dalam sel berdampak pada terjadinya PMS. Pada berbagai system enzim, magnesium bekerja sama dengan vitamin B6 yang menyiratkan kemanfaatan dalam penanganan PMS. Atas dasar ini, vitamin B6 dianjurkan sebaiknya diberikan bersama dengan magnesium. Berdasarkan hasil kajian AF Walker dkk (1998), hanya gejala berlatar retensi cairan (misal: perut kembung) yang biasa diredakan oleh magnesium.

Pada periode menstruasi (1-5 hari), tingkat sensitivitas wanita sangat tinggi. Oleh karena itu disarankan untuk mengkonsumsi makanan-makanan yang mengandung magnesium dan omega-3 yang mampu mengurangi gejala Pre Menstruasi Sindrom (PMS), terutama mengatasi perubahan suasana hati dan sifat lekas marah. Contoh makanan yang mengandung magnesium adalah apel, pir, buncis, lentil, bit, berry, kubis, paprika, labu, biji wijen, rumput laut, kedelai, bayam dan ubi.

Penelitian menunjukkan adanya kaitan antara konsumsi omega-3 dan rasa nyeri yang dialami saat

menstruasi. Diketahui bahwa rendahnya konsumsi omega-3 ternyata berkaitan dengan gangguan nyeri saat menstruasi. Sebuah penelitian lain menunjukkan suplementasi omega-3 dan vitamin B12 dapat membantu mengurangi rasa nyeri dan tidak nyaman yang dialami saat menstruasi. Fakta lain mengemukakan kadar magnesium dalam sel darah merah dan sel darah putih pada wanita yang mengalami PMS diketahui lebih rendah, sedangkan manfaat magnesium sendiri berkaitan dengan perannya di dalam mengaktifkan senyawa serotonin dan senyawa *neurotransmitter* yang berfungsi termasuk regulasi suasana hati, selera makan, tidur, kontraksi otot, dan beberapa fungsi kognitif, termasuk memori dan belajar, dan dalam trombosit darah yang membantu mengatur hemostasis dan darah pembekuan.

3. Kalsium

Penelitian PG Weston dan MQ Howard (1922) mengemukakan bahwa perubahan kadar kalsium ekstrasel berpengaruh terhadap daya keterangsangan (eksitabilitas) jaringan neuromuskuler. Ketidakstabilan mental, perasaan marah, cemas dan mania diketahui berkaitan dengan hipokalsemia. Dalam kesehatan reproduksi fungsi kalsium sangat penting yaitu mengurangi kram dan kejang akibat menstruasi.

Sumber kalsium utama adalah susu nonfat, keju, ikan kering, serelia, kacang-kacangan, tahu, tempe, dan sayuran hijau.

4. Rendah garam

Istilah *Prementrual tension* sering mengganti istilah PMS, yang merupakan pencerminan ketidakseimbangan estrogen dan progesterone, utamanya reaksi terhadap peningkatan estradiol. Sesuai ovulasi, pada paruh kedua siklus haid, kadar progesterone dan estrogen biasa bertambah, meskipun

estrogen tidak meningkat terlalu tinggi. Estrogen mengikat garam dan garam mengandung air yang dapat mengakibatkan retensi air. Retensi air di dalam otak berakibat sakit kepala, sementara dibagian tubuh lain menimbulkan rasa lelah berlebihan, menimbulkan rasa penuh dalam uterus, kembung, payudara mengeras dan terasa sakit, lemah, emosi labil, dan nyeri panggul.

Untuk mencegah dan mengurangi gangguan tersebut, konsumsilah makanan rendah natrium, seperti buah dan sayuran segar. Hindari makanan tinggi natrium, seperti kentang goreng, sosis, pizza, makanan beku dan kalengan, yang dapat menarik air ke jaringan. Minum banyak air putih juga dianjurkan untuk membantu tubuh agar tidak terdehidrasi.

5. Rendah lemak

Makanan olahan yang dibuat dengan gula dan makanan tinggi lemak dapat berkontribusi pada gejala haid tidak nyaman, termasuk kembung dan kram. Untuk mengatasi ini, hindari makanan digoreng dan makanan siap jadi yang cenderung memiliki nilai gizi rendah. Karena tubuh membutuhkan waktu lebih lama untuk mencerna lemak dibandingkan zat lain, maka lemak berlebih dapat berkontribusi pada kram perut.

Santapan yang sebaiknya dihindari bagi penderita PMS ialah junk food, gula, kue kering, cokelat, madu, gula dalam the dan kopi, minuman berkafein: kopi, teh, coke, minuman ringan; alcohol, garam, lemak jenuh; daging merah, makanan yang digoreng dengan lemak jenuh dan mentega.

DAFTAR PUSTAKA

Anna selby. 2004. *Makanan Berkhasiat : 25 makanan bergizi super untuk kesehatan prima*. Alih bahasa Devi Roza K. Penerbit Erlangga.

Ellya Eva Sibagariang. 2010. *Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi*. Jakarta: CV Trans Info Media.

Arisman. 2004. *Gizi Dalam Daur Kehidupan*: buku ajar ilmu gizi. Edisi 2. Jakarta: EGC.

Prawiroharjdo Sarwono. 2007. *Ilmu Kebidanan*. Editor : Hanifa Winkjosastro, dkk. Edisi 3. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka