

ABSTRAK

Vitamin B₆ merupakan jenis vitamin larut air yang berperan dalam mengurangi derajat nyeri pada *dysmenorrhea* seorang perempuan. Vitamin ini berperan sebagai kofaktor penting dalam pengonversian asam lemak lenoleat (LA) ke bentuk asam dihomog- γ -lenoleat (DGLA) untuk menghasilkan antiinflamasi PG. PG merupakan salah satu hormon yang menyebabkan *dysmenorrhea* yang terjadi pada saat awal menstruasi seorang perempuan. *Dysmenorrhea* menyebabkan wanita kehilangan produktivitas dan kehidupan sosialnya. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara tingkat konsumsi makanan sumber vitamin B₆ dengan derajat *dysmenorrhea* pada remaja pertengahan berusia 15-17 tahun di SMAN 2 Surabaya.

Penelitian ini termasuk penelitian observasional analitik dengan menggunakan studi *cross sectional*. Data dikumpulkan melalui kuesioner (antropometri, FFQ dan *24-Hours Dietary Recall* selama 2 hari). Subyek penelitian adalah siswi yang sudah mencapai *menarche* minimal selama 1 tahun. Subyek penelitian didapatkan melalui teknik *simple random sampling* berjumlah 67 orang. Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan uji statistik korelasi *Poliserial*.

Dari penelitian, didapatkan kejadian *dysmenorrhea* sebesar 64,2%. 11,9% mengalami *dysmenorrhea* derajat 1 (*mild*) dan 52,2% mengalami *dysmenorrhea* derajat 2 (*moderate*), serta tingkat konsumsi makanan sumber vitamin B₆ rata-rata sebesar 0,706 mg (58,83% AKG).

Dari hasil uji statistik, terdapat hubungan terbalik antara dua variabel (dengan nilai $p=0,011$ dan koefisien korelasi poliserial=-0,239), di mana semakin rendah tingkat konsumsi makanan yang mengandung vitamin B₆, semakin tinggi derajat *dysmenorrhea* yang dialami.

Pihak sekolah disarankan untuk memberikan penyuluhan Kesehatan Reproduksi Remaja (KRR) khususnya tentang *dysmenorrhea* yang selama ini banyak dikeluhkan oleh siswi dan penambahan wawasan tentang gizi tertentu yang bisa dimanfaatkan untuk menangani masalah *dysmenorrhea*.

Kata kunci: vitamin B₆, *dysmenorrhea*, remaja usia 15-17 tahun