

PERAN VITAMIN D DAN KALSIUM DALAM DARAH TERHADAP DISMENOIRE PRIMER PADA PEREMPUAN DEWASA AWAL : STUDI LITERATUR

Novia Dwi Haryani¹, Ahmad Syauqy¹, Dewi Marfu'ah Kurniawati¹

Latar Belakang: Dismenore primer dianggap sebagai salah satu masalah utama wanita pada masa reproduksi yang dapat berdampak buruk pada kualitas hidup seseorang. Beberapa penelitian menunjukkan adanya hubungan antara vitamin D dan defisiensi kalsium dengan timbulnya dismenore primer.

Tujuan: Mengkaji penelitian-penelitian terkini yang berkaitan dengan peran vitamin D dan kalsium terhadap dismenore primer.

Metode: PubMed, Science Direct, Scopus, dan Google Scholar dengan *software Harzing Publish and Perish* digunakan dalam strategi pencarian artikel dalam kurun waktu 2013-2023 yang melaporkan efek vitamin D dan kalsium terhadap dismenore primer. Sebanyak 13 artikel yang relevan yang memenuhi syarat untuk dianalisis lebih lanjut.

Hasil: Tingkat Vit D dan kalsium yang rendah berbanding terbalik dengan tingkat keparahan dismenore primer dengan meningkatkan produksi prostaglandin atau mengurangi penyerapan kalsium usus., dan mengonsumsi Vit D dan kalsium dapat mengurangi keparahan dismenore primer dan gejala sistemik yang terkait. Suplemen kalsium dan vitamin D direkomendasikan sebagai pendekatan yang murah, berisiko rendah, dapat diterima, dan dapat diakses untuk menghilangkan atau mengurangi nyeri akibat dismenore primer.

Simpulan: Literatur ini menemukan bukti bahwa vitamin D dan kalsium berpengaruh untuk mengurangi tingkat keparahan dismenore primer.

Kata kunci: Vitamin D, Kalsium, Dismenore Primer

¹Departemen Ilmu Gizi, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro, Semarang