

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Premenstruasi sindrom (PMS) merupakan kumpulan gejala fisik, psikologis, dan emosi yang terkait dengan siklus menstruasi wanita dan secara konsisten terjadi selama tahap luteal dari siklus menstruasi akibat perubahan hormonal yang berhubungan dengan siklus saat ovulasi (pelepasan sel telur dari ovarium) dan menstruasi. Gejala – gejala pada gangguan menstruasi dapat berupa payudara yang membengkak, puting susu yang nyeri, bengkak dan mudah tersinggung. Beberapa wanita mengalami gangguan yang cukup besar seperti kram yang disebabkan oleh kontraksi otot – otot halus rahim, sakit kepala, sakit pada bagian tengah perut, gelisah, letih, hidung tersumbat, dan rasa ingin menangis. Sindrom itu akan menghilang pada saat menstruasi dimulai sampai beberapa hari setelah selesai menstruasi (Saryono dkk, 2018).

Gejala yang dialami secara fisik dan psikologis seperti sakit perut, cepat tersinggung dan mudah marah tanpa alasan yang jelas sering dirasakan oleh beberapa perempuan menjelang menstruasi. Hal ini sering dianggap biasa oleh masyarakat. Namun jika kondisi ini dibiarkan, dampaknya akan mengganggu aktivitas sehari – hari, mengganggu hubungan dengan orang – orang terdekat, bahkan sampai ada yang ingin bunuh diri. Menurut Elvira, bila gejala seperti yang di atas tersebut berlangsung selama tiga kali siklus haid berturut – turut, bisa jadi

itu merupakan gejala *Premenstrual Syndrom* (PMS) atau yang dikenal dengan sindrom premenstruasi (Nur, 2018).

Berdasarkan hasil penelitian dari Mohamadirizi & Kordi (2013) menyebutkan bahwa laporan WHO (*World Health Organization*), premenstruasi sindrom (PMS) memiliki prevalensi lebih tinggi di negara – negara Asia dibandingkan dengan negara – negara Barat. Prevalensi premenstruasi sindrom (PMS) dari berbagai negara diantaranya di Iran tahun 2012 sekitar 98,2%, Sri Lanka tahun 2012 sekitar 65,7%, di Australia sekitar 44%, di Brazil sekitar 39%, Amerika dan Jepang sama – sama sekitar 34%, di Hongkong 17%, di Pakistan sekitar 13%, (Sylvia, 2010).

Berdasarkan hasil penelitian dari Pratita & Margawati (2013) bahwa di berbagai daerah menunjukkan prevalensi PMS yang berbeda di Indonesia. Seperti di Jakarta Selatan menunjukkan 45% siswi SMK mengalami PMS, di Padang menunjukkan 51,8% siswi SMA mengalami PMS, mahasiswa akademi kebidanan pemerintahan Kabupaten Kudus sebesar 42,9%, di Purworejo pada siswi sekolah menengah atas sebanyak 24,6%, dan di Semarang tahun 2012 didapatkan sebanyak 24,9%.

Berdasarkan hasil penelitian dari Setyani (2018) bahwa prevalensi premenstruasi sindrom (PMS) di Sumatera Utara pada Fakultas Keperawatan USU sebesar 89,3%, hasil penelitian dari Syahfitri (2018) di SMP Negeri 18 sebesar 60,3%, dan hasil penelitian dari Priska (2017) pada mahasiswa Fakultas Kedokteran USU angkatan 2016 sebesar 40%.

Apabila remaja merasakan gejala premenstruasi sindrom (PMS) berupa gejala fisik dan psikologis akan mempengaruhi aktivitas sehari-hari, penurunan minat belajar dan fungsi sosial terganggu (Singal, 2013). Hal ini sejalan dengan penelitian Helmi dkk (2017) yang menyatakan bahwa diperolehnya sebanyak 108 orang (72%) responden mengalami gangguan belajar ringan yaitu masih dapat mengikuti aktivitas belajar di sekolah atau di tempat kursus tapi tidak mampu berkonsentrasi dengan baik. Sedangkan gangguan belajar yang sangat berat yaitu berupa hilangnya minat untuk beraktivitas hanya dialami oleh 14 orang responden (9,3%). Berdasarkan hasil Riskesdas 2013 persentase proporsi penduduk umur 10 tahun sesuai jenis aktivitas fisik di Indonesia yang kurang aktif sebesar 26,1% dan di Sumatera Utara aktifitas yang kurang aktif sebesar 23,5%, sementara pada tahun 2018 meningkat menjadi 33,5%.

Salah satu penyebab dari faktor risiko terjadinya premenstruasi sindrom (PMS) adalah kekurangan zat – zat gizi seperti kurang vitamin B (terutama B6), vitamin E, vitamin C, magnesium, zat besi, seng, mangan, asam linoleat serta kegiatan fisik (kurang berolahraga dan aktifitas fisik yang menyebabkan semakin beratnya PMS) (Wikipedia, 2018).

Hasil penelitian Chairunisa (2016) tentang hubungan aktivitas olahraga terhadap kejadian sindrom pramenstruasi pada remaja di SMAN 4 Jakarta menyatakan bahwa ada hubungan antara aktifitas olahraga dengan kejadian sindrom premenstruasi yang disebabkan oleh adanya endorphen dan serotonin yang dimana zat kimia tersebut berpengaruh dalam mengurangi gejala dari sindrom premenstruasi. Hal ini sejalan dengan penelitian Kartika dan Triska

(2018) yang menyatakan bahwa asupan magnesium yang tidak sesuai kebutuhan juga dapat meningkatkan resiko terhadap kejadian premenstrual sindrom (PMS) pada remaja putri.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di SMK Kesehatan Wirahusada Kota Medan didapatkan sebanyak 73 orang siswi dan ditemukan sebanyak 53 orang yang mengalami premenstruasi sindrom sekitar 72,6%. Keluhan – keluhan yang dirasakan oleh siswi SMK Kesehatan Wirahusada tersebut antara lain mendapatkan gejala nyeri perut, mudah marah, jerawat tumbuh dan nafsu makan siswi berkurang akibat dari gejala premenstruasi sindrom tersebut. Berdasarkan pertanyaan yang diberikan kepada siswi menggunakan kuesioner, ketika mengalami gejala tersebut siswi SMK Kesehatan sulit untuk berkonsentrasi dalam belajar, pernah ijin dari sekolah pada saat jam pelajaran berlangsung, bahkan sampai pernah tidak hadir ke sekolah dan aktivitas sehari – hari juga menjadi terganggu.

Untuk itu peneliti tertarik untuk meneliti tentang hubungan asupan gizi dan aktivitas fisik dengan premenstruasi sindrom di SMK Kesehatan Wirahusada Kota Medan.

B. Rumusan Masalah

Dari latar belakang di atas yang menjadi rumusan permasalahan adalah bagaimana hubungan asupan gizi dan aktifitas fisik dengan premenstruasi sindrom di SMK Kesehatan Wirahusada Kota Medan tahun 2019 ?

C. Tujuan Penelitian

C.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan asupan gizi dan aktifitas fisik dengan premenstruasi sindrom di SMK Kesehatan Wirahusada Kota Medan tahun 2019.

C.2 Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui distribusi frekuensi asupan gizi di SMK Kesehatan Wirahusada Kota Medan tahun 2019.
2. Untuk mengetahui distribusi frekuensi aktifitas fisik di SMK Kesehatan Wirahusada Kota Medan tahun 2019.
3. Untuk mengetahui distribusi frekuensi premenstruasi sindrom di SMK Kesehatan Wirahusada Kota Medan tahun 2019.
4. Untuk mengetahui hubungan asupan gizi dengan premenstruasi sindrom di SMK Wirahusada Kota Medan tahun 2019.
5. Untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan premenstruasi sindrom di SMK Wirahusada Kota Medan tahun 2019.

D. Manfaat Penelitian

D.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk menambah dan mengembangkan ilmu pengetahuan yang telah ada tentang pengaruh asupan gizi dan aktifitas fisik terhadap premenstruasi sindrom.

D.2 Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan penambah wawasan dan pengetahuan tentang asupan gizi dan aktifitas fisik terhadap premenstruasi sindrom serta dapat mengurangi angka kejadian premenstruasi sindrom pada remaja putri.

E. Keaslian Penelitian

Adapun beberapa penelitian baik dalam bentuk jurnal maupun laporan penelitian yang mirip dengan penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 1.1
Keaslian Penelitian

Peneliti	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Variabel Penelitian	Analisa Data
Chairunisa (2016)	Hubungan Aktivitas Olahraga Terhadap Kejadian Sindrom Premenstruasi	Cross sectional	- Aktivitas olahraga - Kejadian sindrom premenstruasi	Univariat dan bivariat
Kartika dan Triska (2018)	Hubungan Status Gizi Dan Asupan Magnesium Dengan Kejadian Premenstrual Sindrom (PMS) Pada Remaja Putri	Cross sectional	- Status gizi - Asupan magnesium - Kejadian premenstruasi sindrom	Univariat dan bivariat

Sedangkan peneliti sendiri tertarik untuk mengambil judul Hubungan Asupan Gizi dan Aktivitas Fisik Dengan Premenstruasi Sindrom pada Siswi SMK Kesehatan Wirahusada Kota Medan Tahun 2019. Yang membedakan dengan peneliti sebelumnya adalah terletak pada variabel penelitian, tempat dan waktu, populasi dan sampel.