

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Memasuki masa remaja, seorang perempuan akan mengalami kejadian berupa keluarnya darah dari rahim yang terjadi secara berkala akibat hormon-hormon reproduksi yang mulai berfungsi. Proses alamiah ini dikenal dengan menstruasi sebagai awal sebelum memasuki masa reproduksi (*menarche*). Ketika menstruasi terjadi itu menandakan bahwa tidak adanya sel telur yang mengalami pemuahan, yang pada akhirnya membuat lapisan dinding rahim atau endometrium akan mengalami penebalan, lalu akan meluruh. Luruhan tersebut akan menyebabkan adanya darah menstruasi yang akan keluar melalui saluran reproduksi.

Pada umumnya, ketika hendak menstruasi akan ada tanda atau sinyal yang muncul yang membuat wanita merasa tidak nyaman, namun seiring memasuki masa menstruasi, tanda tersebut akan berkurang dan hilang. Tanda atau gejala itu disebut sebagai sindrom premenstruasi atau *Premenstrual Syndrome* (PMS) (Ani, et al., 2022).

PMS merupakan suatu kondisi haid yang berupa beberapa tanda terganggunya kondisi badan dan kejiwaan. Waktu kemunculan tanda PMS tersebut dimulai sejak satu minggu sampai beberapa hari sebelum haid terjadi dan akan hilang ketika haid terjadi. Walaupun demikian, ada juga yang masih berlangsung sampai masa haid selesai (Daiyah et al., 2021). Umumnya PMS ini akan terjadi secara rutin dan berkala.

Gejala-gejala tersebut berupa nyeri pada payudara, munculnya jerawat, migrain, kepala terasa sakit, nyeri dan pegal, nafsu makan meningkat, dan lainnya.

Sedangkan gejala-gejala psikis yang muncul seperti emosi yang tidak stabil, mudah marah, kelesuhan, berkurangnya fokus hingga depresi (Ani et al., 2022). Biasanya hal tersebut akan terasa 7-10 hari sebelum masa haid dan akan hilang ketika masa haid akan berlangsung.

Menurut *World Health Organization* (WHO), kenaikan kasus PMS mayoritas lebih tinggi di bagian wilayah Asia dibanding dengan wilayah Barat (Saryono, 2009). Secara dunia, sedikitnya 75% PMS dialami wanita berusia mampu secara reproduksional, dan dari persentasi itu sekitar 80-90% mengalami terganggunya aktivitas yang berhubungan dengan fisik dan mempengaruhi tingkat kefokusannya pada remaja. Dari 30-50% yang merasakan tanda PMS, terdapat 10% diantaranya merasakan tanda dengan frekuensi sangat berat dan 5% merasakan tanda yang berfrekuensi sedang yang menyebabkan angka kehadiran mengikuti kegiatan belajar mengajar di lingkungan pendidikan menurun yang berlangsung selama 1-3 hari di setiap 30 hari masa belajar. (Nurbaiti & Noerfitri, 2023).

PMS mempunyai tingkat rasa sakit yang besar. Meskipun PMS bukanlah sesuatu yang menyebabkan kematian, akan tetapi tetap saja akan berpengaruh pada kondisi kejiwaan Wanita yang berhubungan pula dengan aktivitasnya. Setidaknya ada 75% wanita yang mengeluh terkait PMS, yang mana 30% dari persentasi tersebut membutuhkan penanganan lebih lanjut. Terdapat masalah kesehatan yang mengkhawatirkan akibat PMS yang dialami oleh Wanita dengan usia remaja secara umum. Dari adanya PMS tersebut, diketahui pula ada sekitar 30-40% wanita yang masih dalam usia reproduksional dan 20-30% berasal dari *premenopause* dan (Daiyah et al., 2021).

Menurut Amelia (dalam Daiyah et al., 2021) penyebab dari PMS tidak diketahui secara jelas, walaupun demikian PMS juga bisa terjadi karena adanya hormon yang berubah, perlakuan diet, konsumsi obat, keadaan prostaglandin, dan juga dari pola hidup sehari-hari. Pola hidup yang dimaksud seperti jadwal dan jenis konsumsi makanan dan aktivitas tubuh menjadi beberapa pemicu munculnya gejala PMS.

Pola makan mempunyai hubungan linear dengan status gizi seseorang, yang mana juga mengambil andil penting terhadap dirasakannya PMS. Jika makanan yang dikonsumsi mengandung karbohidrat, maka akan menurunkan tingkat sakit pada PMS. Hal itu dikarenakan akan diproduksi adrenalin yang mana dapat menghambat kemampuan hormon progesterone, yang juga akan mempercepat proses pemulihan.

Ditambah lagi, ketika nutrisi yang masuk mengalami ketidakseimbangan, baik karena faktor diet tinggi gula atau lemak, atau juga karena diet tinggi gula dan garam, defisit vitamin B dan C, dan juga kandungan mineral bisa menyebabkan PMS (Inayah, 2016). Pola makan adalah satu dari sekian banyak kemungkinan terjadinya PMS, yang merupakan bagian dari pola hidup. Ketidaksesuaian pola hidup akan menyebabkan terjadinya PMS, khususnya bagi individu yang mempunyai *track record* buruk dalam hal memenuhi asupan nutrisi. (Afifah et al., 2020).

Kemudian menurut (Suparman, 2017) PMS dapat diredakan dengan melakukan aktivitas fisik. Hal tersebut terjadi karena ketika tubuh cenderung tidak beraktivitas dengan cukup maka secara simultan akan membuat keparahan PMS semakin tinggi yang tercermin dari perasaan tegang, lebih fluktuatif pada

emosinya, dan bahkan depresi. Ketika individu beraktivitas maka PMS akan tidak terasa.

PMS berdampak pada terjadinya tanda-tanda penyakit endometriosis. Premenstrual syndrome dapat menjadi sinyal dari penyakit endometriosis, yang disebut juga sebagai kista ovarium. PMS juga memiliki pengaruh kepada kejadian PMDD atau *premenstrual dysphoric disorder*. Merupakan kondisi PMS yang tingkat sakitnya lebih tinggi dan faktanya 3-8% menyebabkan peningkatan kelelahan dan kecemasan, iritabilitas, perasaan berubah-ubah, disforia, yang juga membuat berubahnya nafsu makan pada wanita. Dikatakan PMDD Ketika individu sudah mengalami sedikitnya lima tanda yang sifatnya afektif yang terjadi 7 hari sebelum masa haid (Lowdermilk et al., 2013 dalam Dewi, 2019).

Berdasarkan hasil yang telah diteliti Nurhanifah dan Daryanti (2020) remaja putri kelas XI SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta menyebutkan terdapat pengaruh kebiasaan makan pada kejadian premenstruasi sindrom dengan angka koefisien korelasinya 0,019 dan $p\text{-value } (0,336) < (0,05)$. Hal tersebut serupa dengan hasil teliti yang dilakukan Maulani dkk (2022) yang mendapatkan hubungan antara bagaimana kondisi makan individu yang ternyata berkaitan pada PMS santriwati pesantren dengan perolehan nilai $p\text{-value } (0,0216) < (0,05)$.

Aktifitas fisik juga berpengaruh terhadap kejadian prementruasi syndrome. Pada jurnal Andani, (2020) hasil uji *chi-square* menunjukkan $p\text{-value } 0,04$ yang memperlihatkan hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dan kejadian PMS. Aktivitas fisik, khususnya olahraga rutin, mampu memicu kenaikan produksi dan pembebasan endorfin. Endorfin berperan sebagai hormon yang berperan dalam pengendalian resistensi tubuh dan respons stres. Keberadaan

endorfin bisa meningkatkan perasaan bahagia. Esterogen yang berlebihan bisa mengakibatkan wanita mengalami PMS yang dapat dicegah dengan peningkatan endorfin.

Nashruna (2012) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa wanita yang rutin berolahraga lebih minim mengalami gejala PMS dibanding wanita yang tidak rutin berolahraga. Responden dengan olahraga tidak rutin berpeluang mengalami gejala PMS 2,756 kali lebih besar daripada responden yang berolahraga rutin (Kristy 2017).

Pada jurnal (Husna, Rahmi, Safitri, & Andika, 2022)) hasil penelitian yang dijalankan di Gampong Kampong Pukat Kecamatan Pidie Kabupaten Pidie disimpulkan bahwa ada pengaruh hidangan makanan dengan perihal PMS pada remaja putri dengan dapatan poin *p-value* 0,000, ada pengaruh aktivitas fisik dengan perihal PMS pada remaja putri dengan hasil nilai *p-value* 0,000, dan tidak ada pengaruh usia *menarche* dengan perihal PMS.

Hal ini berbeda dengan penelitian (Faiqah & Sopiaturun, 2015) pada mahasiswa Tk II semester III Jurusan Kebidanan Poltekkes Mataram menyiratkan bahwa tidak ada jalinan antara hidangan makanan dengan PMS ($p = 0,627$), serta tidak ada jalinan yang bertafsir antara pola olahraga dengan PMS ($p=0,627$).

Studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada Mahasiswi Fakultas Kesehatan Masyarakat UIN Sumatera Utara, digapai 18 dari 20 mahasiswi menjumpai pertanda *premenstrual syndrome* dari pertanda ringan yang ditandai dengan perut kembung, sakit kepala, hingga pertanda berat yang berujung pada depresi. Berdasarkan hasil tercantum peneliti tertarik untuk mengetahui lebih lanjut mengenai jalinan hidangan makanan dan aktifitas fisik dengan perihal

premenstrual syndrome pada Mahasiswi Fakultas Kesehatan Masyarakat UIN Sumatera Utara.

1.2 Rumusan Masalah

Dari latar belakang masalah di atas, dapat dirumuskan permasalahan dari penelitian ini adalah: “Apakah ada hubungan antara pola makan dan aktifitas fisik dengan kejadian *premenstrual syndrome* pada Mahasiswi Fakultas Kesehatan Masyarakat UIN Sumatera Utara?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Penelaahan ini bertujuan agar tahu apakah ada jalinan pola makan dan aktifitas fisik dengan perihal *premenstrual syndrome* pada Mahasiswi Fakultas Kesehatan Masyarakat UIN Sumatera Utara.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi pola makan mahasiswi Fakultas Kesehatan Masyarakat UIN Sumatera Utara
2. Mengidentifikasi aktivitas fisik mahasiswi Fakultas Kesehatan Masyarakat UIN Sumatera Utara,
3. Mengetahui jalinan antara pola makan dengan perihal *premenstrual syndrome* (PMS) pada mahasiswi Fakultas Kesehatan Masyarakat UIN Sumatera Utara
4. Mengetahui jalinan antara aktivitas fisik dengan perihal *premenstrual syndrome* (PMS) pada mahasiswi Fakultas Kesehatan Masyarakat UIN Sumatera Utara.

1.4 Manfaat

1.4.1 Manfaat Teoritis

a. Selaku Peneliti

Selaku referensi guna menambah wawasan terkait pengaruh pola makan dan aktivitas fisik pada perihal PMS serta melatih peneliti dalam mengembangkan kemampuan meneliti dan menulis.

b. Bagi Masyarakat

Selaku asal usul penjelasan yang bermaksud untuk menambah buah pikir mengenai pola makan dan aktivitas fisik dan keterkaitannya terhadap perihal PMS

1.4.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Program Studi Kesehatan Masyarakat

Sebagai referensi dan masukan dalam mengembangkan ilmu pengetahuan terkhusus tentang pola makan dan aktivitas fisik dan kaitannya dengan PMS.