

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Premenstrual Syndrome (PMS)

2.1.1 Defenisi

Menstruasi sebagai pertanda matangnya sistem reproduksi wanita dan tidak jarang gejala menstruasi yang dialami remaja akan mempengaruhi emosi serta mengganggu aktivitas harian. Gejala tersebut disebut dengan premenstrual syndrome (PMS). Menurut World Health Organization (WHO), premenstrual syndrome (PMS) merupakan kondisi terjadinya gejala-gejala sebelum menstruasi dalam siklus menstruasi, yang timbul pada kurun waktu 7-10 hari dan menghilang sampai ketika menstruasi. Gejala yang dapat dirasakan yaitu seperti perubahan fisik, perubahan psikis hingga perubahan suasana hati.

Pada fase remaja, seseorang akan mengalami perubahan fisik yang ditandai dengan adanya dan tanda-tanda seksual serta psikologis yang mengalami perubahan. Perkembangan fisik yang terjadi pada remaja putri diantaranya yakni mengalami menstruasi. Terjadinya menstruasi dikarenakan sel telur yang tidak mengalami pembuahan oleh sperma mengakibatkan sel-sel endometrium pada rahim meluruh. Siklus menstruasi dipengaruhi oleh aktivitas hormon. Apabila interaksi hormon sebelum terjadinya menstruasi mengalami ketidakseimbangan akan memberi dampak bagi wanita yang disebut dengan *Premenstrual Syndrome* (PMS) (Suparman, 2017).

PMS merupakan salah satu permasalahan general yang laporannya diterima paling banyak. Permasalahan PMS yang banyak dirasakan oleh wanita berakibat terganggunya produktivitas. Keluhan Gejala PMS yang mempengaruhi

fisik, emosional, serta perilaku wanita biasanya muncul sekitar seminggu sebelum menstruasi dan akan hilang setelah datangnya menstruasi. Namun, pada kondisi yang lain dapat terjadi bahkan setelah berhentinya menstruasi (Sitorus et al., 2020).

2.1.2 Etiologi

Beberapa teori menyatakan bahwa terjadinya PMS diakibatkan ketidakseimbangan hormon progesteron dan esterogen.

Menurut (Akbar, et al., 2021) adapun faktor-faktor lain yang mempengaruhi terjadinya PMS, yakni:

a. Faktor Hormonal

PMS yang terjadi pada wanita usia subur yakni sekitar 70%-90% pada rentang usia 20-40 tahun. Hormon ovarium tidak terlalu berperan melainkan adanya tekanan pada ovulasi yang menimbulkan gejala PMS. Ketidakseimbangan hormon estrogen dan progesteron adalah bentuk dari faktor hormonal yaitu ketika kadar hormon estrogen di atas kadar normal dan menurunnya kadar hormone progesteron. Sehingga pada sensitivitas reseptor dan system pembawa pesan akan mengakibatkan terjadi perbedaan genetik.

b. Faktor Genetik

Pada monozigot, premenstrual syndrome terjadi dua kali lebih tinggi ketimbang pada dizigotik.

c. Faktor Kimiawi

PMS juga dapat dipengaruhi oleh bahan-bahan kimia diantaranya serotonin yakni bahan kimia dalam otak. Perubahan serotonin

memengaruhi kondisi hati berkaitan dengan depresi, kecemasan, kelelahan, ketertarikan, sulit tidur, pola makan yang tidak teratur.

d. Faktor Psikologis

PMS juga dapat disebabkan karena stres. Ketika seorang wanita mengalami stres yang berkepanjangan maka gejala PMS makin meningkat.

e. Faktor Gaya Hidup

PMS dapat terjadi apabila gaya hidup wanita tidak beraturan seperti pada pola makan dan aktivitas fisik. Gejala PMS dapat dipicu oleh ketidakteraturan frekuensi makan seorang wanita serta kandungan makanan yang dimakan seperti makanan dengan garam yang berlebihan, gula, alkohol dan kafein.

Penelitian lain menyatakan bahwa makanan yang mengandung kalsium, magnesium, vitamin B2 juga berpengaruh terhadap gejala PMS. Kurang berolahraga juga berefek kepada gejala PMS karena pada saat berolahraga, hormone endorphin meningkat dan estrogen menurun (Saryono dan Sejati, 2009).

2.1.3 Tipe dan Gejala

Secara umum, gejala PMS terbagi pada tiga keadaan yakni fisik, emosional, serta perilaku. Adapun gejala emosional yang dapat terjadi saat PMS yakni depresi, sensitif terhadap suatu hal, gampang marah dan menangis ataupun suasana hati yang berubah-ubah. Gejala fisik seperti rasa sakit pada payudara, kram pada perut, jerawat, serta kembung. Gejala perilaku yakni keinginan lebih terhadap suatu jenis makanan (mengidam), pecahnya konsentrasi, menutup diri, gampang lupa dan motivasi yang menurun.

Ada beberapa bentuk dan gejala PMS. Dr. Guy E. Abraham seorang ahli kandungan dari Fakultas Kedokteran UCLA, AS, dalam (Akbar, et al., 2021), membagi premenstrual syndrome berdasar gejala diantaranya sindroma pramenstruasi dengan tipe A, H, C, D. Gejala PMS dengan tipe A berkisar 80%, tipe H sekitaran 60%, tipe C 40%, dan tipe D sekitar 20%. Adakalanya seorang wanita mengalami secara bersamaan gabungan dari beberapa tipe gejala ataupun masing-masing tipe mempunyai gejala tersendiri.

a. Sindrom Premenstruasi Tipe A

PMS pada tipe A (Anxiety) dapat dilihat dari gejalanya yang berupa perasaan khawatir yang berlebih, terlalu sensitif, dan perasaan yang tidak stabil. Pada beberapa wanita, sebelum menstruasi dapat pula merasakan depresi baik ringan maupun sedang. Gejala ini disebabkan karena ketidakstabilan hormon estrogen ataupun progesteron.

b. Sindrom Premenstruasi Tipe H

Gejala PMS tipe H atau hyperhydration dapat diamati dari kondisi perut yang kembung, payudara yang nyeri, tangan dan kaki yang bengkak, serta kenaikan berat badan sebelum haid. Pada PMS tipe H ini memungkinkan terjadinya pembengkakan yaitu sekumpulan air yang terdapat pada jaringan ekstrasel diakibatkan seorang mengonsumsi garam dan gula secara berlebihan. Gejala ini dapat diatasi dengan memberikan obat diuretika.

c. Sindrom Premenstruasi Tipe C

Gejala PMS tipe C atau craving yakni ketika perut terasa lapar serta ingin memakan makanan yang manis dan karbohidrat, Secara umum,

ketika 20 menit setelah seseorang mengonsumsi gula secara berlebih, maka dapat memicu gejala hipoglikemia yaitu rasa lelah, pusing, detak jantung yang tidak beraturan disebabkan karena hormone insulin meningkat. Keinginan untuk mengonsumsi makanan manis dipicu stress, kelebihan garam ketika diet, serta kurang mengonsumsi omega 6 ataupun kekurangan magnesium.

d. Sindrom pramenstruasi tipe D

Gejala PMS tipe D atau depression yakni suatu kondisi yang memungkinkan depresi. Biasanya wanita akan lebih mudah menangis, merasa lemah, sulit tidur, pelupa, serta sulit berbicara. Umumnya, gejala PMS tipe D bersamaan dengan terjadinya gejala PMS tipe A. Gabungan gejala PMS tipe A dan tipe D dapat terjadi karena faktor seperti mengalami stress, asam amino tyrosine yang sedikit, penumpukan timbal dalam tubuh, vitamin B berlebih B6 dan magnesium yang tidak tercukupi. Mengonsumsi vitamin B6 dan magnesium pada makanan mengurangi gangguan yang terjadi pada gejala PMS tipe D dan tipe A.

2.1.4 Dampak

Seseorang yang mengalami PMS akan berdampak pada turunnya produktivitas saat bekerja dan sekolah serta terganggunya hubungan interpersonal (Suparman, 2012). PMS diketahui mempengaruhi kehidupan sehari-hari dan kualitas hidup perempuan terutama pada pelajar perempuan yang dapat menyebabkan terganggunya kinerja akademik dan keterlibatan sosial (Badrasawi MM, Zidan SJ, Natour N, et al., 2021).

Penelitian yang dilakukan kepada Mahasiswa Kedokteran Wanita di Universitas Bisha, Arab Saudi membuktikan bahwa menstruasi secara signifikan mempengaruhi kinerja akademik dan kualitas hidup ($p < 0,05$). Selain itu, hampir separuh mahasiswa mengalami dampak menstruasi di lingkungan belajarnya. Para mahasiswa mengalami gejala parah yang mempengaruhi aktivitas sehari-hari dan berdampak negatif terhadap prestasi akademik mereka (Al-Shahrani, et al., 2021).

Pre-menstrual syndrome memberi dampak pada penurunan konsentrasi belajar mahasiswa, penurunan aktivitas di kampus, serta meningkatnya daftar ketidakhadiran kelas di kampus (Ramadani dalam Damayanti, 2020).

2.1.5 Penatalaksanaan

Penanganan PMS dapat dilakukan dengan melakukan pengecekan rutin ke dokter kandungan untuk mengamati kemungkinan suatu gangguan. Selain itu, kebersihan organ genital perlu dijaga dan diperhatikan, saat melakukan hubungan badan ataupun buang air. Rutin berolahraga dapat lebih meringankan beban sehingga dapat melancarkan darah yang juga berperan dalam organ reproduksi. Memperbaiki pola makan dengan mencukupkan serta menyeimbangkan gizi yang diperlukan tubuh, terutama zat besi yang perlu diperhatikan ketika wanita menstruasi. Berikut hal yang dapat diperhatikan saat PMS, yakni:

1. Memperhatikan keseluruhan makanan yang dikonsumsi

Makan teratur meskipun sedikit akan dapat mengurangi mual serta menjaga kadar gula darah tetap seimbang. Memakan makanan dengan karbohidrat yang cukup dapat menstimulasi hormon serotonin dalam otak untuk menjaga keseimbangan emosi. Mengonsumsi makanan dengan

vitamin B6, kalsium, dan vitamin E dapat mengurangi mual dan nyeri pada payudara yang bengkak serta menyeimbangkan emosi agar tetap stabil. Mengurangi kafein seperti teh, kopi, dan minuman bersoda karena kafein sangat berpengaruh buruk pada seorang wanita sebelum haid.

2. Menjadkan haid sebagai gaya hidup

Mencoba untuk melakukan penyesuaian perilaku terhadap segala perubahan dalam kurun waktu haid serta mensyukuri kehadiran haid sebagai suatu kenormalan pada wanita.

3. Merencanakan kegiatan

Penting untuk merencanakan kegiatan yang akan dilakukan untuk membantu fisik maupun mental seantiasa rilex sebelum haid.

4. Olahraga teratur

Olahraga dengan teratur dapat membantu peredaran darah pada tubuh menjadi lancar, tubuh menjadi segar dan kuat serta lebih tenang. Sehingga dapat mengurangi penyakit fisik dan mental.

5. Mengonsumsi obat pereda nyeri

Meskipun keberhasilannya tidak bisa dijamin, beberapa jenis obat-obatan bisa mengatasi rasa tidak nyaman menjelang haid. Misalnya, mengonsumsi obat penghilang rasa nyeri. Biasanya, pengobatan yang dilakukan berhubungan dengan upaya menjaga keseimbangan hormon karena salah satu penyebabnya adalah masalah hormonal. Jumlah dan frekuensi pengobatan tergantung pada berat ringannya gejala. Terkadang untuk mengatasi gangguan ini diberikan tablet vitamin. Sebaiknya ,

berkonsultasi dahulu dengan dokter apabila ingin mengonsumsi obat pereda nyeri, Hal ini dikarenakan kondisi tubuh setiap orang berbeda.

6. Pemeriksaan Hormon Wanita

PMS juga bisa dipengaruhi oleh ketidakseimbangan hormon dalam tubuh. Oleh karena itu, beberapa dokter menganjurkan untuk dilakukan pemeriksaan hormon. Walaupun pemeriksaan ini tidak harus dilakukan semua, tetapi tidak ada salahnya jika mengetahuinya.

a. FSH

Dalam keadaan normal, kadar FSH dalam darah meningkat perlahan-lahan sebelum permulaan masa haid sampai satu hari sebelum ovulasi. Selanjutnya, menurun lagi sampai kadar terendah pada masa luteal (masa setelah ovulasi). Jika dijumpai kadar FSH terlalu rendah atau terlalu tinggi pada fase-fase tertentu dalam siklus haid menunjukkan ada gangguan pada hipotalamus atau hipofisis.

b. LH

Kadar LH dalam darah relatif stabil selama fase folikuler (masa haid sampai menjelang ovulasi). Pada pertengahan siklus haid terjadi lonjakan LH satu sampai tiga hari, kemudian menurun pada fase luteal. Beberapa ahli berpendapat, sekitar 36-38 jam setelah lonjakan LH terjadi ovulasi. Penilaian LH yang tinggi menunjukkan gangguan pada fase ovulasi.

c. Prolaktin (PRL)

Dengan kadar prolaktin yang normal, LH bekerja pada reseptor protein di indung telur sehingga folikel bisa pecah dan keluar dari sel telur. Pematangan korpus luteum berlangsung optimal dan sekresi progesteron dapat dipertahankan. Kadar prolaktin yang tinggi, menandakan gangguan, seperti amenorea sekunder, anovulasi, dan inefisiensi korpus luteum.

d. Estrogen

Estrogen berfungsi sebagai pemberi informasi aktivitas ovarium serta sebagai penentu ketika ovulasi. Estrogen meningkat ketika ovulasi dan saat pertengahan fase luteal. Pertumbuhan folikel dan ovarium dapat dilihat dari kadar estrogen.

e. Progesteron

Pemeriksaan progesteron darah berguna untuk menunjukkan adanya ovulasi. Jika terjadi ovulasi maka akan terjadi peningkatan progesteron yang sudah terukur mulai dua hari sebelum ovulasi dan sangat nyata dalam tiga hari setelah ovulasi (Al-Fanjari, 1999).

2.2 Pola Makan

Pola makan ialah kebiasaan yang berkaitan dengan kondisi gizi seseorang (Depkes, 2014). Pola makan terbagi membikin 3 kondisi, yakni:

1. Tipe Makan

Tipe makan sebagai bentuk makanan pokok utama terdiri dari ikan, sayuran, serta buah yang di makan rutin. Contohnya beras, jagung, ubi, ikan dll..

2. Frekuensi Makan

Jumlah atau hitungan makan dalam sehari disebut dengan frekuensi makan (Depkes, 2014). Menurut (Oetoro, 2013) makanan yang masuk ke dalam tubuh yaitu saluran pencernaan akan diolah secara alami oleh tubuh. Makanan yang baik yaitu makanan yang di dalamnya terkandung karbohidrat, lemak, protein, vitamin dan mineral yang cukup. Adapun rutinitas frekuensi makan yang baik yaitu makan pagi, siang, dan makan malam serta ditambah dengan makanan selingan apabila dari ketiga makan tersebut belum mencukupi. Namun, tidak dianjurkan berlebihan karena akan mengurangi nafsu makanan utama (Sari, 2012)

3. Jumlah Makan

Jumlah makan yaitu banyaknya porsi makanan dalam sehari. Jumlah makan berkaitan dengan pola makan seimbang yaitu metode untuk mengolah jenis serta jumlah makanan sehari-hari. Pola makan seimbang harus memenuhi zat gizi diantaranya protein, lemak, karbohidrat, air, serta mineral. Pola makan seimbang yaitu ketika suatu makanan yang dimakan mengandung gizi, zat pembangun, serta zat pengatur (Susanto, 2023).

Pola konsumsi makanan sehat yaitu mengatur dan mempertimbangkan konsumsi makanan sesuai dengan kandungan zat gizi di dalamnya. Semakin beraneka tipe incaran yang ditelan maka semakin mudah pemenuhan keperluan gizi pada tubuh. Penerapan yang dapat dilakukan yaitu dengan cara menelan lima regu incaran rutin atau setiap kali makan. Kelima regu incaran tercantum adalah makanan utama, lauk, sayuran, buah dan minuman.

Menelan lebih dari satu tipe untuk setiap regu makanan tiap makan jauh lebih baik. Lauk pauk terpaut dari incaran asal usul protein hewani dan asal usul protein nabati. Regu incaran asal usul protein hewani melingkupi daging ruminansia semisal daging unggas, kambing, sapi semisal ayam, bebek ikan, telur dan susu. Regu incaran asal usul protein nabati melingkupi kacang-kacangan dan dapatan olahannya semisal tahu, tempe dan lain-lain.

Protein hewani yang dibutuhkan tubuh yakni 2-4 jatah sepadan dengan 70-140 gr segi daging sapi berukuran sedang atau sepadan 2-4 segi daging ayam (80-160 gr), 2-4 segi ikan sedang, dan untuk protein nabati 2-4 porsi sepadan 100-200 gr tempe atau 200-400 gr tahu. Disesuaikan dengan rentang umur atau keadaan fisiologis (Kemenkes, 2014).

Menurut Andrews dalam (Anggraini, 2021) untuk mengurangi gejala PMS yang dirasakan dapat melakukan pola makan yang teratur, mengurangi makanan yang mengandung garam, gula, serta kafein yang berlebihan selama fase menstruasi.

2.3 Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik ialah pergerakan badan untuk menghasilkan energi dan dilakukan oleh otot rangka, baik ketika bekerja, bermain, melakukan pekerjaan rumah maupun rekreasi (WHO, 2017). Aktivitas internal yaitu kegiatan ketika organ tubuh istirahat. Adapun aktivitas eksternal yaitu saat tubuh melakukan gerakan dan mengeluarkan energi. Aktivitas fisik terbagi 3 yakni, golongan ringan, sedang maupun berat (Rofiqoh, Daris, & Prawoto, 2022).

Aktivitas fisik ringan adalah kegiatan yang tidak membuahkan kenaikan frekuensi pernafasan dan denyut nadi, misalnya jalan kaki. Aktivitas fisik sedang

adalah pekerjaan yang membuahkan sedikit kenaikan frekuensi pernapasan dan denyut nadi, semisal jalan kaki aktif, bersepeda, bergerak, bermain bola voli, dll. Aktivitas fisik berat membuahkan menaikkan frekuensi pernapasan dan detak jantung yang signifikan, semisal berlari, kebugaran, berolahraga dengan tali, lari, dll.(Dewi, 2019).

Montoye dan Maughan dalam (Anggraini, 2021), mengemukakan manusia memanfaatkan energi dengan tiga cara, yaitu:

1. Rata-rata metabolik

Ketika beristirahat, energi difungsikan untuk memelihara suhu tubuh peredaran darah, serta peregangan otot.

2. Fungsi pencernaan dan penyerapan makanan

Yaitu suatu kondisi yang disebut aksi dinamis spesifik atau thermogenesis makanan.

3. Aktivitas fisik

Yaitu kegiatan fisik seperti bekerja, kegiatan ketika waktu kosong, serta saat berjalan ataupun berlari.

Aktivitas fisik adalah suatu indikator utama untuk menjaga kesehatan tubuh secara menyeluruh. Aktivitas fisik dapat memungkinkan seseorang untuk terhindar dari berbagai penyakit, mengendalikan berat badan, dan menjaga kesehatan mental. Aktivitas fisik juga dapat membuat hidup lebih berkualitas (Healey, 2013).

Secara etiologi, PMS memungkinkan terjadinya penurunan tingkat beta endorfin sehingga untuk meningkatkannya yaitu dengan melakukan aktivitas fisik.

Sebagian wanita, gejala PMS dapat tergolong berat yang akhirnya mengacaukan aktivitas fisik.

Menurut Sumiarsih dalam (Hasan & Susanti, 2020), Minimnya melakukan aktivitas fisik mengakibatkan terjadinya penurunan endorfin sebagai pemicu PMS seperti stres atau emosi yang tidak stabil. Aktivitas fisik seperti olahraga memicu hormone endorfin berupa perasaan tenang ketika PMS, memicu hormone serotonin sebagai pengendali stress atau depresi (Kamilah, Utomo, & Winardi, 2019).



2.4 Kajian Integrasi Keislaman

2.4.1 Pandangan Islam Terhadap Menstruasi

Islam sangat memperhatikan berbagai aspek kehidupan, termasuk cara menjaga kesehatan dan permasalahan kesehatan seperti menstruasi pada wanita. Menstruasi ialah tanda pubertas seorang wanita pada usia sekitar sepuluh tahun ataupun lebih cepat atau lambat. Menstruasi menjadi fitrah wanita yang berarti system reproduksinya berlangsung dengan baik dan sehat. Dalam dunia kesehatan, menstruasi terjadi akibat meluruhnya dinding rahim sehingga menjadi darah yang kemudian mengalir ke leher rahim selanjutnya menuju vagina.

Dalam hukum syara' haid diartikan dengan keluarnya darah dari rahim ketika sel ovum tidak dibuahi dalam kurun waktu tertentu. Permasalahan haid dijelaskan empat kali dalam dua ayat dalam Al-Qur'an. Allah menjelaskan perihal haid dalam surat Al-Baqarah ayat 222.

وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الْمَحِيضِ ۚ قُلْ هُوَ أَذَىٰ فَأَعْتَزِلُوا النِّسَاءَ فِي الْمَحِيضِ ۚ وَلَا تَقْرَبُوهُنَّ حَتَّىٰ يَطْهَرْنَ ۚ فَإِذَا تَطَهَّرْنَ فَأْتُوهُنَّ مِنْ حَيْثُ أَمَرَكُمُ اللَّهُ ۚ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ ٢٢٢

Tafsirnya : *“Mereka bertanya atasmu berkenaan dengan haid Siratkanlah, "Haid itu adalah kotoran." oleh sebab itu, hendaklah kami menjauhkan diri dari wanita ditempo haid dan janganlah kamu mendekati mereka sebelum perempuan suci. Apabila perempuan telah suci, maka campurilah perempuan itu di tempat yang telah ditetapkan oleh Allah atasmu. Sesungguhnya Allah menyanyangi orang yang bertobat dan menyayangi orang yang menyucikan diri”* (QS. Al-Baqarah: 122).

Terdapat pula hadis yang menjelaskan bahwa haid sebagai proses alami yang dialami oleh wanita.

“Telah menghiyatkan atas kami Ali ibn Abd Allah, dia telah bersirat : telah menghiyatkan atas kami Sufyan, dia telah bersirat : saya mendengar Abd ar-Rahman ibn Abu al-Qasim, dia telah bersirat : saya mendengar al-Qasim ibn Muhammad bersirat : saya mendengar Aisyah berkata, kami berangkat tanpa ada maksud selain menjalankan haji. Ketika kami telah berada di suatu tempat yang bernama Sarif aku menjumpai haid, maka Rasulullah Shallallahu alaihi wa sallam masuk menjumpaiku sedangkan aku dalam keadaan menangis. Beliau bertanya: Ada apa denganmu? Apakah engkau haid? Aku merespon : Benar! Beliau bersabda: Sesungguhnya ini adalah urusan yang telah didiktakan (ditetapkan) oleh Allah subhanahu wa ta ‘ala terhadap wanita-wanita keturunan Adam. Tuntaskanlah apa yang biasa dituntaskan oleh orang yang menunaikan

haji, hanya saja janganlah engkau tawaf di Batitullah (Ka'bah). Aisyah bersirat : Rasulullah berkorban satu ekor sapi untuk istri-istrinya (Al-Bukhori, tt: 285)'' (Lutfi Rahmatullah, 2013).

Allah menjadikan haid sebagai fitrah atau takdir seorang wanita. Hal ini menjadi keistimewahan bagi wanita. Akan ada hikmah pada tiap ketetapan Allah. Oleh karenanya, kesabaran seorang wanita saat haid menjadi bentuk keimanan serta rasa syukurnya sebagai seorang wanita muslim.

2.4.2 Pola Makan dalam Pandangan Islam

Dalam ilmu kesehatan atau gizi disiratkan, makanan adalah elemen terfundamental untuk membentengi kesehatan. Kalangan ahli kedokteran Islam menyiratkan untuk menelan makanan yang *halalan* dan *thayyiban*. Al-Quran bersirat agar manusia menilik yang ditelannya, seperti ditegaskan dalam firman-Nya (QS. Abasa: 24) :

فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ ۚ ٢٤

Artinya: "Maka, hendaklah manusia itu menilik makanannya."

Imam Al-Ghazali menyiratkan urusan makanan dalam agama semisal fondasi pada sebuah gedung. Landasannya, jika fondasi itu tidak goyah dan kokoh, maka gedung itu pun akan berdiri tegak dan kokoh. Sekalipun sebaliknya, manakala pondasi itu lemah dan rapuh, gedung itu pun runtuh dan amruk. Al-Ghazali lalu memetik sebuah hadis yang diriwayatkan Imam Thabrani:

"Perbaikilah makananmu, niscaya Allah akan mengabdikan doamu."

Makanan bergizi seimbang bagi tubuh dapat disiratkan selaku makanan sehat. Islam sangat menilik unsur kesehatan, seperti kandungan gizi pada makanan. Allah *Subhanahu wa ta'ala* memerintahkan kita untuk menelan makanan yang halal lagi baik, sebagaimana dalam firman-Nya (QS. Al-Ma'idah:88) :

وَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلَالًا طَيِّبًا ۗ وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي أَنْتُمْ بِهِ مُؤْمِنُونَ

Artinya: *“Dan telanlah makanan yang halal lagi baik dari apa yang Allah telah rezeasikan atasmu, dan bertakwalah atas Allah yang kamu beriman atas-Nya.”*

Dalam Al-Qur'an, kata “Thayyib” memiliki makna “yang baik”, yang berarti tidak sekadar halal namun juga bermanfaat bagi tubuh. Masa kini banyak makanan halal namun tidak mendatangkan manfaat bagi kesehatan. Kaum muslimin hendaknya menjaga kualitas makanan yang baik dengan metode yang tepat serta paham akan nilai gizi dalam makanan sesuai dengan pesan makanan halalan thayyibban dalam Al-Qur'an. Allah menyebutkan beberapa nama buah-buahan dengan bermacam rasa dalam Al-Qur'an, yang dishahihkan oleh pengetahuan modern mempunyai khasiat pencegahan beberapa penyakit dan kandungan vitamin (Elkarimah, 2016).

Anjuran mengkonsumsi makanan seimbang dan beragam yang dibutuhkan tubuh telah disyariatkan Islam bagi seorang muslim agar tumbuh normal dan sehat.

Rasulullah ﷺ bersabda,

“Mukmin yang kuat lebih baik dan lebih disukai Allah daripada mukmin yang lemah dan pada keduanya ada kebaikan...” (HR. Muslim No. 2664)

Makanan seimbang yang mampu diserap tubuh dibutuhkan guna mengganti zat-zat yang hilang, meniadakan rasa lapar agar kuat beraktivitas dan meningkatkan peran imunitas dalam melawan virus dan penyakit.

2.4.3 Aktivitas Fisik dalam Pandangan Islam

Selain perihal makan, ajaran islam sangat menekankan kesehatan jasmani berupa aktivitas fisik dalam upaya membentengi kesehatan. Pada ilmu kesehatan, olahraga menjadi aktivitas dalam menjaga kesehatan. Meningkatnya kesehatan, imun tubuh, tenaga otot, keselarasan emosional, efisiensi dari alat tubuh serta daya kreatif dan daya ekspresif menjadi arah utama dalam berolahraga. Peningkatan dan perbaikan jasmani diperoleh dari olahraga yang dijalankan dengan terjadwal, bertahap, dan tercukupi. Kebugaran jasmani menjadikan seseorang dapat beraktivitas dengan baik.

Olahraga dalam tilikan ulama fiqih (Bahasa Arab: *al-Riyadhat*) termasuk dalam *ijtihad*iyat. Hukum melakukannya mubah, namun apabila tidak menyelisi syariat, diniatkan karena Allah Ta'ala atau agar ibadah dapat dilakukan dengan sempurna maka olahraga menjadi bernilai ibadah. Olahraga tidak diatur secara rinci dalam syariat Islam sebab termasuk dalam masalah “duniawi” atau *ijtihad*iyat. Karenanya, peraturan, teknik hingga bentuknya secara keseluruhan dialihkan kepada manusia atau ahlinya.

Islam hanya menyuguhkan buah pikir dan dasaran umum yang harus tunduk dalam kesibukan berolahraga, namun isyarat tentang urgensi olahraga selaku kesehatan tubuh dijumpakan dalam firman Allah surah Al-Anfal : 60

وَأَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ وَمِنْ رِبَاطِ الْخَيْلِ تُرْهَبُونَ بِهِ عَدُوَّ اللَّهِ وَعَدُوَّكُمْ وَأَخْرَيْنَ
 مِنْ دُونِهِمْ ۚ لَا تَعْلَمُونَهُمُ اللَّهُ يَعْلَمُهُمْ ۗ وَمَا تُنْفِقُوا مِنْ شَيْءٍ فِي سَبِيلِ اللَّهِ يُوَفَّ إِلَيْكُمْ وَأَنْتُمْ
 لَا تُظْلَمُونَ ٦٠

Artinya: “Dan siapkanlah untuk menatapinya mereka kekokohan apa saja yang kamu penuhi dan dari kuda-kuda yang ditambat untuk berperang (yang dengan persiapan itu) kamu menggentarkan musuh Allah, musuhmu dan Masyarakat selain mereka yang kamu tidak mengkajinya ; sedang Allah mengkajinya. Apa saja yang kamu nafkahkan pada jalan Allah niscaya akan dibalas dengan cukup kepadamu dan kamu tidak akan dianiaya (dirugikan).”

Imam Al-Baihaqi meyiratkan dari Abu Rafi’ bahwa Rasulullah bersirat,

“Di antara hak yang harus dipenuhi orang tua adalah mengajarkan menulis, renang dan memanah”

Ketiga hal tercantum sebagai contoh pentingnya mengajarkan ilmu keahlian dan melatih fisik agar anak tumbuh sehat dan kuat. Rasulullah juga mendoakan keberkahan bagi kaumnya yang selalu cepat bangun pagi untuk berkesibukan. Pada masa Nabi Muhammad ﷺ tiada individu tertinggal dari sholat berjamaah, kecuali individu munafik yang jelas kemunafikannya. Sebagaimana beliau senantiasa memohon agar terpis dari sikap lemah dan malas. Rasulullah ﷺ bersabda:

“Segala sesuatu yang tidak menautkan dzikirullah padanya maka itu adalah kesia-siaan dan main-main kecuali empat perkara: yaitu senda gurau

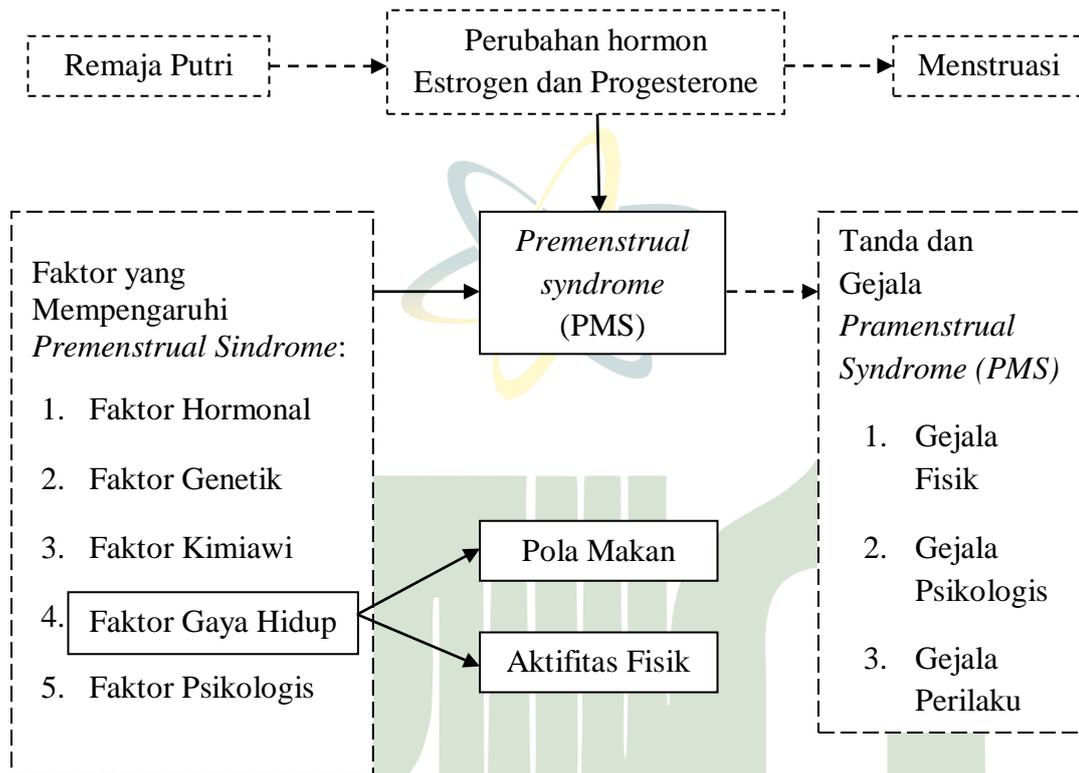
suami dengan istrinya, melatih kuda, berlatih memanah, dan mengajarkan renang.” (HR. An-Nasai No. 8990).

Lahirnya keturunan rabbani yang sehat dan kuat menjadi tujuan penting olahraga yang ditegaskan dalam Islam. Karenanya, Islam menasihatkan umat muslim agar mengajarkan keturunannya cara memanah, berenang, berkuda, dan olahraga lainnya yang mendatangkan manfaat untuk kesehatan diri.

Kesembuhan penyakit dan peningkatan kesehatan fisik dan batin dapat diperoleh melalui olahraga. Di samping itu olahraga juga dapat merilekskan jiwa dan raga serta mengeluarkan zat-zat jahat dalam tubuh dengan jalur keringat-keringat yang keluar dari dalam tubuh (Al-Fanjari, 1999). Berdasarkan penjelasan di atas disimpulkan bahwa islam menganjurkan untuk menjalankan aktivitas fisik guna menaikkan daya tahan tubuh sebab kurangnya aktivitas fisik berdampak pada lemahnya seseorang. Begitu pula dengan seorang wanita yang cenderung tidak menjalankan aktivitas fisik akan lebih rentan mengalami *premenstrual syndrome*.

2.5 Kerangka Teori

Kerangka teori merupakan ringkasan seluruh variabel penelitian dalam tinjauan pustaka, baik yang diukur maupun tidak diukur. Adapun kerangka teori pada penelitaian ini sebagai berikut:



Gambar 2.1 Kerangka Teori (Gustirini R, 2021)

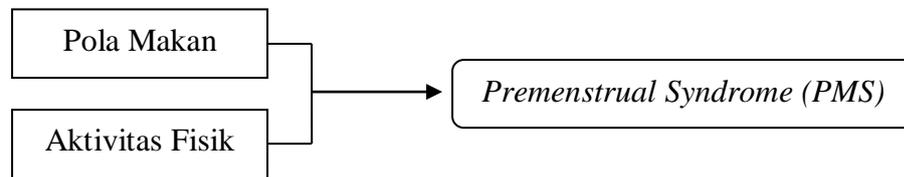
Keterangan:

- : Variabel yang diteliti
 : Variabel yang tidak diteliti
→ : Hubungan yang dianalisis
- - - -> : Hubungan yang tidak dianalisis

2.6 Kerangka Konsep

Kerangka konsep penelaahan ini bermaksud agar tahu gambaran pola makan, aktivitas fisik, dan jalinan kedua variabel yang diteliti dengan perihal

premenstrual syndrome (PMS). Adapun kerangka konsep pada penelitaian ini sebagai berikut:



Gambar 2.2 Kerangka Konsep Penelitian

Keterangan:

 : Variabel independen

 : Variabel dependen

 : Hubungan yang diteliti

2.7 Hipotesis

H_0 = Tidak ada hubungan antara pola makan dan aktifitas fisik terhadap kejadian *premenstrual syndrome* (PMS) pada Mahasiswi Fakultas Kesehatan Masyarakat UIN Sumatera Utara.

H_a = Ada hubungan antara pola makan dan aktifitas fisik terhadap kejadian *premenstrual syndrome* (PMS) pada mahasiswi Fakultas Kesehatan Masyarakat UIN Sumatera Utara.