

BAB 1. PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Masa remaja merupakan perkembangan masa kanak-kanak yang beralih ke masa remaja dan memasuki tahapan terbentuknya emosional, psikososial, yang ditandai berfungsinya organ reproduksi. Usia yang masuk kedalam kategori remaja mulai dari rentang 10 sampai 24 tahun dan belum melakukan perkawinan (BKKBN, 2018). Pada masa ini perkembangan dan pertumbuhan terjadi secara pesat baik dari segi penampilan, kecerdasan emosional, serta kecerdasan berpikir dan belajar. Pada khususnya remaja putri, umumnya diusia pubertas ditandai dengan mengalami menstruasi.

Menstruasi adalah aliran darah dari lapisan rahim yang pengeluarannya sekitar 14 hari setelah ovulasi dan bersamaan periodik dan siklik (Islamy dan Farida, 2019). Terdapat berbagai macam gangguan menstruasi yakni salah satunya *premenstrual syndrome*, biasanya dapat dialami oleh remaja putri. *Premenstrual Syndrome* adalah sekumpulan keluhan yang umumnya dialami oleh perempuan usia reproduksi dimana terjadi kemunculan gejala psikologis, emosional, fisik, serta dirasakan sebelum datangnya siklus menstruasi 7-10 hari hingga berhenti pada saat datangnya menstruasi (Pridynabilah, 2022). Gejala *Premenstrual Syndrome* yang dirasakan melingkupi tanda psikologis dan perilaku yang berubah seperti sensitif, kelelahan, gugup, cemas, pemarah, perubahan perasaan, serta nafsu makan dan gejala fisik seperti pembengkakan, nyeri perut, nyeri sendi, perut kembung, nyeri payudara, sakit punggung, penambahan berat badan, jerawat, serta sakit kepala (Rad *et al*, 2018).

Pada negara wilayah Asia kejadian *premenstrual syndrome* memiliki prevalensi lebih tinggi dibandingkan dengan negara di wilayah barat (Sitorus dkk., 2020). Kejadian *premenstrual syndrome* berdasarkan laporan wanita di Indonesia sebanyak 30-80% (Machfudhoh dkk., 2020). *Premenstrual syndrome* banyak terjadi pada remaja putri khususnya 10-16 tahun dan sebagian besar mengalami gejala bervariasi (Mumtaz T *et al.*, 2018). Menurut Aprilyandari (2018)

menyatakan bahwa *premenstrual syndrome* yang paling banyak dialami oleh pelajar SMA di Indonesia sebanyak 75,8% dari berbagai jenis gangguan menstruasi. Pada daerah Jawa Timur, *Premenstrual Syndrome* juga mengalami peningkatan pada siswi SMA dari tahun 2018 ke 2019 yaitu 55.6% (Kartika dan Susila, 2018).

Kejadian *premenstrual syndrome* sangat berdampak bagi remaja putri yaitu dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, konsentrasi belajar menurun, meningkatnya absensi ketidakhadiran (Ramadhani, 2018). Kejadian *premenstrual syndrome* dapat meningkat dengan adanya faktor pemicu seperti kualitas tidur, tingkat stres, serta status gizi (Ilmi dan Utari, 2018). Derajat keparahan *Premenstrual Syndrome* berkisar dari gejala sedang hingga berat dapat meningkat akibat dari tidur yang tidak berkualitas, sedangkan kualitas tidur yang baik dapat mengurangi gejala *Premenstrual Syndrome* (Puji dkk., 2021).

Aktivitas fisik merupakan aspek yang mampu membantu meringankan berbagai tanda yang muncul akibat *Premenstrual Syndrome*. Aktivitas fisik dapat membuat perasaan wanita menjadi tenang saat *Premenstrual Syndrome* terjadi, karena tubuh meningkatkan produksi dan mengeluarkan hormon endorfin (Anggraeni, 2018). Indeks massa tubuh yang semakin tinggi dapat memperbesar risiko kejadian *Premenstrual Syndrome* pada wanita (Anggraeni, 2018). Wanita obesitas akan menghasilkan produksi estrogen yang berlebihan yang berdampak terjadinya *Premenstrual Syndrome*. (Rad *et al.*, 2018).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di SMA Negeri Ambulu dengan jumlah responden sebanyak 35 remaja putri didapatkan permasalahan *Premenstrual Syndrome* sebanyak 21 remaja putri (60%) mengalami *Premenstrual Syndrome* dengan kejadian terbanyak pada usia 16 tahun. Didapatkan gejala berat sebanyak 40%, gejala sedang sebanyak 17,14%, dan gejala ringan sebanyak 2,9%. Remaja putri mengalami *Premenstrual Syndrome* dengan berbagai gejala seperti sensitif, mudah marah, timbul jerawat, nyeri perut, nyeri punggung, konsentrasi berkurang, serta mudah lelah. Remaja putri di SMA Negeri Ambulu juga mengeluhkan dampak yang dialami yaitu mengganggu aktivitas disekolah, mengganggu aktivitas dirumah, malas beraktivitas,

mengganggu fokus belajar, mengganggu konsentrasi, mengurangi produktifitas. Selain itu, ditemukan terdapat beberapa remaja putri yang merasa kesakitan saat *Premenstrual Syndrome* hingga mengkonsumsi obat untuk meredakan nyeri, konsumsi jamu buatan ibu serta dikompres air hangat.

Berdasarkan penjelasan diatas, maka peneliti tertarik melakukan penelitian tentang hubungan kualitas tidur, aktivitas fisik, dan status gizi terhadap kejadian *Premenstrual Syndrome* pada remaja putri di SMA Negeri Ambulu.

1.2. Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan antara kualitas tidur, aktivitas fisik, dan status gizi dengan kejadian *premenstrual syndrome* pada remaja putri di SMA Negeri Ambulu?

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara kualitas tidur, aktivitas fisik, dan status gizi terhadap kejadian *premenstrual syndrome* pada remaja putri di SMA Negeri Ambulu.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi kejadian *premenstrual syndrome* pada remaja putri di SMA Negeri Ambulu.
- b. Mengidentifikasi kualitas tidur pada remaja putri di SMA Negeri Ambulu.
- c. Mengidentifikasi aktivitas fisik pada remaja putri di SMA Negeri Ambulu.
- d. Mengidentifikasi status gizi pada remaja putri di SMA Negeri Ambulu.
- e. Menganalisis hubungan kualitas tidur dengan kejadian *premenstrual syndrome* pada remaja putri di SMA Negeri Ambulu.
- f. Menganalisis hubungan aktivitas fisik dengan kejadian *premenstrual syndrome* pada remaja putri di SMA Negeri Ambulu.
- g. Menganalisis hubungan status gizi dengan kejadian *premenstrual syndrome* pada remaja putri di SMA Negeri Ambulu.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan ilmu pengetahuan peneliti tentang hubungan kualitas tidur, aktivitas fisik, dan status gizi terhadap kejadian *premenstrual syndrome* di SMA Negeri Ambulu.

1.4.2 Bagi Instansi Pendidikan

Penelitian ini diharapkan menjadi bahan bacaan bagi semua mahasiswa di Politeknik Negeri Jember dan dapat dijadikan referensi untuk penelitian selanjutnya.

1.4.3 Bagi Responden

Penelitian ini diharapkan memberikan informasi untuk menambah pengetahuan responden mengenai faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya *premenstrual syndrome* (PMS) dan memberikan pemahaman untuk mengatur pola tidur yang baik, meningkatkan aktivitas fisik, serta memperbaiki status gizinya.