

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar belakang

Setiap bulan secara periodik, seorang wanita normal akan mengalami peristiwa reproduksi yang disebut menstruasi. Menstruasi yang terjadi kadang diikuti dengan gangguan-gangguan seperti gangguan siklus, *dysmenorrhea*, dan sindrom premenstruasi (*Premenstrual syndrome*). Sindrom premenstruasi atau *premenstruasi syndrome* merupakan kumpulan gejala fisik, psikologis, dan perilaku yang terjadi selama akhir fase luteal dalam siklus menstruasi dan berakhir saat menstruasi datang atau bisa berlangsung terus sampai menstruasi berhenti (Arantika, 2014). Penyebab pasti sindrom premenstruasi belum diketahui secara pasti. Salah satu penyebab Sindrom Premenstruasi adalah defisiensi *endorphin* (saryono, 2009). *Endorphin* dibuat dalam tubuh yang terlibat dalam sensasi euphoria dan nyeri. Dengan beraktivitas fisik terutama berolahraga dapat membuat hormone *endorphin* muncul yang membuat perasaan menjadi lebih tenang dan santai (*relax*) (Elvira,2010).

Sebagian besar wanita menganggap bahwa PMS bukan suatu kondisi yang serius, sehingga tidak melakukan upaya pencegahan ataupun pengobatan. Padahal sindrom premenstruasi ini dapat juga berubah menjadi kondisi yang serius seperti depresi, dan juga dapat menurunkan kualitas hidup. Salah satu yang dapat mengurangi gejala PMS adalah dengan melakukan perubahan gaya hidup. Hal-hal

seperti membatasi konsumsi kafein dan olahraga teratur dapat mengurangi PMS pada wanita.

Pada penelitian sebelumnya didapatkan data 75% remaja perempuan mengeluh tentang perubahan kondisi tubuhnya sebelum datang menstruasi, pada penelitian yang sama didapatkan 3-10% perempuan mengalami PMS yang mengganggu kehidupan sehari-hari. Olahraga yoga, aerobic ataupun peregangan sederhana bisa mengurangi gangguan-gangguan PMS seperti kram, sakit punggung, nyeri dan ketegangan otot, dan stress. Namun, dalam agama Islam adanya penyakit atau masalah dalam bidang kesehatan itu dianggap sebagai cobaan dan ujian dalam keimanan seseorang. Dalam menghadapi cobaan atau ujian kita harus bersabar, jangan berputus asa, dan senantiasa selalu berdoa kepada Allah SWT. Hal ini dijelaskan dalam:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ  
وَالْأَنْفُسِ وَالشَّمْرِاتِ ۗ وَبَشِيرِ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٥﴾

*“Dan sesungguhnya akan kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan, dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar.” (Q.S Al Baqarah,2: 155)*

Banyak manfaat yang bisa diambil saat olahraga, namun kebiasaan olahraga sudah jarang dilakukan. Pada jaman sekarang, banyak individu hanya menghabiskan waktunya untuk duduk dan memandang *gadget* ataupun hal-hal yang berkaitan dengan internet terutama sosial media, kegiatan ini biasanya

diikuti dengan mengkonsumsi makanan ringan yang kurang sehat biasanya disebut cemilan. Berdasarkan penelitian, sekitar 28% kematian akibat penyakit dilatarbelakangi oleh gaya hidup *sedentary* (kurang gerak). Dari survey pada mahasiswa perempuan UKM IKAI UNS didapatkan hasil bahwa 90% mahasiswa masih berolahraga cukup sebanyak 41,7% responden hanya mengalami sindrom premenstruasi ringan dan 10% mahasiswa berolahraga kurang sebanyak 44,4% responden mengalami sindrom premenstruasi sedang. Selain itu sindrom premenstruasi berat dialami 5,6% responden dari kelompok olahraga kurang. Setelah data diolah dan dilakukan pengujian dengan uji korelasi spearman rank dengan tingkat kepercayaan 95% atau  $\alpha = 0,05$  didapatkan nilai kekuatan korelasi (r) -0,821 antara aktivitas olahraga terhadap sindrom premenstruasi.

Gaya hidup tidak sehat dengan kurangnya aktivitas fisik dapat meningkatkan berat badan seseorang yang dijelaskan dalam Al-Qur'an tentang makanan yang dikonsumsi harus sehat secara mendapatkannya, tidak hanya sehat karena jenis makanannya, yaitu :

يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ ءَامَنُوْا كُلُوْا مِنْ طَيِّبٰتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوْا لِلّٰهِ  
اِنَّ كُنْتُمْ اِيَّاهُ تَعْبُدُوْنَ

*“Hai orang-orang yang beriman, makanlah di antara rezki yang baik-baik yang Kami berikan kepadamu dan bersyukurlah kepada Allah, jika benar-benar kepada-Nya kamu menyembah.”* (QS. Al Baqarah [2]: 172) (Al-Quran

Suatu tindakan untuk menjaga berat badan merupakan salah satu penanganan sindrom premenstruasi, karena berat badan yang berlebihan dapat meningkatkan risiko menderita sindrom premenstruasi (PMS) (Widayati, 2007). Di Indonesia, menurut data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas), pada tahun 2013 ditemukan bahwa di 22 provinsi yang ada di Indonesia, terdapat penduduk yang memiliki prevalensi aktivitas fisik tergolong kurang aktif, dan data tersebut berada di atas rata-rata penduduk yang ada di seluruh Indonesia. Hal ini dapat dilihat dengan adanya 5 daerah tertinggi dengan penduduk yang memiliki aktivitas fisik yang kurang aktif, yaitu Provinsi DKI Jakarta (44,2%), Papua (38,9%), Papua Barat (37,8 %), Sulawesi Tenggara dan Aceh (37,2 %). Sedangkan DIY mendapat skor 20,8% untuk aktifitas fisik dan skor *sedentary lifestyle* 17,1%. Perempuan dengan kategori obesitas (BMI  $\geq$  30) mempunyai risiko mengalami sindrom premenstruasi tiga kali lebih besar dibanding perempuan non-obesitas (masho et al, 2005). berdasarkan Riset Kesehatan Dasar 2013, Prevalensi gemuk pada remaja umur 16 – 18 tahun sebanyak 7,3% yang terdiri dari 5,7% gemuk dan 1,6% obesitas. Provinsi dengan prevalensi gemuk tertinggi adalah DKI Jakarta (4,2%) dan terendah adalah Sulawesi Barat (0,6%) (Riskesdas, 2013).

Hasil survey yang dilakukan di Klaten dengan mengukur IMT (Indeks Massa Tubuh) pada wanita dewasa dengan umur 20-40 tahun didapatkan data prevalensi *overweight* dan obesitas sebesar 25%, terdiri dari 10% *overweight* dan obesitas 15% dan menyebarkan kuisioner didapatkan 15% perempuan melakukan

olahraga 3-5 kali dalam seminggu. Lalu didapatkan angka kejadian Sindrom Premenstruasi (PMS) sebanyak 70% (Nashruna, Ivana. 2012).

Indeks Massa Tubuh merupakan salah satu ukuran untuk memprediksikan presentase lemak didalam tubuh manusia. Lemak merupakan salah satu senyawa didalam tubuh yang mempengaruhi proses pembentukan hormone estrogen, dan dalam hal ini hormone estrogen merupakan faktor dominan yang menyebabkan kejadian Sindrom Premenstruasi (PMS). Penyebab pasti kejadian Sindrom Premenstruasi belum diketahui karena kejadian PMS terkait dengan berbagai hal seperti fisik maupun psikis. Melihat uraian latar belakang tersebut peneliti bermaksud untuk mencari tahu hubungan berat badan dan aktifitas fisik terhadap kejadian Pre Menstruasi Sindrom (PMS) pada siswa putri SMAN 11 Yogyakarta.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang tersebut maka rumusan masalah penelitian ini adalah :

1. Bagaimanakah tingkat aktivitas fisik dan berat badan lebih (IMT) pada siswa putri ?
2. Bagaimanakah proporsi kejadian Premenstruasi Sindrom (PMS) pada tingkat remaja?
3. Apakah ada hubungan antara berat badan lebih dan aktivitas fisik terhadap kejadian Pre Menstruasi Sindrom (PMS) ?

### **C. Tujuan penelitian**

#### 1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara berat badan lebih dan aktivitas fisik terhadap kejadian Pre Menstruasi Sindrom (PMS).

#### 2. Tujuan Khusus

a. Mengetahui tingkat aktivitas fisik, berat badan lebih (IMT) dan kejadian Pre Menstruasi Sindrom pada siswa putri.

b. Mengetahui hubungan kejadian Pre Menstruasi Sindrom (PMS) terhadap Aktifitas Fisik.

c. Mengetahui hubungan kejadian Pre Menstruasi Sindrom (PMS) terhadap berat badan lebih (IMT).

d. Mengetahui hubungan variabel demografi responden terhadap kejadian Pre Menstruasi Sindrom (PMS)

### **D. Manfaat penelitian**

#### 1. Manfaat Teoritis

Sebagai bahan untuk mendukung atau menyangkal keterkaitan berat badan lebih (IMT) dan aktifitas fisik terhadap kejadian Pre Menstruasi Sindrom (PMS) pada siswa putri SMAN 11 yogyakarta.

#### 2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan peneliti mengenai hubungan antara berat badan lebih dan aktivitas fisik terhadap kejadian Pre Menstruasi Sindrom (PMS) pada siswa putri tingkat SMA.

b. Bagi Institusi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi langkah untuk mengurangi kejadian Pre Menstruasi Sindrom terhadap kegiatan belajar mengajar.

c. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi suatu acuan kepustakaan dan sumber keilmuan bagi penelitian selanjutnya mengenai Indeks Massa Tubuh dan aktivitas fisik maupun faktor lainnya terhadap kejadian Pre Menstruasi Sindrom (PMS).

## E. Keaslian Penelitian

**Tabel 1.1.** Keaslian Penelitian

No	Judul dan nama peneliti	Jenis penelitian	Variabel	Hasil	Perbedaan
1.	Hubungan aktivitas olahraga dan obesitas dengan kejadian sindrom pramenstruasi didesa pucangmiliran tulung Klaten (Nashruna, Ifana. 2012)	Penelitian non eksperimen dengan metode analitik menggunakan rancangan <i>cross sectional</i> .	a. aktivitas olahraga b. obesitas c. Sindrom Premenstruasi	Hasil uji bivariat membuktikan bahwa aktivitas olahraga berhubungan dengan kejadian Sindrom Premenstruasi ( <i>Pvalue</i> 0,008), dan obesitas berhubungan dengan kejadian Sindrom Premenstruasi ( <i>Pvalue</i> 0,044) sedangkan pada uji multivariate membuktikan bahwa aktivitas olahraga (0,004) dan obesitas (0,020) dengan variabel kejadian Sindrom Premenstruasi Phitung > Ptabel adapun variabel yang paling dominan mempengaruhi kejadian Sindrom Premenstruasi adalah aktivitas olahraga dengan <i>Pvalue</i> 0,004.	Variabel aktifitas fisik dan variabel Indeks Massa Tubuh pada usia tingkat SMA di Kota Yogyakarta
2.	Aktivitas olahraga dengan kejadian Sindrom Premenstruasi pada anggota perempuan UKM INKAI UNS (Arantika, Meidya Pratiwi. 2014)	Observasional analitik dengan pendekatan <i>cross sectional</i> . pengambilan sampel dengan cara <i>simple random sampling</i> . Dianalisa dengan metode analisis	a. aktivitas olahraga b. Sindrom Premenstruasi	Ada hubungan antara aktivitas olahraga dengan Sindrom Premenstruasi dengan arah hubungan <i>negative</i> yaitu semakin tinggi aktivitas olahraga maka semakin rendah tingkat Sindrom Premenstruasi.	Variabel aktivitas fisik pada siswa putri tingkat SMA

---

		korelasi Spearman rank dengan bantuan <i>software</i> komputer.			
3.	Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Sindroma Premenstruasi (Rendi, Retissu, dkk. 2010)	Penelitian analitik observasional dengan desain <i>cross sectional</i> . sampel diambil dengan teknik proporsional random sampling.	a. Indeks Massa Tubuh b. Sindrom Premenstruasi	Hasil penelitian menunjukkan, bahwa terdapat hubungan antara Indeks Massa Tubuh dengan Sindrom Premenstruasi ( $p = 0,026$ )	Terdapat variabel aktifitas fisik terhadap kejadian Sindrom Premenstruasi pada siswa tingkat SMA

---