

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menurut hasil Susenas tahun 2020, perkiraan jumlah remaja sebesar 64,50 juta jiwa atau hampir seperempat dari total penduduk Indonesia (23,86 persen). Remaja laki-laki lebih banyak daripada remaja perempuan, dengan rasio jenis kelamin sebesar 103,18, yang berarti setiap 103 remaja laki-laki terdapat 100 remaja perempuan. Persentase remaja di perkotaan lebih besar daripada di perdesaan (57,83 persen berbanding 42,17 persen). Berdasarkan distribusi menurut wilayah, lebih dari separuh remaja terkonsentrasi di Pulau Jawa (55,11 persen) (Sari *et al.*, 2020)

Pertumbuhan dan perkembangan remaja dapat disebut juga dengan masa pubertas. Pubertas merupakan masa awal pematangan seksual, yakni suatu periode dimana seorang anak mengalami perubahan fisik, hormonal dan seksual serta mampu mengadakan proses reproduksi. Masa pubertas ini dapat dialami oleh remaja putra dan remaja putri. Pada remaja putra, masa pubertas dapat berupa tumbuhnya jakun, kumis dan tumbuhnya bulu di area tertentu, penis dan testis membesar serta terjadinya mimpi basah. Perkembangan fisik yang terjadi oleh remaja putri adalah tumbuhnya payudara, tumbuhnya rambut di area tertentu, tinggi badan meningkat, bentuk pinggul yang lebih lebar dan terjadinya menstruasi.

Pada remaja putri, menstruasi adalah penanda awal terjadinya perkembangan sistem reproduksi. Menstruasi dapat terjadi karena sel telur yang di produksi oleh ovarium tidak dibuahi oleh sel sperma di dalam rahim. Fase awal dari menstruasi akan mengakibatkan ketidaknyamanan pada remaja putri baik gejala somatik dan juga gejala afektif. Gejala somatik (fisik) yang termasuk adalah kelelahan, perut kembung, nyeri payudara, sakit kepala, serta tumbuhnya jerawat. Gejala afektif meliputi lekas marah, ledakan kemarahan, mudah marah, depresi, kebingungan, kecemasan, dan penarikan diri dari lingkungan sosial (Shamnani *et al.*, 2018). Gejala-gejala tersebut dapat dirasakan saat remaja putri mengalrai Premenstruasi Sindrom (PMS).

Pre-Menstrual Syndrome (PMS) adalah kumpulan gejala berupa gejala fisik, gejala psikologis dan gangguan emosi yang akan dirasakan 6 – 10 hari sebelum terjadinya menstruasi. Gejala tersebut dapat hilang saat sudah terjadi menstruasi namun juga dapat terus berlanjut setelahnya. Lebih dari 90% wanita diseluruh dunia mengalami gejala

premenstruasi sindrom selama usia remaja (Zaka & Mahmood, 2012). Tingkat kejadian sindrom premenstruasi pada 200 responden yang berusia 16–31 tahun di Universitas Calabar, Nigeria dilaporkan sebesar 85,5% (Antai *et al.*, dalam Susanti *et al.*, 2020). Dalam penelitian lain yang dilakukan oleh Takeda *et al.*, (2006) melaporkan dari 1152 wanita di Jepang 93,5% mengalami premenstruasi sindrom ringan, 5,3% mengalami premenstruasi sindrom tingkat sedang hingga berat dan 1,2% mengalami *premenstrual dysphoric disorder* (PMDD) (Susanti *et al.*, 2020). Sedangkan berdasarkan penelitian yang dilakukan di Indonesia yang di sponsori oleh WHO didapatkan hasil bahwa gejala premenstrual sindrom dialami 23% oleh remaja di Indonesia (Haryanti, 2016).

Pada wanita dalam usia reproduktif biasanya akan merasakan lebih dari satu gejala premenstruasi. Gejala saat premenstruasi sindrom akan berbeda beda pada setiap remaja. Adanya perbedaan yang dirasakan dapat terjadi karena beberapa faktor, salah satunya adalah faktor status gizi. Status gizi berperan cukup penting dalam terjadinya premenstruasi sindrom. Hal ini dikarenakan seseorang yang mengalami kegemukan atau obesitas dapat meningkatkan risiko terjadinya peradangan (inflamasi) yang berujung pada meningkatnya risiko mengalami gejala PMS (Bussell dalam Sari & Priyanto, 2018). Johnson *et al.*, (2010) menyatakan kenaikan 1 poin indeks massa tubuh (IMT) meningkatkan risiko PMS sebesar 3%. Faktor status gizi juga dapat mempengaruhi terjadinya menarche atau haid pertama (Johnson *et al.*, dalam Estiani & Nindya, 2018).

Menarche merupakan suatu tanda penting bagi seorang wanita yang menunjukkan adanya kematangan organ reproduksi. Selama sekitar dua tahun, tanda-tanda seks sekunder mulai terbentuk, seperti pertumbuhan payudara, perubahan siklus, perubahan-perubahan kulit, pertumbuhan rambut pada ketiak, serta bentuk tubuh menjadi bentuk tubuh wanita yang ideal (Sukarni, Icemi; Wahyu, 2015). Hasil Riskesdas (2010) menunjukkan bahwa rata-rata usia menarche di Indonesia adalah 13 tahun, dengan kejadian lebih awal pada usia kurang dari 9 tahun dan ada yang lebih lambat sampai usia 20 tahun. Usia menarche dapat dikatakan sebagai faktor terjadinya premenstruasi sindrom (PMS) karena selaras dengan hasil penelitian Zuhana dan Suparni tahun 2016 yaitu terdapat 60,6% responden mengalami menarche pada usia normal (12-13 tahun). Dan terdapat 71,3% responden mengalami kejadian sindrom premenstruasi, maka dapat dikatakan terdapat hubungan antara usia menarche dengan kejadian premenstruasi sindrom.

Terdapat beberapa wanita yang akan mengalami gejala premenstruasi yang akan mengganggu aktivitas yang sedang dilakukan. Namun, kurangnya aktivitas fisik akan menyebabkan defisiensi endorfin dalam tubuh yang dapat mengakibatkan sindrom premenstruasi. Namun dengan aktivitas fisik berupa olahraga dapat merangsang hormon endorfin keluar dan menimbulkan perasaan tenang saat premenstruasi sindrom terjadi (Tambing dalam Surmiasih, 2016). Bagi para pelajar, gejala premenstruasi ini juga akan mengganggu kegiatan sekolah, konsentrasi dalam belajar, prestasi serta keaktifan dalam menjalankan kegiatan belajar di sekolah. Aktivitas fisik dapat dikatakan sebagai faktor terjadinya premenstruasi sindrom (PMS) karena selaras dengan penelitian Fiskalia (2018) yaitu terdapat 50,9% responden melakukan aktivitas fisik ringan. Dan terdapat 49,1% remaja yang mengalami gejala premenstruasi sindrom (PMS), maka dapat dikatakan terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian premenstruasi sindrom.

Hasil *study* awal yang terdiri dari 10 siswi SMPN 249 Jakarta ditemukan bahwa sebanyak 7 siswi SMPN 249 Jakarta atau sekitar 75% mengalami premenstruasi sindrom. Gejala yang banyak dialami siswi SMPN 249 adalah nyeri pada bagian perut, nyeri punggung dan mudah tersinggung. Masa sekolah menengah pertama umumnya berkisar 12-15 tahun. Dimana dalam usia tersebut seseorang baru mengalami menarche atau bahkan belum mengalaminya sama sekali. Remaja yang baru mengalami menstruasi juga akan merasa bingung dengan adanya perubahan dalam dirinya baik secara emosional atau adanya gejala nyeri yang dirasakan.

Penelitian ini dapat menjadikan edukasi baru bagi remaja putri khususnya remaja putri SMPN 249 Jakarta. Remaja putri di SMPN 249 Jakarta diharap akan mengetahui gejala-gejala dari premenstruasi sindrom yang akan dirasakannya setiap bulan dan mengetahui cara untuk mengurangi gejala PMS adalah dengan melakukan perubahan gaya hidup. Hal-hal seperti membatasi konsumsi kafein dan olahraga teratur dapat mengurangi PMS pada wanita. Olahraga yoga, aerobik, ataupun peregangan sederhana bisa mengurangi gangguan-gangguan PMS seperti kram, sakit punggung, nyeri dan ketegangan otot, dan stress (Yasmin et al., 2020).

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, maka penulis tertarik dalam melakukan penelitian yang berjudul “Hubungan Status Gizi, Usia Menarche, Aktivitas Fisik dan Premenstruasi Sindrom Pada Remaja Putri di SMPN 249 Jakarta”

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang dapat dilihat bahwa gejala premenstruasi sindrom menjadi masalah karena akan mempengaruhi aktivitas yang sedang dilakukan oleh seorang remaja putri. Pemilihan makanan dan komposisi tubuh menjadi berpengaruh terhadap terjadinya gejala premenstruasi sindrom. Usia menarche juga berpengaruh terhadap gejala premenstruasi sindrom, dimana remaja yang mengalami menarche dini akan mengalami gejala premenstruasi sindrom. Dari aktivitas fisik juga berpengaruh terhadap terjadinya premenstruasi sindrom. Umumnya remaja yang sedikit melakukan aktivitas fisik akan beresiko mengalami gejala premenstruasi sindrom. Untuk itu, peneliti menjadikan status gizi, menarche dan aktivitas fisik sebagai variable independen dan premenstruasi sindrom pada remaja putri sebagai variable dependen.

1.3 Pembatasan Masalah

Pembatasan suatu masalah digunakan untuk menghindari adanya penyimpangan maupun pelebaran pokok masalah supaya penelitian tersebut lebih terarah dan memudahkan dalam pembahasan sehingga tujuan penelitian akan tercapai. Dalam penelitian ini hanya membahas tentang status gizi, usia menarche, aktivitas fisik dan premenstruasi sindrom remaja putri di SMPN 249 Jakarta

1.4 Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan antara Status Gizi, Usia Menarche, Aktivitas Fisik dan Premenstruasi Sindrom Remaja Putri di SMPN 249 Jakarta

1.5 Tujuan Penelitian

1.5.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Hubungan Status Gizi, Usia Menarche, Aktivitas Fisik dan Premenstruasi Sindrom Remaja Putri di SMPN 249 Jakarta

1.5.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi umur dan kelas responden remaja putri SMPN 249 Jakarta
2. Mengidentifikasi status gizi pada remaja putri SMPN 249 Jakarta
3. Mengidentifikasi usia menarche pada remaja putri SMPN 249 Jakarta
4. Mengidentifikasi aktivitas fisik pada remaja putri SMPN 249 Jakarta
5. Mengidentifikasi premenstruasi sindrom pada remaja putri SMPN 249 Jakarta
6. Menganalisis hubungan status gizi dengan premenstruasi sindrom pada remaja putri SMPN 249 Jakarta
7. Menganalisis hubungan usia menarche dengan premenstruasi sindrom pada remaja putri SMPN 249 Jakarta
8. Menganalisis hubungan aktivitas fisik dengan premenstruasi sindrom pada remaja putri SMPN 249 Jakarta

1.6 Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Untuk mendapatkan pengetahuan dan wawasan yang baru dan menambah pengetahuan terkait penelitian status gizi, usia menarche, aktivitas fisik dan premenstruasi sindrom remaja putri di SMPN 249 Jakarta.

2. Bagi Masyarakat

Sebagai acuan informasi baru untuk masyarakat khususnya bagi remaja putri agar mengetahui fakta-fakta yang berhubungan dengan premenstruasi sindrom.

3. Bagi Institusi

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi terkait hubungan status gizi, usia menarche, aktivitas fisik dan premenstruasi sindrom. Serta memberikan informasi tambahan dan referensi untuk dapat dijadikan sumber dari penelitian selanjutnya.

1.7 Keaslian atau keterbaruan penelitian

Tabel 1.1
keterbaruan penelitian

Peneliti	Judul	Tahun	Hasil
Karina Nabila Yasmin, Ahmad Syauqy, Rina Nofri Enis	Hubungan Aktivitas Olahraga Terhadap Kejadian Sindrome Premanstruasi Mahasiswa Program Studi Kedokteran di Universitas Jambi Tahun 2020	2020	Penelitian ini merupakan Jenis penelitian bersifat analitik observasional untuk mengetahui hubungan antara dua variabel, penelitian ini menggunakan pendekatan retrospektif. Responden berjumlah 75 mahasiswi program studi kedokteran di Universitas Jambi pada tahun 2020 yang diambil dengan Proporsional random sampling. Dilakukan pengumpulan data dengan pengisian kuisioner menggunakan kuisioner sindrom pramenstruasi dengan menggunakan google form dan untuk aktifitas olahraga akan menggunakan metode wawancara melalui zoom meeting. Kuisioner sindrom pramenstruasi yang menggunakan sPAF berisi 10 pertanyaan dan wawancara aktifitas olahraga berisi 3 pertanyaan. Analisis data menggunakan analisis fisher's exact test. Tidak terdapat hubungan signifikan antara aktivitas olahraga dengan kejadian sindrom pramenstruasi. Hasil uji analisis dengan menggunakan fisher's exact test menghasilkan nilai $p = 0,867$ ($p > 0,05$). Aktivitas olahraga tidak berhubungan terhadap kejadian sindrom pramenstruasi.
Bela Daniartama, Etisa Adi Murbawani, Hartanti Sandi	Obesitas Berhubungan Dengan Premenstruasi Sindrome (PMS)	2021	Mengetahui hubungan status gizi dengan risiko dan tingkat intensitas PMS pada mahasiswi dengan beberapa pengukuran antropometri. Metode: Penelitian cross sectional yang melibatkan 77 mahasiswi Universitas Diponegoro. Pengukuran status gizi dilakukan dengan pengukuran berat badan, tinggi badan, Indeks Massa Tubuh (IMT), lingkar pinggang, lingkar panggul, rasio lingkar pinggang panggul, dan persen lemak tubuh. Shortened Premenstrual Assesment Form (sPAF) untuk

Wijayanti, Ahmad Syauqy	Pada Mahasiswi		mengukur intensitas gejala PMS. International Physical Activity Questionnaire-Short Form (IPAQ-SF) untuk mengukur aktivitas fisik. Food recall 3×24 untuk mengukur rata-rata asupan. Data dianalisis dengan uji Chi Square dan uji Regersi Logistik. Hasil: Obesitas dengan IMT ≥ 23 kg/m ² (OR 3,944; 95% CI 1,091-14,251; p<0,05), persen lemak tubuh $\geq 32\%$ (OR 3,289; 95% CI 1,022-10,584; p<0,05), dan lingkar pinggang ≥ 80 cm (OR 4,696, 95% CI 1,201-18,360; p<0,05) dapat meningkatkan risiko dan intensitas PMS. Simpulan:
Ziah Datul Kamilah, Budi Utomo, Baksono Winardi	Pengaruh Aktivitas Fisik dan Usia Menarache dengan Kejadian Premenstruasi Sindrome Pada Remaja Putri	2019	Penelitian ini adalah penelitian analitik observasional dengan pendekatan cross sectional. Jumlah sampel sebanyak 206 siswi sesuai dengan kriteria inklusi. Sampling dilakukan dengan simple random sampling. Variabel independen dalam penelitian ini adalah aktivitas fisik dan usia menarache, sedangkan variabel dependennya adalah kejadian premenstrual syndrome. Cara mengetahui tingkat signifikan, data yang sudah terkumpul diuji dengan uji statistik Chi-square pada tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$. Hasil penelitian yang didapatkan bahwa sebesar 57,6% remaja putri melakukan aktivitas fisik dengan kategori rendah, 29,8% remaja putri mengalami menarache dini, dan sebesar 71,2% remaja putri mengalami premenstrual syndrome ringan. Hasil: Hasil penelitian setelah dilakukan uji Chi-square diperoleh untuk aktivitas fisik nilai $p = 0,030$ ($p \leq 0,05$) yang berarti ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian premenstrual syndrome, dan untuk usia menarache nilai $p = 0,073$ ($p \geq 0,05$) yang berarti tidak ada hubungan antara usia menarache dengan kejadian premenstrual syndrome. Kesimpulan: Kebiasaan untuk beraktivitas fisik yang tepat dan rutin serta mengurangi stres dapat mengatasi dan mengurangi keluhan premenstrual syndrome yang dialami.
Charisma	Gambaran	2019	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tanda dan gejala PMS yang paling banyak dialami remaja

Lumingkewas, Eddy Suparman, Suzanna P. Mongan	<i>Premenstrual Syndrome</i> pada Remaja Periode Akhir di Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi		periode akhir. Penelitian ini menggunakan metode survei deskriptif dengan alat kuesioner yang dibagikan melalui google form pada 142 mahasiswi semester 1 dan 3 Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi tahun ajaran 2020/2021. Hasil penelitian mendapatkan jenis gejala PMS yang paling banyak dialami ialah gejala psikologis pada 136 responden (95,8%), gejala perilaku yang paling banyak dialami ialah kelelahan pada 93 responden (65,5%), gejala fisik yang paling banyak dialami ialah muncul jerawat pada 122 responden (85,9), dan gejala psikologis yang paling banyak dialami ialah mood swing pada 125 responden (88%). Simpulan penelitian ini ialah gambaran PMS pada remaja periode akhir di Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi yang paling banyak dialami menurut jenis gejala ialah gejala psikologis.
Wulan Julianti, Dewi Marfuah, Suci Noor Hayati	Pengalaman Hidup Remaja yang Mengalami <i>Premenstruasi Syndrome</i> (PMS) di SMK Moch Toha Cimahi	2017	Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan desain fenomenologi deskriptif, data diperoleh dari hasil wawancara. Informan dalam penelitian ini berjumlah lima orang. Data yang dikumpulkan berupa hasil rekaman wawancara dan catatan lapangan yang dianalisis dengan teknik Collaizi. Penelitian ini menghasilkan lima tema yaitu: Berbagai perubahan fisik, Psikologis dan perilaku dialami remaja saat PMS, PMS dirasakan mengganggu hubungan interpersonal dan aktivitas sosial, Penanganan non farmakologi lebih banyak dilakukan remaja saat mengalami PMS, Faktor eksternal dan internal menjadi alasan remaja saat melakukan penanganan, Gejala dirasakan berkurang setelah dilakukan beberapa penanganan. Hasil penelitian ini dapat memberikan gambaran kepada remaja mengenai pengalaman remaja dalam menghadapi PMS. Disarankan bagi tenaga kesehatan khususnya perawat untuk memberikan pendidikan kesehatan kepada remaja mengenai menstruasi dan gangguannya, khususnya <i>premenstrual syndrome</i> .
Rizka Safitri,	Faktor – Faktor	2016	Penelitian ini adalah penelitian observasional analitik dengan pendekatan retrospektif (case control

Herawati, Kurnia Rachmawati	Resiko Kejadian <i>Premenstrual Syndrome</i> pada Remaja SMA Darul Hijrah Putri		study). Pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling dengan 32 orang dikelompok kasus dan 32 orang dikelompok kontrol pada siswi SMA Darul Hijrah Puteri. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara faktor-faktor risiko yaitu aktivitas olahraga ($p=0,002$), indeks massa tubuh ($p=0,005$), konsumsi makanan asin ($p=0,001$), konsumsi makanan manis ($p=0,045$) dengan kejadian <i>premenstrual syndrome</i> . Aktivitas olahraga, indeks massa tubuh, konsumsi makanan asin, dan konsumsi makanan manis berhubungan dengan kejadian <i>premenstrual syndrome</i> pada remaja SMA Darul Hijrah Puteri.
Yunita Dwiningtyas, Mujahidatul Musfiroh, Ika Aumiyarsi sukamto	Hubungan Status Gizi dan Kejadian <i>Premenstrual Sindrome</i> Pada Mahasiswa Prodi D III Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret	2016	Jenis penelitian ini adalah penelitian analik dengan pendekatan cross sectional. Penelitian ini dilakukan di prodi D3 kebidanan FK UNS serakarta pada tanggal 25 april 2016 sampai dengan 23 mei 2016. Pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah total sampling dengan 151 responden yang memenuhi observasi. Tekhnik analisis data menggunakan korelasi lambda. Uji statistic menggunakan sistem komputerisasi dengan menggunakan uji lamda pada tingkat kemaknaan 95%. Berdasarkan hasil analisis data diperoleh kekuatan korelasi $r = 0,302$ $p = 0,047$. Hal ini berarti bahwa ada hubungan positif yang bermakna dengan kekuatan lemah antara status gizi dan <i>premenstruasi sindrom</i> pada mahasiswa prodi D III Kebidanan FK UNS.