

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja atau *adolescence* adalah periode perkembangan dimana individu mengalami perubahan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa, biasanya antara usia 13 sampai 20 tahun (Potter & Perry, 2005).

Menurut *World Health Organization* (WHO) usia remaja dimulai sejak usia 12-24 tahun. Menurut data dari WHO, sekitar seperlima dari penduduk dunia adalah remaja berumur 10-19 tahun (Soetjiningsih, 2010 dalam Nasution, 2011). Sensus Penduduk tahun 2010 menunjukkan bahwa jumlah penduduk Indonesia sebesar 237,6 juta jiwa dan 63,4 juta diantaranya adalah remaja yang terdiri dari laki-laki sebanyak 32.164.436 jiwa (50,7%) dan perempuan sebanyak 31.279.012 jiwa (49,30%) (BKKBN, 2011).

Setiap remaja akan mengalami pubertas. Pubertas merupakan masa awal pematangan seksual, yakni suatu periode dimana seorang anak mengalami perubahan fisik, hormonal dan seksual serta mampu mengadakan proses reproduksi (Saryono, 2009). Masa pubertas pada remaja putri ditandai dengan menstruasi. Menjelang datangnya fase menstruasi, seorang wanita akan menghadapi banyak gejala tidak nyaman yang terjadi pada waktu singkat, mulai dari beberapa jam sampai beberapa hari. Tetapi beberapa gejala tersebut bisa menjadi sangat intens dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Gangguan yang biasa dialami wanita sebelum menstruasi disebut

Sindrom Premenstruasi atau *Pre-Menstrual Syndrome* (PMS) (Suparman, 2012).

Sindrom premenstruasi dapat mengganggu beberapa aspek dalam kehidupannya. Masalah yang dirasakan remaja berkaitan dengan menstruasi adalah sindrom premenstruasi (PMS) yaitu kumpulan gejala fisik seperti kram pada perut, emosional, psikologis yang dialami wanita selama fase luteal setiap siklus menstruasi (7-14 hari menjelang menstruasi). Sekitar 75% wanita mengeluhkan gejala *premenstrual* dan 30% wanita memerlukan pengobatan (Derman, 2006).

Data dari *World Health Organization* (WHO) tahun 2005 dalam Setiasih (2007) menyebutkan bahwa 38,45% wanita di dunia mengalami permasalahan mengenai gangguan *Pre-Menstrual Syndrome*. Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh *American College of Obstetricians and Gynecologists* dalam Saryono (2009) bahwa sedikitnya 85% dari wanita menstruasi mengalami minimal satu dari gejala PMS dan umumnya terjadi pada wanita usia 14–50 tahun dengan gejala yang bervariasi dan berubah–ubah pada tiap wanita dari bulan ke bulan.

Penelitian yang dilakukan di Indonesia terkait dengan sindrom premenstruasi menyatakan hasil yang tidak terlalu berbeda. Suatu penelitian yang disponsori WHO tahun 2002 melaporkan 23% wanita Indonesia mengalami sindrom premenstruasi (Nurmiaty, 2010).

Berdasarkan etiologi, faktor pemicu terjadinya sindrom premenstruasi belum dapat disimpulkan dengan pasti. Beberapa penelitian

menemukan bahwa sindrom pramenstruasi terjadi akibat ketidakseimbangan hormon estrogen dan progesteron. Penelitian lain juga menyebutkan bahwa defisiensi endorfin dalam tubuh dapat mengakibatkan sindrom pramenstruasi, namun dengan aktivitas fisik berupa olahraga dapat merangsang hormon endorfin keluar dan menimbulkan perasaan tenang saat sindrom pramenstruasi terjadi (Tambing, 2012).

Sindrom pramenstruasi pun berdampak pada perubahan nafsu makan dan asupan makan hingga berujung pada perubahan perilaku makan remaja putri. Asupan makan yang berlebih berkaitan dengan kondisi psikologis remaja putri. Perubahan suasana hati dan keinginan makan mengindikasikan kemungkinan makan yang berlebih pada wanita dengan sindrom pramenstruasi dan akan berdampak pada perubahan berat badan (Bryant et al, 2006).

Penelitian yang dilakukan oleh Retissu, dkk (2010) mengenai hubungan indeks massa tubuh dengan sindrom pre-menstruasi pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Jenderal Soedirman, menunjukkan bahwa dari 40 responden dengan sindrom pre-menstruasi terdapat 24 orang (60.0%) yang memiliki kategori *overweight*, sedangkan sisanya 16 responden (40.0%) masuk kategori *non-overweight*. Hasil pada kelompok non sindrom pre-menstruasi menunjukkan dari 35 responden terdapat 12 orang (34,3%) yang termasuk kategori *overweight*, sedangkan sisanya termasuk dalam kategori *non-overweight* sebesar 23 responden (65,7%).

Gejala-gejala yang timbul menjelang menstruasi akan menjadi gangguan terhadap aktivitas sehari-hari remaja putri hingga saat menstruasi berlangsung. Sekitar 5-10% wanita menderita PMS yang berat, mengganggu kegiatan sehari-harinya. Tingkat keparahan sindrom pramenstruasi memiliki hubungan yang signifikan dengan perubahan konsumsi nutrisi dan perilaku makan. Hal ini akan berdampak pada kualitas hidup dan produktivitas kerja remaja putri (Bryant et al, 2006).

Berdasarkan survey awal yang dilakukan pada siswi VII dan VIII di SMPN 191 Jakarta tahun 2016, banyak diantara siswi yang memiliki status gizi gemuk dan status gizi obesitas. Siswi SMPN 191 cenderung memilih jajan sembarangan seperti minuman ringan dan makanan ringan (goreng-gorengan, chiki, dll) ketimbang membawa bekal dari rumah. Fasilitas sekolah juga tidak mendukung adanya kegiatan ekstra kurikuler yang berhubungan dengan olahraga seperti basket, renang, badminton, sehingga kebanyakan siswi tidak mengikuti ekstrakurikuler apapun. Siswi SMPN 191 rata-rata berangkat sekolah dengan berjalan kaki padahal kebanyakan siswi bertempat tinggal dekat dengan sekolah, siswi lebih memilih diantar dengan menggunakan motor atau mobil sehingga membuat aktivitas fisik yang dilakukan pada siswi-siswi di SMPN 191 Jakarta sangatlah kurang.

Berdasarkan keadaan tersebut, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Hubungan Perilaku Makan, Aktivitas Fisik, Status Gizi dan Sindrom Pramenstruasi pada Remaja Putri di SMPN 191 Jakarta”

B. Identifikasi Masalah

Beberapa studi terbaru menunjukkan perilaku makan dan asupan zat gizi berperan penting dalam gangguan perubahan perilaku yang berlangsung selama menstruasi. Perilaku makan remaja umumnya mengkonsumsi makanan dengan kadar zat gizi mikro yang rendah dan banyak mengkonsumsi makanan jajanan dan cepat saji serta mengkonsumsi makanan dengan gizi yang tidak seimbang. Diet yang tidak seimbang dan kurangnya aktivitas fisik pada remaja akan menyebabkan kenaikan berat badan, akibatnya status gizi akan menjadi tidak normal. Status gizi yang lebih mempunyai intensitas tinggi mengalami sindrom pramenstruasi.

Siswi SMPN 191 cenderung memilih jajan sembarangan seperti minuman ringan dan makanan ringan (goreng-gorengan, chiki, dll) ketimbang membawa bekal dari rumah. Fasilitas sekolah juga tidak mendukung adanya kegiatan ekstra kurikuler yang berhubungan dengan olahraga seperti basket, renang, badminton, sehingga kebanyakan siswi tidak mengikuti ekstrakurikuler apapun. Siswi SMPN 191 rata-rata cenderung malas berangkat sekolah dengan berjalan kaki padahal kebanyakan siswi bertempat tinggal dekat dengan sekolah, siswi lebih memilih diantar dengan menggunakan motor atau mobil sehingga membuat aktivitas fisik yang dilakukan pada siswi-siswi di SMPN 191 Jakarta sangatlah kurang.

C. Perumusan Masalah

Apakah ada hubungan perilaku makan, aktivitas fisik dan status gizi dan sindrom pramenstruasi pada remaja putri di SMPN 191 Jakarta?

D. Tujuan Penelitian

a. Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk menganalisa “Hubungan perilaku makan, aktivitas fisik dan status gizi dan sindrom pramenstruasi pada remaja putri di SMPN 191 Jakarta”

b. Tujuan Khusus

Tujuan khusus dari penelitian ini adalah :

1. Mengidentifikasi karakteristik individu, usia, berat badan, tinggi badan pada remaja putri di SMPN 191 Jakarta
2. Mengidentifikasi distribusi frekuensi perilaku makan pada remaja putri di SMPN 191 Jakarta
3. Mengidentifikasi distribusi frekuensi aktivitas fisik pada remaja putri di SMPN 191 Jakarta
4. Mengidentifikasi distribusi frekuensi status gizi pada remaja putri di SMPN 191 Jakarta
5. Mengidentifikasi distribusi frekuensi sindrom pramenstruasi pada remaja putri di SMPN 191 Jakarta
6. Menganalisa hubungan perilaku makan dan sindrom pramenstruasi pada remaja putri di SMPN 191 Jakarta
7. Menganalisa hubungan aktivitas fisik dan sindrom pramenstruasi pada remaja putri di SMPN 191 Jakarta
8. Menganalisa hubungan status gizi dan sindrom pramenstruasi pada remaja putri di SMPN 191 Jakarta

E. Manfaat Penelitian

a. Manfaat bagi pengembangan penelitian

Diharapkan hasil penelitian dapat memberikan masukan serta informasi yang bermanfaat kepada peneliti yang akan datang, karena ilmu pengetahuan akan selalu berkembang dari tahun ke tahun sehingga penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan untuk pengembangan penelitian atau perbandingan penelitian selanjutnya.

b. Manfaat bagi Institusi

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan informasi dan masukan yang bermanfaat sebagai acuan untuk menambah ilmu pengetahuan dan wawasan bagi mahasiswa dan dosen serta dapat dijadikan sebagai bahan referensi.

c. Manfaat bagi masyarakat

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan informasi dan pengetahuan yang bermanfaat kepada masyarakat terutama mengenai pentingnya pengaruh perilaku makan, aktivitas fisik dan status gizi dengan kejadian sindrom pramenstruasi.

d. Manfaat bagi peneliti

Diharapkan peneliti dapat menambah wawasan dan pengetahuan serta dapat memberikan informasi yang bermanfaat kepada orang lain terkhusus mengenai pentingnya gizi terkait dengan sindrom pramenstruasi.