

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Masa remaja adalah saat dimana mulai terjadinya pubertas. Remaja putri akan mengalami menstruasi sebagai tanda bahwa remaja tersebut sudah mengalami pubertas. Remaja putri mengalami menstruasi biasanya pada usia 10-15 tahun. Perubahan yang menyertai sebelum menstruasi antara lain perubahan fisik, dan perubahan emosional. Gejala ini mereda ketika siklus menstruasi dimulai. Dibeberapa perempuan, gejala akan muncul terus menerus selama 24-48 jam, biasanya muncul pada hari pertama menstruasi, dan akan menghilang pada hari berikutnya yang dinamakan dengan *premenstrual syndrome* (PMS) (Ratikasari, 2015).

*Premenstrual Syndrome* (PMS) adalah beberapa gejala tidak menyenangkan yang akan dialami oleh beberapa remaja yang sudah mendapatkan menstruasi. Gejala ini umumnya terjadi sekitar 1 atau 2 minggu sebelum menstruasi, dan akan mereda saat menstruasi dimulai, akan tetapi di beberapa perempuan tanda-tanda ini akan berlanjut 1-2 hari pertama menstruasi. Tanda dan gejala fisik yang sering muncul pada wanita antara lain nyeri perut, nyeri sendi, nyeri payudara, sakit kepala, nyeri otot serta nyeri punggung (Rodiani & Rusfiana 2016; Afrilia, & Musa, 2020). Tanda-tanda yang ditimbulkan ketika menstruasi mengganggu aktivitas sehari-hari remaja putri sampai menstruasi berlangsung. Sindrom premenstruasi ini akan berdampak ke penurunan nafsu makan, kelelahan, dan penurunan mood.

Angka kejadian *Premenstrual Syndrome* (PMS) secara global cukup tinggi mencapai 47,8%, dengan hasil tertinggi yaitu negara Iran sebanyak 98%, dan negara dengan hasil terendah yaitu negara Swiss sebanyak 10% (Direkvand-Moghadam, Sayehmiri, Delpisheh, & Sattar, 2014). Penelitian yang dilakukan di Jakarta oleh Cristie et al (2019), menunjukkan 58,7% responden penelitiannya mengalami sindrom PMS ringan, dan 37,3% responden mengalami PMS sedang sampai berat. Sedangkan kejadian *Premenstruasi Syndrome* (PMS) di setiap daerah berbeda. Di daerah Padang kebanyakan remaja mengalami *Premenstrual Syndrome* (PMS) yaitu sebesar 51,8%. Sedangkan di Purworejo remaja yang mengalami

kejadian ini sebanyak 24,6%. Angka kejadian *Premenstrual Syndrome* di Yogyakarta dari tahun 2016-2020 semakin tinggi dengan hasil yaitu dari 32,8%, lalu bertambah menjadi 42,5%, dan semakin tinggi menjadi 70% (Dewi et al., 2019; Fatimah et al., 2016; Mahardika, 2020).

Ada beberapa salah satu faktor yang dapat menimbulkan *Premenstrual Syndrome* (PMS) antara lain aktivitas fisik, tingkat stres, dan pola tidur. Menurut Anggreani et al., (2018) beberapa faktor risiko yang mengakibatkan kejadian PMS yaitu pada wanita yang memiliki riwayat melahirkan, status perkawinan, usia, stres, diet, kekurangan gizi, kurang olahraga, dan aktivitas fisik. Kurangnya aktivitas fisik akan menimbulkan penurunan kadar endorfin pada tubuh yang akan menyebabkan *Premenstrual Syndrome* (PMS) (Sumarsih, 2016). Akan tetapi, dengan aktivitas fisik yaitu olahraga bisa merangsang keluarnya hormon endorfin serta memberikan perasaan tenang ketika terjadinya *Premenstrual Syndrome* (PMS). Hasil studi penelitian Lestari (2020) menjelaskan bahwa dari PMS seperti nyeri perut, nafsu makan berkurang, serta sulit berkonsentrasi mengakibatkan siswi akan kehilangan minat untuk melakukan aktivitas dan pada waktu di kelas mereka akan lebih banyak tidur dibandingkan siswi yang tidak mengalami PMS.

Aktivitas fisik adalah gerakan yang diperoleh dari otot rangka dan membutuhkan tenaga (WHO, 2018). Aktivitas internal adalah aktivitas yang dilakukan oleh organ-organ tubuh saat kita beristirahat, dan aktivitas eksternal adalah aktivitas gerakan tubuh yang berjalan sepanjang waktu dan menghabiskan banyak energi. Tingkat aktivitas fisik dibagi menjadi 3 kategori, yaitu kategori ringan, sedang, dan berat (Rofiqoh, Daris, & Prawoto, 2022). Pada penelitian yang dilakukan oleh Sitorus, Kresnawati, Nisa, dan Karo (2020) menjelaskan bahwa aktivitas fisik dalam kategori ringan yaitu aktivitas yang dilakukan seperti belajar, dan duduk. Aktivitas fisik dalam kategori sedang yaitu melakukan kegiatan seperti berjalan-jalan santai, sedangkan aktivitas fisik yang masuk dalam kategori berat yaitu aktivitas yang dilakukan seperti olahraga teratur dan melakukan kegiatan rumah seperti mengepel. Kejadian *Premenstrual Syndrome* (PMS) sering kali mengganggu aktivitas ke seharian remaja putri sehingga menyebabkan menurunnya produktivitas pada remaja putri. Etiologi dari PMS ditandai dengan turunnya kadar

endorfin. Kadar endorfin dapat ditingkatkan dengan melakukan aktivitas fisik. Aktivitas fisik juga dapat menaikkan kualitas kesehatan individu serta dapat mencegah timbulnya beberapa penyakit. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Aulia, Wijaya, dan Nuratri (2020) mengatakan bahwa kebanyakan siswi melakukan aktivitas fisik seperti belajar, bermain, istirahat dirumah, dan jarang sekali melakukan olahraga, tetapi ada beberapa siswi yang suka melakukan olahraga seperti lari-lari kecil atau *badminton* dengan waktu 1-2 kali dalam seminggu.

Kurangnya aktivitas fisik dapat menyebabkan defisiensi endokrine yang ada di dalam tubuh sehingga mengakibatkan sindrom premenstruasi yang memunculkan dampak yaitu, nyeri perut yang diakibatkan dari kurangnya kadar serotonin yang berkurang. Namun jika melakukan olahraga dengan teratur maka dapat merangsang hormon endorfin keluar yang akan memunculkan perasaan tenang ketika sedang mengalami *Premenstrual Syndrome* (Sumarsih, 2016).

Studi pendahuluan yang sudah dilakukan pada siswi SMP Negeri 1 Seyegan dengan menyebarkan scrining awal didapatkan hasil yaitu sebanyak 86 siswi mengalami gejala *Premenstrual Syndrome* (PMS). Selain itu dilakukan juga scrining awal pada remaja SMP N 2 Sentolo guna untuk membandingkan hasil scrining awal. Didapatkan hasil kebanyakan remaja yang mengalami PMS berada di SMP N 1 Seyegan dari pada SMP N 2 Sentolo. Pada siswi remaja SMPN 2 Sentolo rata-rata siswinya belum mengalami menstruasi sehingga tidak masuk kedalam kriteria penelitian ini. Sedangkan remaja putri di SMP N 1 Seyegan didapatkan hasil bahwa mayoritas memiliki gejala PMS yaitu suasana hati berubah-ubah, nyeri panggul, susah tidur, mudah tersinggung, dan juga sulit berkonsentrasi. Mereka juga mengatakan belum mengetahui mengapa mengalami gejala tersebut. Di lihat dari perkembangan zaman sekarang rata-rata remaja yang disebut generasi Z kebanyakan kurang melakukan aktivitas fisik dikarenakan perkembangan zaman dimana kegiatan apapun dapat diakses menggunakan teknologi yang semakin maju.

Sesuai latar belakang diatas, peneliti memiliki tujuan untuk menunjukkan apakah ada hubungan aktivitas fisik remaja dengan *Premenstrual Syndrome* pada remaja di SMP Negeri 1 Seyegan.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang sudah dijelaskan diatas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Apakah Ada Hubungan Aktivitas Fisik Remaja Dengan *Premenstrual Syndrome* (PMS) di SMP Negeri 1 Seyegan”.

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Diketuainya hubungan aktivitas fisik remaja dengan *Premenstrual Syndrome* (PMS) di SMP Negeri 1 Seyegan.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Diketuainya gambaran aktivitas fisik remaja SMP sehari-hari di SMP Negeri 1 seyegan.
- b. Diketuainya gambaran terjadinya *Premenstrual Syndrome* (PMS) pada remaja putri tingkat SMP Negeri 1 Seyegan.
- c. Diketuainya keeratan hubungan antara aktivitas fisik remaja dengan kejadian *Premenstrual Syndrome* (PMS) di SMP Negeri 1 Seyegan.

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Teoritis**

Dari hasil penelitian yang dilakukan ini diharapkan dapat menyampaikan informasi bahwa aktivitas fisik remaja dapat memperparah insiden *Premenstrual Syndrome* (PMS).

### **2. Manfaat Praktis**

- a. Bagi responden penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dan menambah informasi mengenai aktivitas fisik yang memperparah terjadinya *Premenstrual Syndrome* (PMS) yang dialami.
- b. Bagi peneliti, penelitian ini dapat meningkatkan pengetahuan serta meningkatkan persepsi dan menjadi salah satu sarana pengaplikasian ilmu pengetahuan yang sudah didapatkan selama perkuliahan
- c. Bagi institusi, penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan pustaka.

- d. Bagi guru BK/guru olahraga di sekolah, penelitian ini diharapkan dapat menyampaikan informasi mengenai pengendalian aktivitas fisik remaja dalam peristiwa *Premenstrual Syndrome* (PMS) yang dialami siswi sehingga dapat meningkatkan aktivitas fisik remaja secara optimal di lingkungan sekolah.

PERPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA