

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **A. LATAR BELAKANG**

Remaja adalah orang-orang berusia antara sepuluh hingga dua belas tahun (Kementerian Kesehatan RI, 2014). Remaja memiliki kebutuhan nutrisi yang berbeda berdasarkan faktor biologis dan psikologis. Kebutuhan gizi kaum muda harus diimbangi dengan olah raga mereka. Dibandingkan dengan usia muda, remaja membutuhkan lebih banyak protein, nutrisi dan mineral sebagai energi. Berdasarkan sudut pandang psikologis, generasi muda kurang mempertimbangkan faktor kesejahteraan ketika hanya mengambil keputusan. Meski begitu, anak-anak lebih fokus pada berbagai hal, seperti orang-orang di sekitar mereka, gaya hidup, dan iklim sosial mereka. semuanya memiliki dampak yang signifikan. (Pamelia et al., n.d.)

Kebutuhan nutrisi remaja harus dipertimbangkan. Hal ini disebabkan oleh kebutuhan nutrisi yang meningkat pada remaja sebagai akibat perluasan pengembangan dan perbaikan. Selain itu, perubahan pola hidup dan pola makan akan mempengaruhi asupan gizi anak-anak (Pamelia et al., n.d.). Ada banyak aktivitas fisik yang dilakukan oleh kelompok usia remaja. Oleh karena itu, penting bagi remaja untuk memperhatikan asupan kalori, protein, dan mikronutrien mereka. (Icha Pamelia, 2018).

Remaja melakukan banyak aktivitas fisik, jadi mereka membutuhkan banyak kalori, protein, dan mikronutrient. (Icha Pamelia, 2018).

Saat masa remaja akan mengalami kematangan kerangka dan sensual secara pesat. Seperti halnya Siklus kewanitaan adalah keluarnya cairan dari rahim yang terjadi secara berkala dan terus menerus (Novita, 2018). Hal ini disebabkan oleh pengelupasan endometrium diakibatkan bahan kimia ovarium (estrogen dan progesteron) yang mengalami perubahan kadar menjelang akhir siklus bulanan, terjadi dimulai pada hari keempat belas sehabis ovulasi. Haid adalah salah satu ciri khas interaksi yang biasa dialami oleh wanita, namun hal ini akan menjadi masalah jika ada hambatan menstruasi (Novita, 2018).

Permasalahan kewanitaannya bisa berupa darah kewanitaannya yang cukup lama dan banyaknya darah haid, masalah menstruasi, masalah pengurusan di luar siklus bulanan dan berbagai penghalang yang berkaitan dengan siklus kewanitaannya. Masa kewanitaannya biasanya berlangsung sela-sela 4-8 hari. Jika haid yang berlangsung sedikit dari 4 hari disebut hipomenore dan lebih dari 8 hari disebut hipermenore. Wanita pada umumnya memiliki siklus bulanan antara 21-35 hari. Jika polimenorea masanya di bawah 21 hari dan oligomenore siklus kewanitaannya di atas 35 hari. Wanita yang haid waktunya 90 hari bisa dikatakan terjadi amenore. Pada gangguan lain yang saling keterkaitan dengan menstruasi dapat berupa *premenstrual syndrome* (PMS). *Premenstrual syndrome* (PMS) datang pada sebelum haid dan hilang ketika haid dengan gejala dapat berupa fisik, psikologis dan emosional (Novita, 2018).

Permasalahan kewanitaannya yang terjadi tentu menjadi sesuatu yang serius. Kemudian, masa sporadis merupakan tanda tidak adanya ovulasi (*anovulatoir*) selama siklus kewanitaannya. Yaitu wanita dalam kondisi mandul (cenderung susah memiliki anak). Pada menstruasi dengan gangguan seperti PMS dapat mengganggu produktivitas. Keluhan yang berhubungan dengan dampak emosional bisa berupa perasaan marah yang tidak bisa terkontrol, gelisah, mudah panik dan pada akhirnya akan mudah menangis. Sedangkan pada kondisi fisik biasanya merasakan rasa sakit di sekitar kepala dan nyeri pada perut bagian bawah sehingga dapat mengganggu rutinitas (Novita, 2018)

Prevalensi PMS beragam pada setiap Negara, di India prevalensi remaja yang mengalami PMS sebesar 18,4 % sedangkan di Indonesia dari 675 remaja putri, 8,4% diantaranya mengalami gejala PMS. Sedangkan menurut *UNICEF* dengan jumlah penduduk remaja (10-19 tahun) sebanyak 46 juta jiwa, peningkatan kesehatan dan kesejahteraan remaja sangatlah penting bagi Indonesia untuk dapat menuai keuntungan demografis sepenuhnya. (46 Juta, n.d.)

Berdasarkan laporan WHO (Asosiasi Kesejahteraan Dunia), negara-negara Asia memiliki tingkat kejadian PMS yang lebih tinggi dibandingkan dengan negara-negara Barat. Tingkat PMS di Indonesia mencapai 85% dari populasi wanita usia subur, menurut tingkat prevalensi PMS pada remaja putri di Sri Lanka adalah

sekitar 65,7% (ACOG, 2015), di Iran sekitar 98,2% wanita berusia 18-27 tahun. tahun mengalami paling banyak sesuatu seperti 1 efek samping PMS yang lembut atau langsung. Tingkat kejadian PMS di Brazil adalah 39% dan Amerika adalah 34%. Tingkat PMS di Asia Pasifik, Jepang 34%, Hong Kong 17%, Pakistan 13%, Australia 44% pada wanita dewasa. Tingkat kejadian PMS tidak dikaitkan dengan usia, prestasi akademik, dan status bisnis.

Pada masa pra dewasa akan terjadi perubahan baik secara nyata maupun intelektual, remaja putri akan mengalami masa. Rentang waktu perempuan bagi sebagian remaja putri menimbulkan permasalahan yang berbeda-beda, mulai dari kendala belajar, tidak masuk sekolah atau kejadian keadaan pramenstruasi atau disebut juga PMS. Efek samping pramenstruasi yang dapat terjadi berkisar dari efek samping ringan hingga efek samping cepat seperti nyeri payudara, sakit perut, dan perubahan pola pikir ringan. Teori lain menyebutkan faktor risiko yang dapat meningkatkan pramenstruasi syndrome (PMS) antara lain stres, status gizi, kebiasaan makan makanan tertentu, aktivitas olah raga, merokok dan alcohol. Stres berperan penting dalam tingkat kehebatan gejala pramenstrual syndrome (PMS). Faktor kebiasaan makan seperti tinggi gula, garam, kopi, teh, coklat, minuman bersoda, produk susu, makanan olahan, memperberat gejala PMS (Ellya, 2010).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 31 Maret 2023 di SMPN 3 Kasihan, melalui wawancara langsung dengan siswi kelas VII A dan didampingi oleh ibu Larasitha Romadhani, S.Pd dapatkan hasil 10 dari 15 remaja putri mengalami ciri-ciri ke arah *premenstrual syndrome* (PMS). Dimana dilihat dari status gizi yaitu BB remaja tersebut ada yang kurus dan gemuk yang mengakibatkan pada saat sebelum menstruasi dan setelah menstruasi mengalami perubahan emosional dan fisik mereka mengatakan seperti jerawat, emosi tidak stabil, sedih, makan yang banyak, mood swing. Berdasarkan kejadian PMS pada remaja didapatkan dari 10 anak perempuan yang mengalami pramenstrual syndrome, sedangkan 5 anak perempuan lainnya tidak mengalami apapun bisa dikatakan normal tidak pernah merasakan perubahan secara emosional dan fisik saat menstruasi ataupun sebelum menstruasi. Oleh karena itu, berdasarkan permasalahan di atas peneliti tertarik melakukan penelitian lebih mendalam tentang

“Hubungan Status Gizi Remaja Putri dengan Premenstrual Syndrom di SMPN 3 Kasihan”

## **B. Rumusan Masalah**

Dilihat dari latar belakang di atas, maka yang dimaksud dengan permasalahan dalam penelitian ini adalah “Apakah ada Hubungan Status Gizi Remaja Putri dengan Kejadian Premenstrual Syndrom di SMPN 3 Kasihan”

## **C. Tujuan Penelitian**

### 1. Tujuan Umum

Untuk mengidentifikasi hubungan status gizi remaja putri dengan kejadian premenstrual syndrom di SMPN 3 Kasihan

### 2. Tujuan Khusus

- a. Diketuainya status gizi pada remaja putri dengan kejadian premenstrual syndrome kelas VII di SMPN 3 Kasihan
- b. Diketuainya kejadian premenstrual syndrome kelas VII di SMPN 3 Kasihan
- c. Diketuainya hubungan status gizi remaja putri kelas VII dengan kejadian premenstrual syndrom di SMPN 3 Kasihan

## **D. Manfaat Penelitian**

### 1. Manfaat Teoritis

Untuk menambah wawasan dan pengalaman penulis serta pembaca dengan pengalaman yang mendidik dan berkembang, khususnya di bidang metodologi penelitian.

### 2. Manfaat praktis

#### a. Bagi Institusi

Hasil dari Peneliti ini bisa di gunakan sebagai referensi atau menambah ilmu pengetahuan serta dapat di jadikan pendataan, dokumentasi, serta informasi bagi peminat perpustakaan guna untuk meningkatkan niat pembaca.

b. Bagi SMPN 3 Kasihan

Penelitian ini semoga bisa menjadi wawasan serta informasi ke warga sekolah maupun bagi siswi, guru, ataupun yang terkait masalah premenstrual syndrome. Akhirnya pelajar perempuan, atau guru bisa melaksanakan pencegahan dan bisa melaksanakan kegiatan seperti biasanya menjadi lebih baik dengan mengatur konsumsi makanan dan status gizi bisa di imbangi dengan aktifitas fisik untuk menghindari terjadinya Premenstrual Sindrom

c. Bagi Siswi SMPN 3 Kasihan

Diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat serta memberikan informasi kesehatan yang berhubungan dengan status gizi remaja putri dengan kejadian premenstrual sindrom

PERPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA

## E. Keaslian Penelitian

Beberapa penelitian, yang relevan dengan penelitian yang dilakukan diantaranya adalah sebagai berikut :

**Tabel 1.1 Keaslian Penelitian**

No	Nama Peneliti/ Tahun	Judul	Desain Penelitian	Hasil	Perbedaan	Persamaan
1.	Tri Kesuma Dewi, Elsi Dwi Hapsari, Purwanta (2019)	Prevalensi gejala premenstrual syndrome (pms) dan premenstrual dysphoric disorder (pmdd) pada remaja di kota Yogyakarta	Penelitian kuantitatif ini menggunakan pendekatan deskriptif cross sectional	analisa data mendapatkan hasil remaja yang mengalami gejala PMS sebanyak 99 remaja atau 42,5% dan yang mengalami gejala PMDD sebanyak 55 remaja atau 23,6%	ada perbedaan dari penelitian yang sudah di lakukan. Yakni terkait yang diteliti gejala premenstrual sindrom dan PMDD	Melakukan penelitian menggunakan kuantitatif
2.	Riris Novita (2018)	Hubungan Status Gizi dengan Gangguan Menstruasi pada Remaja Putri di SMA Al-Azhar Surabaya	Penelitian ini termasuk penelitian observasional analitik dengan rancang bangun potong lintang. Populasi pada penelitian ini adalah siswi SMA Al-Azhar Surabaya	Berdasarkan uji statistik yang dilakukan, diperoleh hasil bahwa ada hubungan yang bermakna antara status gizi dengan kejadian gangguan menstruasi ( $p=0,035$ )	Peneliti sebelumnya melakukan penelitian dengan anak yang berusia 0-36 bulan	Melakukan penelitian yang berhubungan status gizi remaja putri dengan kejadian premenstrual sindrom
3.	Wijayanti, Tri Sunarsih, Farida Kartini, Dheny Rohmatika (2022)	Kejadian premenstrual syndrome (pms) berdasarkan karakteristik siswi kelas xii di pondok pesantren sukoharjo	Jenis penelitian adalah penelitian diskriptif dengan analisa kuantitatif, Dengan rancangan cross sectional	Hasil dari penelitian yang telah dilakukan adalah bahwa di Pondok Pesantren Sukoharjo dengan responden sebanyak 34 siswi kelas XII dengan PMS, didapatkan hasil yaitu mayoritas umur responden yaitu 17 tahun (70,6%), usia menarche 13-15 tahun (52,9%), lama menstruasi $\geq 7$ hari (76,5%), siklus menstruasi 28 hari (76,5%), ganti pembalut $\geq 3$ kali perhari (85,3%) dan IMT dengan berat badan ideal (82,4%).	Tidak ada perbedaan dari penelitian yang sudah di lakukan	Melakukan penelitian hubungan status gizi dengan kejadian premenstrual sindrim