

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa pergantian antara masa kanak-kanak dan masa dewasa yang terdiri dari perubahan kognitif, biologis, dan emosional yaitu dengan dimulainya pubertas, sampai timbulnya kematangan yang dimulai pada masa remaja laki-laki pada usia 14 tahun dan wanita memasuki masa pubertas di usia 12 tahun. Pada masa remaja dan pubertas pertumbuhan serta perkembangan fisik dan psikologis menjadi sangat cepat. Memasuki masa remaja terdapat jenis hormon estrogen dan progesterone. Saat pubertas, kedua hormon tersebut mulai berfungsi secara aktif, menyebabkan perubahan pada wanita seperti melebarnya panggul, pertumbuhan rambut halus yang diketiak, dan pertumbuhan rambut di kemaluan. *Menarche* adalah tanda datangnya menstruasi pertama bagi wanita yang telah mencapai pubertas (Farida, 2023).

Selama masa remaja, perempuan akan mengalami proses fisiologis yang dikenal sebagai menstruasi. Menstruasi pertama yang disebut *menarche*, merupakan indikator utama bahwa seseorang perempuan telah memasuki tahap pubertas. Umumnya, remaja putri mengalami *menarche* antara usia 10 hingga 15 tahun. Sebelum menstruasi dimulai, berbagai perubahan fisik dan emosional dapat terjadi, yang biasanya mereda setelah siklus menstruasi berlangsung. Menstruasi sendiri adalah pendarahan siklik dari rahim yang terjadi bersamaan dengan pelepasan endometrium, yaitu lapisan dalam dinding rahim (Fitriani, 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh (Patonah & Azizah, 2019) menyatakan bahwa perubahan yang terjadi sebelum menstruasi meliputi perubahan fisik serta mental atau emosional. Beberapa perempuan mengalami gejala fisik maupun emosional secara berkelanjutan selama 18 hingga 24 jam, umumnya pada fase awal menstruasi, dan gejala ini biasanya mereda pada

hari berikutnya. Kondisi ini dikenal sebagai *premenstrual syndrome* (PMS). PMS dapat mencakup berbagai gejala seperti kram perut, perubahan suasana hati, kelelahan, serta gangguan tidur, yang dipicu oleh fluktuasi hormonal. Meskipun intensitas gejala bervariasi antar individu, PMS merupakan fenomena yang umum dialami perempuan di berbagai usia, terutama di awal siklus menstruasi mereka.

Premenstrual syndrome (PMS) adalah sekelompok gejala fisik, emosional, dan perilaku yang muncul pada wanita subur dalam satu minggu sampai beberapa hari sebelum menstruasi dan berakhir dengan keluarnya darah menstruasi namun, pada sebagian kasus, gejala ini tidak muncul sama sekali (Sitorus *et al.*, 2020). Payudara membengkak, nyeri puting susu, mudah tersinggung, kram perut, sakit kepala, letih, dan nyeri otot serta nyeri punggung adalah beberapa gejala PMS (Damayanti & Samaria, 2021).

Penyebab timbulnya *premenstrual syndrome* ini belum jelas. Beberapa teori berpendapat bahwa hal ini dikarenakan hormon esterogen yang berlebihan pada tubuh yang menyebabkan ketidakseimbangan hormon, terutama estrogen dan progesteron. Perbedaan genetik dalam sensitivitas reseptor dan sistem menyampaikan hormon seksual dalam sel juga menjadi salah satu faktor yang mungkin berperan termasuk fungsi serotonin, gangguan perasaan, masalah kejiwaan, atau isu sosial (Puspasari, 2020).

Laporan dari *World Health organization* (WHO), menunjukkan bahwa *premenstrual syndrome* lebih sering terjadi di berbagai negara-negara Asia dibandingkan dengan negara-negara Barat. Studi yang dilakukan oleh *American College Obstetricians and Gynecologist* (ACOG) pada tahun 2012 di Sri Lanka menemukan bahwa sekitar 65,7% remaja putri mengalami gejala PMS. Penelitian lain pada tahun yang sama oleh Mahin Delara di Iran menunjukkan bahwa sekitar 98,2% wanita mengalami gejala PMS dengan intensitas ringan hingga sedang (Sitorus dkk., 2020). Di Indonesia, 70-90% wanita mengalami PMS, dengan data di beberapa wilayah menunjukkan bahwa 24,6% remaja putri di SMAN I dan SMKN 3 Purworejo. Sebuah penelitian pada remaja putri di SMA 1 Kota Jambi pada tahun 2017

menemukan 40% remaja mengalami PMS, sementara di SMA N 18 Makassar pada tahun 2019, 28,0% mengalami gejala PMS ringan dan 72,0% mengalami gejala PMS sedang (Marwang *et al.*, 2020).

Prevalensi *premenstrual syndrome* (PMS) di Yogyakarta mengalami peningkatan yang signifikan dari tahun 2016 hingga 2020. Pada tahun 2016, prevalensi mencapai 32,8%, meningkat menjadi 42,5%, dan pada akhir periode mencapai 70% (Nugraha, 2023). Beberapa faktor yang memengaruhi PMS antara lain aktivitas fisik, tingkat stres, dan pola tidur. Menurut penelitian yang dikutip oleh Anggreani (Nugraha, 2023), faktor risiko yang berkontribusi terhadap PMS mencakup status perkawinan, usia, riwayat melahirkan, tingkat stres, pola makan, kekurangan gizi, kurangnya aktivitas fisik, dan kurangnya olahraga. Kekurangan aktivitas fisik dapat menurunkan kadar endorfin dalam tubuh, yang dapat memicu gejala PMS. Sebaliknya, aktivitas fisik seperti olahraga dapat merangsang pelepasan endorfin, yang membantu memberikan rasa tenang selama mengalami PMS.

Melakukan olahraga secara teratur sekitar lima belas hingga tiga puluh menit setiap hari, mendapatkan cukup tidur dan istirahat, dan mengonsumsi makanan yang bergizi dapat membantu mengurangi risiko *Premenstrual syndrome* (PMS). Disarankan untuk makan porsi kecil namun sering. Untuk mengurangi gejala PMS, penting menjaga berat badan ideal dan mengonsumsi makanan sehat termasuk mengonsumsi makanan tinggi protein, vitamin dan zat besi, serta menghindari garam dan kafein (seperti teh dan kopi) (Sinaga *et al.*, 2017).

Aktivitas fisik didefinisikan sebagai gerakan yang dihasilkan oleh otot rangka dan memerlukan energi (Risa, 2018). Aktivitas internal mengacu pada aktivitas organ tubuh yang dapat terjadi saat tubuh dalam keadaan istirahat maupun bergerak, sedangkan aktivitas eksternal melibatkan gerakan fisik yang terus menerus dan menghabiskan energi dalam jumlah besar. Aktivitas fisik diklasifikasikan menjadi tiga tingkat : ringan, sedang, dan berat (Rofiqoh *et al.*, 2022). Aktivitas fisik ringan mencakup kegiatan seperti belajar, atau duduk, sedangkan aktivitas fisik sedang meliputi

kegiatan seperti berjalan santai, aktivitas berat mencakup kegiatan rumah tangga seperti mengepel atau olahraga teratur (Kusumo, 2020).

Penanganan PMS menjadi sangat penting mengingat dampaknya terhadap kualitas hidup remaja putri, terutama jika gejala-gejala tersebut tidak dikelola dengan baik. PMS yang tidak ditangani dapat mempengaruhi performa akademik, kehidupan sosial, serta kesehatan mental remaja putri. Sebaliknya, penanganan yang tepat melalui aktivitas fisik yang teratur dapat membantu mengurangi gejala *premenstrual syndrome* (PMS), sementara kurangnya aktivitas fisik justru dapat memperburuk gejala seperti ketegangan, perubahan emosi, dan depresi. Teori menunjukkan bahwa aktivitas fisik dapat meningkatkan produksi endorfin, mengurangi kadar estrogen dan hormon steroid lainnya, meningkatkan pasokan oksigen ke otot, mengurangi kadar kortisol, serta memperbaiki kondisi psikologis (Surmiasih, 2016).

Penelitian yang dilakukan oleh (Nugraha, 2023) menemukan bahwa dari 104 responden, mayoritas siswa yang melakukan aktivitas fisik berat (30,4%) mengalami PMS sedang, sedangkan 8,7% siswa yang melakukan aktivitas ringan mengalami PMS berat. Hal ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik berat berpotensi meningkatkan risiko PMS parah. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Sitorus *et al.*, 2020), yang menunjukkan bahwa responden dengan tingkat aktivitas fisik yang rendah cenderung mengalami gejala sindrom pramenstruasi (PMS) yang lebih parah. Sebaliknya, responden yang terlibat dalam aktivitas fisik dengan intensitas sedang hingga berat umumnya mengalami gejala PMS dalam tingkat yang lebih ringan.

Studi pendahuluan yang dilakukan di SMP Negeri 2 Sanden Bantul pada tanggal 19 Juni 2024 mencatat bahwa dari total 88 siswi di kelas VIII A hingga VIII G, peneliti mewawancarai 12 siswi mengenai pengalaman mereka terkait PMS. Hasil wawancara menunjukkan bahwa ke-12 siswi tersebut mengalami gejala PMS, termasuk nyeri di perut bagian bawah, pusing, dan mual. Selain itu, siswi-siswi di SMP N 2 Sanden Bantul

melakukan berbagai jenis aktivitas fisik, mulai dari aktivitas ringan seperti berjalan kaki hingga aktivitas sedang seperti membersihkan halaman rumah.

Berdasarkan pada latar belakang tersebut, peneliti menambahkan wawasan baru dengan memfokuskan pada hubungan antara aktivitas fisik dan PMS pada remaja putri di lingkungan sekolah, memperbarui temuan sebelumnya dengan memberikan gambaran yang lebih rinci tentang pengaruh intensitas aktivitas fisik terhadap keparahan gejala PMS

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti berminat untuk meneliti “Hubungan aktivitas fisik dengan kejadian *premenstrual syndrome* pada remaja putri di SMP N 2 Sanden Bantul”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan keterangan di atas dapat diambil rumus masalah sebagai berikut “Adakah Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian *Premenstrual Syndrome* (PMS) pada remaja Putri Di SMP N 2 Sanden Bantul”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketahui hubungan aktivitas fisik dengan kejadian *premenstrual syndrome* (PMS) pada remaja putri di SMP N 2 Sanden Bantul.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran aktivitas fisik pda remaja putri di SMP N 2 Sanden Bantul.
- b. Mengetahui gambaran *premenstrual syndrome* (PMS) pada remaja putri di SMP N 2 Sanden Bantul.
- c. Mengetahui keeratan hubungan aktivitas fisik *dengan kejadian premenstrual syndrome* pada remaja putri di SMP N 2 Sanden Bantul.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan informasi dan pemahaman di bidang keperawatan maternitas kepada remaja putri tentang hubungan aktivitas fisik dengan *premenstrual syndrome* (PMS).

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Siswi SMP N 2 Sanden

Diharapkan penelitian ini akan membantu remaja putri lebih memahami aktivitas fisik yang meringankan *premenstrual syndrome* (PMS)..

b. Bagi Guru SMP N 2 Sanden

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan edukasi dan manfaat bagi sekolah dan remaja putri untuk menambah wawasan.

c. Bagi Perawat

Penelitian ini diharapkan dapat membantu perawat memberi tahu remaja putri tentang pentingnya berolahraga dan mengetahui tentang *premenstrual syndrome* (PMS).

d. Bagi Penelitian Selanjutnya

Diharapkan memiliki kesempatan untuk menambah sumber referensi baru untuk meningkatkan, dan meneliti penyebab terjadinya *premenstrual syndrome* (PMS) seperti faktor genetik, faktor hormonal dan kualitas tidur yang belum diteliti oleh peneliti.