

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Pre menstrual sindrom(PMS) adalah salah satu gangguan yang paling umum pada wanita usia reproduksi yang secara signifikan dapat mengganggu aktivitas kehidupan sehari-hari. PMS terjadi pada usia remaja sampai orang dewasa. PMS adalah serangkaian gejala fisik dan psikologis yang muncul sekitar seminggu hingga sepuluh hari sebelum menstruasi dimulai, tetapi mungkin berlanjut sampai beberapa hari pertama periode tersebut (Amany dkk, 2013). PMS menurut Suparman (2012) suatu kumpulan keluhan dan/ atau gejala fisik, emosional, dan perilaku yang terjadi pada wanita usia produksi yang muncul secara siklik dalam rentang 7-10 hari sebelum menstruasi dan menghilang setelah darah haid keluar, yang terjadi pada suatu tingkatan yang mampu mempengaruhi gaya hidup dan pekerjaan wanita tersebut, dan kemudian diikuti periode waktu bebas gejala sama sekali. Gejala psikologis dan fisik yang terjadi selama fase luteal dari siklus menstruasi dapat sembuh pada akhir menstruasi juga dapat bertahan selama menstruasi (Kwan dan Onwede, 2015).

PMS berdampak pada kehidupan sehari-hari. Berdasarkan data penelitian yang dilakukan di Surabaya pada siswi sma kelas XI didapatkan (10,31%) dari 143 siswa harus beristirahat di ruang unit kesehatan sekolah (UKS) karena mengalami PMS sehingga terpaksa meninggalkan kegiatan belajar di kelas. Pada tahun yang sama 43 remaja putri kelas XI (30,07%) yang mengajukan izin pulang

atau tidak masuk sekolah karena mengalami PMS dari 143 remaja putri kelas XI (Sidabutar,2012).

PMS dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu diantaranya faktor hormonal, faktor genetik, faktor psikologis, faktor gaya hidup, dan faktor fisik (Fibrianti, 2016)(Aminah, 2011). Faktor hormonal ini dapat terjadi apabila estrogen lebih tinggi atau mendominasi yang menyebabkan retensi garam dan air sehingga akan mengalami mudah tersinggung, tegang, dan perasaan tidak enak (Kimberly dkk, 2011). Faktor aktivitas fisik yaitu aktivitas sehari-hari seperti olahraga, melakukan pekerjaan rumah. Faktor genetik riwayat keluarga ibu atau saudara kandung perempuan mengalami PMS. Faktor psikologi yaitu stress yang sangat besar pengaruhnya terhadap kejadian PMS. Faktor gaya hidup yang berhubungan dengan PMS yaitu kebiasaan minum alkohol dan kopi, kebiasaan merokok, pola makan (diet) serta aktifitas fisik (Saryono, 2009)dan faktor fisik yang dipengaruhi status gizi menurut IMT (Aminah, 2011)

Faktor aktivitas fisik merupakan faktor yang dapat diamati langsung pada remaja. Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran tenaga dan energi atau pembakaran kalori (Kemenkes, 2015). Menurut penelitian Aida (2010) terhadap siswi di Batu, ada hubungan signifikan antara aktivitas fisik dengan PMS. Penelitian itu menunjukkan remaja dengan aktivitas fisik yang tinggi dapat mengurangi gejala PMS dibandingkan dengan aktivitas rendah. Pada pelajar, khususnya siswa SMA, aktivitas fisik sebagian besar banyak dilakukan disekolah sekitar 8 jam yang meliputi kegiatan belajar dan bermain pada saat istirahat. Aktivitas yang dilakukan diluar sekolah terjadi kurang lebih selama 6-7 jam yang meliputi kegiatan seperti membantu orang tua

mengerjakan pekerjaan rumah, mengikuti ekstrakurikuler dan melakukan olahraga. Penelitian yang dilakukan di universitas El-Minia Mesir sebagian besar mahasiswa (91%) yang tidak melakukan aktifitas fisik mengalami PMS (pre menstrual syndrome) dari pada mahasiswa (49,2%) yang aktif secara fisik (Amany dkk, 2013)

Faktor genetik juga berkaitan erat dengan PMS. Sebuah penelitian terdapat hubungan antara riwayat ibu dan saudara kandung perempuan mengalami PMS. Dimana remaja yang memiliki ibu atau saudara kandung perempuan yang mengalami PMS lebih banyak menderita PMS, dibandingkan dengan seorang yang tidak memiliki ibu atau saudara kandung perempuan yang mengalami PMS (Amjad dkk, 2014). Penelitian yang dilakukan Abdillah (2010) juga menyatakan bahwa ada hubungan antara riwayat keluarga dengan PMS.

Aktivitas fisik dan faktor genetik ini berdampak pada PMS. Aktivitas fisik yang berupa olahraga dapat menurunkan gejala PMS. Para remaja banyak yang tidak mengetahui bahwa dengan melakukan olahraga rutin setiap hari dapat menurunkan gejala PMS. Remaja juga tidak mengetahui bahwa apabila ibu/saudara kandung perempuan yang mengalami PMS juga dapat terjadi kepadanya.

Di Kabupaten Jombang Kecamatan Ploso jumlah remaja banyak yaitu ada 201 remaja dan belum pernah dilakukan penelitian PMS di daerah tersebut, sehingga peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian ini.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Apakah ada hubungan antara aktivitas fisik dan faktor genetik dengan pre menstrual sindrom pada remaja di Kecamatan Ploso Kabupaten Jombang ?

### **1.3 Tujuan Penelitian**

#### **1.3.1 Tujuan Umum**

Menganalisis hubungan antara aktivitas fisik dan faktor genetik dengan pre menstrual sindrom pada remaja di Kecamatan Plosos Kabupaten Jombang tahun 2020.

#### **1.3.2 Tujuan Khusus**

Tujuan khusus dari penelitian ini adalah :

1. Mengidentifikasi PMS pada remaja di Kecamatan Ploso Kabupaten Jombang tahun 2020
2. Mengidentifikasi aktivitas fisik pada remaja di Kecamatan Ploso Kabupaten Jombang tahun 2020
3. Mengidentifikasi faktor genetik PMS pada remaja di Kecamatan Ploso Kabupaten Jombang tahun 2020
4. Menganalisis hubungan antara aktivitas fisik dengan PMS pada remaja di Kecamatan Ploso Kabupaten Jombang tahun 2020
5. Menganalisis hubungan antara faktor genetik dengan PMS pada remaja di Kecamatan Ploso Kabupaten Jombang tahun 2020

### **1.4 Manfaat Penelitian**

#### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Memberikan pengetahuan tentang kesehatan reproduksi pada remaja terkait pre menstrual sindrom (PMS) serta memberikan bahan kajian untuk penelitian khususnya untuk PMS pada remaja.

### **1.4.2 Manfaat Praktis**

1. Bagi responden

Membantu remaja wanita yang mengalami untuk mengetahui manfaat aktivitas fisik dapat mengurangi gejala PMS

Memberikan pengetahuan terkait PMS dan cara menanganinya

2. Bagi masyarakat

Menambah pengetahuan masyarakat dalam mengenali dan menangani gejala PMS