

BAB I

PENDAHULUAN

BAB I
PENDAHULUAN



1.1 Latar Belakang

Remaja merupakan masa transisi dari anak-anak menjadi dewasa yang diikuti terjadinya berbagai perubahan baik perubahan hormonal, fisik, psikologis maupun sosial (Batubara, 2010). Masa remaja merupakan masa awal terjadinya pematangan seksual. Pada remaja putri salah satu tanda terjadinya pematangan seksual yaitu menstruasi atau haid (Kujangke, 2013).

Menstruasi merupakan proses pelepasan dinding rahim (endometrium) yang disertai dengan perdarahan melalui vagina wanita yang terjadi secara periodik (Warianto, 2011). Keluarnya darah terjadi karena sel telur yang tidak dibuahi sehingga terjadi pelepasan dinding rahim (endometrium) yang dipengaruhi hormon estrogen dan progesteron (Benson and Pernoll, 1994). Siklus menstruasi yang normal dapat berkisar dari tiga hingga enam minggu (21-42 hari) namun siklus rata-rata 28 hari dari hari pertama menstruasi ke hari pertama menstruasi berikutnya. Lama menstruasi atau perdarahan biasanya terjadi selama sekitar tiga hingga tujuh hari (Warianto, 2011).

Gangguan pada siklus menstruasi dapat terjadi akibat adanya perubahan biologis dalam tubuh yaitu hormon. Salah satu gangguan pada siklus menstruasi yang paling sering terjadi yaitu sindroma pramenstruasi. Sindroma pramenstruasi merupakan kumpulan gejala-gejala fisik, psikologis, maupun emosional (Chen *et al.*, 2014). Gejala-gejala ini timbul pada tujuh hingga sepuluh hari sebelum

menstruasi dan dapat hilang ketika menstruasi dimulai, namun dapat pula berlanjut saat menstruasi dan akan mereda setelah beberapa hari (O'Brien *et al.*, 2011).

Sindroma pramenstruasi termasuk dalam salah satu masalah yang sering terjadi pada wanita di dunia sehingga sindroma pramenstruasi merupakan masalah kesehatan masyarakat (Balaha dkk., 2010). Penurunan kondisi mental, peran fisik, dan fungsi sosial merupakan akibat dari kejadian sindroma pramenstruasi (Delara dkk., 2012). Sindroma pramenstruasi yang terjadi secara terus menerus pada wanita muda selama periode menstruasi berlangsung dapat menimbulkan dampak terhadap prestasi dan kinerja pendidikan, kesejahteraan emosional serta hubungan sosial (Rapkin, 2009). Bagi remaja putri yang bersekolah, gejala sindroma pramenstruasi dapat mengganggu kualitas kesehatan, konsentrasi, prestasi dan keaktifan dalam kegiatan belajar di sekolah (Helmi dkk., 2017).

Wanita yang mengalami sindroma pramenstruasi berat di dunia sebesar 5-8% (WHO, 2008). Negara-negara Asia memiliki prevalensi sindroma pramenstruasi lebih tinggi dibandingkan dengan negara-negara Barat (Kordi, 2013). Hasil penelitian lainnya yang dilakukan oleh *American College of Obstetricians and Gynecologists* (ACOG) pada tahun 2011 di Srilanka menyebutkan bahwa remaja putri yang mengalami sindroma pramenstruasi sebesar 65,7%. Prevalensi tersebut merupakan angka kejadian sindroma pramenstruasi yang cukup besar. Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh

Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR) dibawah pengawasan WHO menyebutkan gangguan menstruasi (38,45%) menjadi permasalahan utama pada wanita di Indonesia. Berdasarkan penelitian di Indonesia prevalensi PMS pada siswi SMA di Surabaya adalah 39,2% mengalami gejala berat dan 60,8% mengalami gejala ringan (Christiany, 2006).

Remaja putri yang mengalami sindroma pramenstruasi ringan mayoritas terjadi pada remaja putri yang mengalami menarche pada usia yang normal (12-13 tahun) dan yang mengalami sindroma pramenstruasi sedang maupun berat terjadi pada remaja putri yang mengalami menarche cepat (<12 tahun) (Zuhana, 2016). Wanita dengan usia menarche cepat kemungkinan mengalami kematangan sistem reproduksi ketika kematangan fisik dan psikologis individu tersebut belum terbentuk secara baik, sehingga gejala-gejala PMS akan lebih rentan terjadi (Padesma dkk., 2013).

Wanita dengan status gizi lebih berpeluang mengalami sindroma pramenstruasi (Nashruna, 2012). Wanita yang mengalami PMS dengan IMT *overweight* lebih tinggi jumlahnya dibandingkan wanita dengan IMT normal maupun *underweight* (Evarani, 2017). Penelitian lain yang serupa menunjukkan bahwa wanita dengan IMT diatas normal yang mengalami PMS sebesar 29% dibandingkan dengan wanita dengan IMT normal sebesar 5,8% (Aulia, 2015). Hasil penelitian menyatakan bahwa remaja *overweight* lebih banyak jumlahnya yang mengalami PMS, sedangkan remaja yang tidak mengalami PMS lebih

banyak pada remaja dengan indeks IMT normal (Nasrawati, 2017). Selain itu, hasil penelitian yang dilakukan di salah satu SMA di Surabaya menyatakan bahwa remaja putri dengan status gizi *overweight* 3,4 kali lebih berisiko mengalami kejadian PMS (Estiani, 2017).

Wanita yang memiliki IMT lebih tinggi cenderung akan memproduksi hormon estrogen yang lebih tinggi pula sehingga dapat menimbulkan gejala-gejala PMS (Supriyono, 2003). Hal tersebut sejalan dengan penelitian lain yang menyatakan bahwa wanita dengan kelebihan berat badan lebih banyak mengalami sindroma pramenstruasi dikarenakan adanya abnormalitas pada hormon di ovarium yang menyebabkan kelebihan estrogen dan defisit progesteron (Andrews, 2009).

Karbohidrat, protein, lemak, dan serat merupakan beberapa zat gizi makro yang dapat mempengaruhi kejadian sindroma pramenstruasi apabila kebutuhan akan asupan zat gizi tersebut tidak tercukupi. Asupan tinggi karbohidrat dan tinggi lemak akan meningkatkan risiko mengalami sindroma pramenstruasi (Nurmiaty dkk., 2011). Asupan karbohidrat yang kaya akan serat diperoleh dari sayuran dan buah-buahan, namun kebiasaan makan remaja putri pada umumnya rendah dalam mengonsumsi sayuran dan buah-buahan baik yang mengalami PMS maupun yang tidak mengalami PMS (Devi, 2009).

Asupan zat gizi mikro yang dapat mempengaruhi kejadian sindroma pramenstruasi antara lain yaitu asupan vitamin B6, kalsium dan magnesium. Remaja putri yang memiliki asupan kalsium rendah memiliki peluang 2,2 kali

lebih besar mengalami sindroma pramenstruasi dibandingkan dengan yang memiliki asupan kalsium cukup (Christiany, 2009). Asupan rendah kalsium akan meningkatkan risiko mengalami sindroma pramenstruasi sedangkan asupan magnesium tidak berhubungan dengan kejadian sindroma pramenstruasi (Nurmiaty, dkk., 2011). Namun penelitian lain menunjukkan bahwa asupan magnesium rendah memiliki peluang 3,3 lebih besar mengalami sindroma pramenstruasi dibandingkan dengan yang memiliki asupan magnesium cukup (Christiany, 2009).

Oleh karena itu berdasarkan penjelasan diatas masih diperlukan penelitian lebih lanjut untuk melihat kaitan antara asupan zat gizi dan status gizi dengan sindroma pramenstruasi pada remaja putri.

1.2 Identifikasi Masalah

Rentang usia remaja di SMA adalah 16-18 tahun dimana pada rentang usia ini paling banyak mengalami sindroma pramenstruasi. Penelitian ini menganalisis mengenai hubungan antara asupan zat gizi yang dikonsumsi sehari-hari dan status gizi terhadap kejadian sindroma pramenstruasi pada remaja putri pada jenjang sekolah menengah atas.

Sebelum melakukan penelitian terkait hubungan asupan zat gizi dan status gizi terhadap kejadian sindroma pramenstruasi peneliti terlebih dahulu melakukan studi pendahuluan terhadap sasaran. Sasaran penelitian ini adalah siswi kelas XI IPA dan XI IPS di SMA Negeri 5 Surabaya. Hasil studi pendahuluan yang telah

dilakukan terhadap 22 siswi kelas XI IPA dan XI IPS menunjukkan bahwa sebanyak 95,45% mengalami sindroma pramenstruasi. Diantaranya siswi yang mengalami sindroma pramenstruasi gejala ringan sebesar 31,82% yaitu sebanyak 7 orang, gejala sedang sebesar 59,10% yaitu sebanyak 13 orang, dan gejala berat sebesar 4,54% yaitu sebanyak 1 orang, sedangkan siswi yang tidak mengalami sindroma pramenstruasi sebesar 4,54% yaitu sebanyak 1 orang.

Status gizi berdasarkan indeks massa tubuh menurut umur (IMT/U) yang diatas normal atau *overweight* juga merupakan salah satu faktor risiko terjadinya sindroma pramenstruasi. Studi pendahuluan yang telah dilakukan menunjukkan bahwa siswi yang memiliki status gizi *overweight* sebanyak 4 orang (18,18%) yang mengalami gejala sindroma pramenstruasi sedang, dan status gizi normal sebanyak 18 orang (81,82%) yang mengalami gejala sindroma pramenstruasi ringan, sedang, berat maupun tidak mengalami gejala sindroma pramenstruasi.

Mengingat hal tersebut, peneliti ingin menganalisis apakah terdapat hubungan asupan zat gizi dan status gizi dengan kejadian sindroma pramenstruasi pada remaja putri di SMA Negeri 5 Surabaya.

1.3 Rumusan Masalah

Rumusan masalah yang menjadi dasar penelitian ini yaitu “Adakah Hubungan Asupan Zat Gizi dan Status Gizi dengan Kejadian Sindroma Pramenstruasi pada Remaja Putri di SMA Negeri 5 Surabaya?”.

1.4 Tujuan dan Manfaat Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Menganalisis hubungan asupan zat gizi (karbohidrat, protein, lemak, serat, vitamin B6, magnesium, kalsium) dan status gizi berdasarkan indikator IMT/U, lingkaran pinggang dan rasio lingkaran pinggang panggul dengan kejadian sindroma pramenstruasi pada remaja putri di SMA Negeri 5 Surabaya.

1.4.2 Tujuan Khusus

- 1) Mengidentifikasi karakteristik remaja putri di SMA Negeri 5 Surabaya berdasarkan usia menarche dan kondisi sosial ekonomi keluarga antara lain tingkat pendidikan orang tua, tingkat pendapatan orang tua, dan asal tempat tinggal.
- 2) Mengidentifikasi asupan zat gizi (karbohidrat, protein, lemak, serat, vitamin B6, magnesium, kalsium) pada remaja putri di SMA Negeri 5 Surabaya.
- 3) Mengidentifikasi status gizi berdasarkan indikator IMT/U, lingkaran pinggang, dan rasio lingkaran pinggang panggul pada remaja putri di SMA Negeri 5 Surabaya.
- 4) Mengidentifikasi kejadian sindroma pramenstruasi pada remaja putri di SMA Negeri 5 Surabaya.

- 5) Menganalisis hubungan asupan zat gizi (karbohidrat, protein, lemak, serat, vitamin B6, magnesium, kalsium) dengan kejadian sindroma pramenstruasi pada remaja putri di SMA Negeri 5 Surabaya.
- 6) Menganalisis hubungan status gizi berdasarkan indikator IMT/U, lingkaran pinggang, dan rasio lingkaran pinggang panggul dengan kejadian sindroma pramenstruasi pada remaja putri di SMA Negeri 5 Surabaya.

1.4.3 Manfaat

1) Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan dan pengalaman peneliti dalam melaksanakan penelitian tentang kejadian sindroma pramenstruasi pada remaja putri di SMA Negeri 5 Surabaya, serta mampu mengaplikasikan ilmu yang telah diperoleh selama di bangku perkuliahan ke dalam kehidupan bermasyarakat.

2) Bagi Remaja Putri

Memberikan wawasan baru tentang hubungan asupan zat gizi (karbohidrat, protein, lemak, serat, vitamin B6, magnesium, kalsium) dan status gizi berdasarkan indikator IMT/U, lingkaran pinggang, dan rasio lingkaran pinggang panggul dengan kejadian sindroma pramenstruasi pada remaja putri di SMA Negeri 5 Surabaya.

3) Bagi Institusi Pendidikan

Menambah pengetahuan bagi ilmu kesehatan masyarakat terutama mengenai hubungan asupan zat gizi (karbohidrat, protein, lemak, serat, vitamin B6, magnesium, kalsium) dan status gizi berdasarkan indikator IMT/U, lingkaran pinggang, dan rasio lingkaran pinggang panggul dengan kejadian sindroma pramenstruasi pada remaja putri di SMA Negeri 5 Surabaya.