

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Premenstrual syndrome (PMS) atau yang dikenal dengan sindroma pramenstruasi didefinisikan sebagai kondisi ketika wanita mengalami perubahan dalam tubuhnya seperti perubahan emosi, fisik dan perilaku yang terjadi menjelang masa menstruasi (Ryu dan Kim, 2015). Biasanya terjadi sekitar 7-14 hari sebelum masa menstruasi hingga beberapa hari setelah darah menstruasi keluar yang terjadi secara berulang dengan gejala ringan hingga berat (Allais *et al.*, 2012). Diperkirakan sebanyak 47,8% wanita di dunia mengalami gejala PMS selama masa menstruasi mereka, 20% diantaranya mengalami gejala yang cukup parah sehingga mengganggu aktivitas harian (Direkvand-Moghadam *et al.*, 2014; Nascimento *et al.*, 2020). Sekitar 80-95% perempuan pada usia produktif mengalami gejala-gejala premenstruasi syndrome (Eso *et al.*, 2016). Prevalensi PMS dilaporkan terjadi sebesar 37,5% di antara wanita Arab, 17,5% di antara wanita Jepang, 41% di antara wanita Amerika, 43,2–52,2% di antara wanita Brazil, dan 10-12% di antara wanita Eropa. Sementara prevalensi tertinggi dimiliki oleh wanita Asia sebesar 98% (Tacani *et al.*, 2015).

Prevalensi PMS di beberapa daerah Indonesia menunjukkan hasil yang berbeda-beda. Dalam penelitian Emilia tahun 2008 yang meneliti 460 wanita yang terdaftar sebagai pasien di Klinik Kesehatan Wanita diketahui bahwa di Indonesia melaporkan sebanyak 95% wanita didiagnosa mengalami PMS, dengan 5% wanita mengalami PMS tingkat sedang hingga berat dan PMDD. Sedangkan pada siswi

SMK Islam Malang, didapatkan 67,5% mengalami PMS pada tingkat berat (Nuvitasari, Susilaningsih dan Kristiana, 2020). Di Lampung, sebanyak 55% siswi SMP mengalami PMS berat selama masa menstruasi mereka (Surmiasih, 2016). PMS disebabkan karena kombinasi beberapa faktor penyebab yang kompleks. Faktor penyebab utama diyakini sebagai akibat adanya fluktuasi hormon reproduksi dalam siklus menstruasi wanita khususnya ketidakseimbangan hormon estrogen dan progesteron yang biasanya terjadi sebelum menstruasi (Ramadani, 2013). Selain penyebab utama tersebut, PMS dapat disebabkan oleh beberapa faktor lain yaitu ;1) adanya stress, 2) bertambahnya usia, 3) pola makan yang buruk, 4) status gizi, 5.) faktor gaya hidup (Gaion dan Vieira, 2011).

Gejala PMS yang muncul berbeda-beda pada setiap wanita (Gaion dan Vieira, 2011). Gejala PMS dikategorikan menjadi 3 domain besar yaitu gejala emosi, gejala fisik, dan gejala perilaku (Ryu dan Kim, 2015). Gejala emosi dapat berupa perubahan suasana hati (*mood swings*), mudah tersinggung (*iritability*), depresi, cemas. Sedangkan gejala perilaku seperti perubahan nafsu makan, insomnia, dan kehilangan konsentrasi (Ramadani, 2013). Nyeri payudara, kembung, penambahan berat badan, sakit kepala, kram perut, sakit pinggang, serta nyeri di sekujur badan muncul sebagai gejala fisik (Allais *et al.*, 2012; Patil dan Angadi, 2013).

Gangguan menstruasi merupakan salah satu masalah kesehatan pada wanita usia produktif di Indonesia. Hal tersebut terjadi karena kejadian PMS erat kaitannya dengan siklus menstruasi dan perubahan hormon reproduksi wanita. Wanita dengan gejala PMS sedang hingga berat dapat mengalami gangguan dalam melakukan

aktivitas harian dan menurunnya produktivitas hingga sampai berpengaruh dalam menurunkan kualitas hidup. Oleh karena itu, perlu dilakukan diagnosa oleh ahli untuk mengetahui apakah gejala yang muncul tergolong sebagai gejala PMS yang berat atau tidak, sehingga dapat segera diintervensi secara tepat. Menurut *The American College of Obstetricians and Gynecologist (ACOG)*, dalam mendiagnosa PMS harus dilakukan secara prospektif atau melihat kedepan gejala-gejala PMS selama minimal 2 sampai 3 bulan. Wanita dikategorikan mengalami PMS pada saat mengalami satu gejala fisik dan satu gejala emosi. Tingkat keparahan gejala PMS dapat diukur dengan menggunakan instrumen yang telah divalidasi seperti *Premenstrual Syndrome scale (PMSS)*, *The Premenstrual symptoms screening tool (PSST)*, *Premenstrual Syndrome Quistionnaire (PMSQ)*, dan *Daily Symptoms Report For Premenstrual Syndrome*. Gejala PMS yang diukur berbeda-beda tergantung pada metode skoring yang digunakan.

Organisasi internasional *The Royal College of Obstetricians and Gynaecologists (RCOG)* tahun 2017 menyatakan bahwa latihan fisik menjadi terapi utama dalam manajemen gejala-gejala PMS. Hampir 23% orang dewasa dan 81% remaja di dunia tidak mengikuti rekomendasi latihan fisik untuk kesehatan dari WHO. Di beberapa negara dunia lebih dari 70% populasi orang dewasa yang tidak aktif bergerak karena adanya urbanisasi, kemajuan transportasi, penggunaan teknologi tinggi. Prevalensi tertinggi pada kelompok dewasa di Mediteranian Timur, Amerika, wilayah Pasifik Barat, dan terendah di wilayah Asia Tenggara (WHO, 2018). Data Riskesdas 2018 menunjukkan prevalensi aktivitas fisik yang kurang pada penduduk Indonesia berusia lebih dari 10 tahun mengalami

peningkatan dari 26,1% tahun 2013 menjadi 33,5% tahun 2018. Dengan proporsi aktivitas fisik kurang pada perempuan dewasa di Indonesia sebesar 30,7% (Riskesdas, 2013, 2018).

Latihan fisik dapat memperbaiki gejala PMS dengan melepaskan beberapa *neurotransmitter* seperti hormon serotonin, dopamin, dan noradrenergic (Lin dan Kuo, 2013). Latihan fisik intensitas berat hingga sedang berhasil meningkatkan sensitivitas reseptor dopamin dibandingkan latihan fisik dengan intensitas sedang hingga perilaku *sedentary*. Hormon dopamin memberikan efek peningkatan *mood* secara positif dan memori (Marmeleira, 2013). Kurangnya latihan fisik menyebabkan penurunan impuls saraf yang merangsang hipotalamus untuk mengeluarkan beta-endorfin sehingga tidak terjadi perbaikan kondisi fisik dan emosial pada wanita. Kadar hormon endorfin dapat ditingkatkan dengan melakukan olahraga (Surmiasih, 2016). Latihan fisik yang kurang menyebabkan penurunan impuls saraf yang merangsang hipotalamus untuk mengeluarkan beta-endorfin sehingga tidak terjadi perbaikan kondisi fisik dan emosial pada wanita (Siswantoyo, 2010). Dalam melakukan olahraga harus memperhatikan beberapa aspek untuk mendapatkan manfaat yang diinginkan, meliputi; (1) jenis latihan fisik (latihan aerobik, kekuatan, kelenturan, keseimbangan), (2) frekuensi, (3) durasi, (4) intensitas, (5) volume (Strath *et al.*, 2013).

Melihat cukup tingginya prevalensi PMS dan rendahnya minat usia dewasa untuk melakukan latihan fisik sesuai dengan rekomendasi serta rekomendasi organisasi Internasional mengenai terapi PMS melalui latihan fisik, maka dalam studi ini peneliti ingin mengetahui pengaruh intervensi latihan fisik terhadap

kejadian PMS pada wanita menggunakan *systematic review*. PMS merupakan salah satu masalah kesehatan yang pada wanita usia produktif yang sangat penting untuk dicegah guna meningkatkan kualitas hidup wanita.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan di atas, peneliti ingin mengetahui pengaruh intervensi latihan fisik terhadap kejadian PMS. Penelitian yang mengkaji pengaruh intervensi latihan fisik untuk mengurangi gejala PMS sudah banyak dilakukan. Studi yang dilakukan oleh Dehnavi, Jafarnejad dan Goghary (2018) membuktikan bahwa latihan aerobik pada kelompok intervensi yang dilakukan selama 8 minggu, dengan frekuensi 3 kali seminggu selama 20 menit dapat menurunkan gejala PMS secara signifikan. Latihan fisik renang juga memberikan pengaruh positif dimana mampu mengurangi gejala PMS secara signifikan pada wanita yang mengalami PMS (Maged *et al.*, 2018).

Hasil pencarian *literatur* menggunakan *Google Scholar* dengan *keywords* berbahasa Inggris yaitu: *exercice, premenstrual syndrome, systematic review* menunjukkan sudah banyak penelitian yang mengkaji kedua variabel namun hanya 2 penelitian menggunakan *systematic review* yang ditemukan. Kedua penelitian tersebut yaitu penelitian yang dilakukan oleh Saglam dan Orsal (2020) dan studi lainnya oleh Pokharel *et al.*, (2020) menggunakan satu variabel tambahan dimana penelitian dilakukan di negara ekonomi menengah ke bawah.

Penelitian *systematic review* yang mengkaji pengaruh intervensi latihan fisik kaitannya dengan kejadian PMS dilakukan oleh Saglam dan Orsal pada tahun 2020. Desain studi penelitian primer yang digunakan tidak hanya studi dengan desain

randomized controlled trial (RCT), namun juga mengikutsertakan semua studi *clinical trial*, quasi-experimental, dan *cross sectional* dari tahun 1998-2018.

Penelitian *systematic review* lain juga dilakukan oleh Pokharel *et al.*, (2020). Jenis penelitian primer yang dipilih tidak hanya jenis penelitian *a randomized controlled trial* (RCT) , ditambah juga penelitian dengan studi quasi-eksperimental dan studi kohort. Dalam penelitian ini, tidak dijelaskan rentang tahun penelitian primer yang digunakan. Selain itu, penelitian oleh Pokharel *et al.*, (2020) tidak menggunakan PRISMA *flow chart* dan tidak dicantumkan kriteria PICO yang digunakan sebagai panduan dalam menyusun protokol *systematic review*. Di dalam *systematic review* penggunaan PRISMA *flow chart* dan kriteria PICO penting digunakan untuk memudahkan dalam pembuatan *systematic review* serta adanya bentuk transparansi dalam pencarian literature yang akan digunakan.

Hasil dari dua *systematic review* oleh Pokharel *et al.*, (2020) dan Saglam dan Orsal (2020) menunjukkan bahwa latihan fisik mampu menurunkan gejala PMS dan efektif sebagai terapi untuk memperbaiki gejala PMS. Akan tetapi belum dijelaskan secara rinci baik jenis, durasi, frekuensi, dan intensitas latihan fisik yang dapat memberikan pengaruh positif pada gejala PMS. Oleh karena itu di dalam penelitian ini, peneliti ingin menganalisis 4 dimensi latihan fisik meliputi jenis, frekuensi, dan durasi latihan fisik yang dapat digunakan oleh wanita dengan PMS sebagai rekomendasi dalam manajemen gejala PMS. Pemilihan penelitian primer dalam rentang tahun 2017 sampai 2021 diharapkan dapat memberikan kebaruan serta hasil yang lebih akurat bersumber dari penelitian primer yang hanya menggunakan desain studi RCT sebagai *gold standard* penelitian eksperimental.

1.3 Rumusan masalah

Berdasarkan uraian masalah diatas dan data yang dikumpulkan diatas, maka dapat dirumuskan permasalahan yaitu apakah terdapat pengaruh intervensi latihan fisik dengan kejadian PMS pada wanita.

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan umum

Untuk mengetahui pengaruh intervensi fisik sebagai terapi dalam mengurangi gejala PMS pada wanita.

1.4.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus dari penelitian ini adalah:

1. Mengidentifikasi penelitian eksperimental dengan intervensi berupa latihan fisik terhadap PMS,
2. Mengetahui jenis latihan fisik yang dapat digunakan sebagai terapi mengurangi gejala PMS,
3. Mengetahui intensitas latihan fisik yang dapat digunakan sebagai terapi mengurangi gejala PMS,
4. Mengetahui frekuensi latihan fisik yang memberikan pengaruh positif untuk mengurangi gejala PMS,
5. Mengetahui durasi latihan fisik yang memberikan pengaruh positif untuk mengurangi gejala PMS,
6. Menganalisis pengaruh intervensi latihan fisik terhadap kejadian PMS.

1.2 Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini adalah :

1. Manfaat bagi wanita usia subur

Memberikan wawasan dan membantu khususnya bagi wanita untuk mengetahui gejala PMS, penyebabnya, serta terapi dalam mengurangi gejala PMS.

2. Manfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan

Sebagai bahan pengembangan ilmu pengetahuan yang dapat digunakan sebagai referensi bagi penelitian-penelitian berikutnya.

3. Manfaat bagi peneliti

Sebagai saran dalam meningkatkan wawasan dan pengalaman dalam pengaplikasian pengetahuan yang diperoleh selama perkuliahan dan memberikan masukan dan dijadikan bahan referensi untuk peneliti selanjutnya.

4. Bagi fakultas

Sebagai bahan pengembangan keilmuan dalam bidang gizi khususnya serta menambah referensi civitas akademika Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga.

5. Bagi Instansi Kesehatan

- a. Puskesmas

Sebagai bahan pertimbangan atau bahan kajian dalam penyusunan program intervensi dan pencegahan kejadian PMS pada wanita di wilayah kerja Puskesmas.

- b. Dinas Kesehatan

Sebagai bahan pertimbangan evaluasi dan penyusunan kajian regulasi

program intervensi dan pencegahan kejadian PMS pada wanita di wilayah kerja Puskesmas

c. Bagi masyarakat

Memberikan pembaruan pengetahuan dan wawasan mengenai kaitan latihan dan PMS beserta faktor yang dapat digunakan sebagai terapi pencegahan PMS.