

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Fase remaja merupakan proses yang dilalui setiap manusia dalam peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Pada fase remaja, umumnya baik laki-laki maupun perempuan mulai mengalami perubahan-perubahan baik fisiologis, biologis, psikologis, maupun aspek sosial. Pada wanita, salah satu perubahan yang dialami yaitu pematangan organ reproduksi yang ditandai dengan datangnya menstruasi (*menarche*). Menurut Siyamti dan Pertiwi (2011) pada 1-2 minggu sebelum menstruasi datang, satu atau lebih gejala yang meliputi fisik, psikis, dan perilaku akan dirasakan oleh sebagian besar wanita secara berulang sebelum haid (menstruasi) datang. Gejala-gejala itu muncul selama fase luteal dari siklus menstruasi dan akan menghilang apabila telah dimulainya menstruasi. Terkadang ada yang mengalami gejala-gejala itu yang terus berlanjut hingga haid berhenti. Kondisi tersebut dikenal dengan PMS (*Premenstrual Syndrome*) atau Sindrom Premenstruasi (Wiknjastro, et al., 2009).

Sindrom premenstruasi memiliki tingkat kesakitan tinggi. Walaupun sindrom premenstruasi tidak mengancam nyawa, namun dapat mempengaruhi produktivitas dan mental wanita. Sekitar 75% wanita mengeluhkan gejala sindrom premenstruasi dan 30% memerlukan pengobatan. Kejadian sindrom premenstruasi dilaporkan terjadi 30-40% pada saat wanita usia reproduktif (Safitri et al., 2017). Menurut BKKBN (Badan Keluarga Berencana dan Kesejahteraan Nasional), definisi perempuan usia subur (perempuan usia

reproduktif) adalah perempuan usia 18-49 tahun (BKKBN, 2005). Penelitian epidemiologi yang dilakukan pada perempuan di Jepang, China, dan Eropa menyebutkan bahwa 80%-90% wanita usia subur pernah melaporkan mengalami beberapa gejala premenstruasi (Arisman, 2014). Sebuah survei yang dilakukan di Amerika Serikat menyebutkan bahwa 50% perempuan yang pergi ke klinik ginekologi menderita sindrom premenstruasi. Survey serupa juga dilakukan oleh badan independen yang ditunjuk memulai penelitian yang melibatkan 1.602 wanita dari Hong Kong, Thailand, Pakistan, dan Australia. Hasilnya menyimpulkan bahwa 22% wanita yang berada di kawasan Asia Pasifik menderita PMS (Kusumawati dan Finurina, 2016).

Di Indonesia angka prevalensi sindrom premenstruasi dapat mencapai 85% dari seluruh populasi wanita usia reproduksi yang terdiri dari 60-75% mengalami PMS sedang dan berat. Menurut Damayanti (2013) menyebutkan bahwa permasalahan wanita di Indonesia adalah seputar permasalahan mengenai gangguan PMS (38,45%). Berdasarkan penelitian dengan subyek siswi SMA dan SMK di beberapa daerah di Indonesia, prevalensi sindrom premenstruasi pada remaja di tiap daerah menunjukkan hasil yang berbeda-beda. Tahun 2012 di Jakarta prevalensi mengalami PMS mencapai 45% pada siswi SMA, di Padang menunjukkan 51,8%, di Semarang 24,9% dan di Yogyakarta 42,5% (Putri dan Margawati, 2013; Dewi et al., 2019).

Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh *American College of Obstetricians and Gynecologist* dalam Saryono (2009) disebutkan bahwa 85% wanita yang sudah menstruasi mengalami setidaknya satu gejala PMS, biasanya pada wanita berusia antara 14-50 tahun. Setiap wanita memiliki gejala yang

bervariasi dan berbeda setiap bulan. Gejala yang dirasakan bisa berupa kecemasan, depresi, perubahan suasana hati, penambahan berat badan, pembengkakan, nyeri payudara, kram, nyeri punggung dan kelelahan yang terjadi sekitar 7–10 hari sebelum menstruasi dan mencapai puncaknya saat menstruasi timbul (Bardosono, 2006).

Gejala PMS pada tingkat tertentu dapat berpengaruh pada tingkat kualitas hidup. Gejala PMS pada tingkat tertentu dapat mengurangi prestasi akademik, mengganggu pekerjaan, meningkatkan ketidakhadiran di kampus atau sekolah, tempat kerja, mengganggu aktivitas social, mengganggu hubungan antar anggota keluarga, serta meningkatkan penggunaan pelayanan kesehatan (Noor & Norfitri, 2015). Hal ini diperkuat dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Zaitun (2008) bahwa pada kelompok siswa yang menderita sindrom premenstruasi, tingkat prestasi akademik yang rendah lebih besar dibanding kelompok siswi yang tidak menderita sindrom premenstruasi. Sindrom premenstruasi cukup berdampak pada kinerja siswa yakni berefek pada menurunnya tingkat konsentrasi belajar dan meningkatnya ketidakhadiran di kelas, bahkan sampai tidak bisa mengikuti ujian, sehingga kesehatan yang terganggu menghambat pencapaian tujuan pembelajaran.

Berdasarkan hasil penelitian Wilopo dan Sudargo (2012) terhadap siswi SMK di Purworejo, pola makan yang tidak sehat meningkatkan risiko gangguan PMS 2,8 kali lipat setelah mempertimbangkan variabel stres. Asupan tinggi karbohidrat, tinggi lemak, tinggi natrium dan rendah kalsium turut berkaitan dengan PMS. Hasil penelitian Wilopo dan Sudargo (2012) juga disebutkan bahwa 52,5% remaja mempunyai kebiasaan makan yang tidak sehat

karena remaja belum melakukan perilaku makan dengan benar yang didasari asupan yang seimbang dan mencapai syarat gizi yang baik menurut kualitas ataupun kuantitasnya.

Pengaturan pola makan atau diet yang tidak sehat menyebabkan ketidakseimbangan nutrisi yang diyakini turut berperan sebagai penyebab terjadinya PMS (Fairus, 2011). Perilaku makan yang terlalu sedikit atau terlalu banyak, turut berperan serta terhadap munculnya gejala sindrom premenstruasi. Selain itu, banyak zat gizi mikro yang juga berpotensi menjadi penyebab gejala sindrom premenstruasi muncul sebab zat tersebut berperan dalam regulasi hormon dan sintesis neurotransmitter (Bedoya, 2011).

Faktor gaya hidup khususnya pengaturan pola makan memegang peranan penting sebagai faktor risiko terjadinya sindrom premenstruasi. Al-Qur'an memberikan petunjuk agar menjaga gizi seimbang dengan makan makanan dan minum minuman yang baik dan halal seperti pada firman Allah Ta'ala dalam Surah Al-Baqarah ayat 172 berikut:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ  
إِن كُنْتُمْ إِتْيَاهُ تَعْبُدُونَ ﴿١٧٢﴾

Yang artinya: "Hai orang-orang yang beriman, makanlah di antara rezeki yang baik-baik yang Kami berikan kepadamu dan bersyukurlah kepada

Allah, jika benar-benar kepada-Nya kamu menyembah." (QS Al Baqarah : 172).

Ahli gizi telah berikhtiar mencari ilmu guna mengetahui berbagai kebutuhan pangan sehari-hari yang dibutuhkan oleh tubuh manusia. Islam mengajarkan kepada umatnya untuk tidak melarang mengonsumsi makanan yang baik dan telah diharamkan. Islam juga menyarankan serta memerintahkan memakan makanan halal yang baik kualitasnya untuk mencapai gizi yang seimbang.

Survey pendahuluan telah dilakukan sebelumnya pada 10 Siswi SMA Negeri 1 Mlati Sleman Yogyakarta. Hasilnya 7 dari 10 siswi mengalami sindrom premenstruasi pada setiap siklus menstruasi. Berdasarkan studi yang dilakukan oleh Nurhanifah dan Daryanti (2016) pada provinsi yang sama, didapatkan bahwa dari 62 siswi kelas XI di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta didapatkan bahwa sebanyak 35 orang ( 56,5%) mengalami PMS dan 27 orang ( 43,5%) tidak mengalami PMS. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta mengalami PMS.

Berdasarkan permasalahan di atas, dikarenakan belum pernah ada penelitian mengenai permasalahan tersebut pada Siswi SMA Negeri 1 Mlati Sleman Yogyakarta, maka perlu dilakukan studi lanjutan terhadap “Hubungan Pola Makan dengan Sindrom Premenstruasi pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Mlati Sleman Yogyakarta”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, maka didapatkan rumusan masalah yaitu “Apakah terdapat hubungan antara pola makan dengan kejadian Sindrom Premenstruasi pada remaja putri di SMA Negeri 1 Mlati Sleman Yogyakarta?”

### **C. Tujuan Penelitian**

#### 1. Tujuan Umum

Secara umum penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan pola makan dengan sindrom premenstruasi pada remaja putri di SMA Negeri 1 Mlati Sleman Yogyakarta.

#### 2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi pola makan pada remaja putri di SMA Negeri 1 Mlati Sleman Yogyakarta.
- b. Mengidentifikasi Sindrom Premenstruasi pada remaja putri di SMA Negeri 1 Mlati Sleman Yogyakarta.

### **D. Manfaat Penelitian**

#### 1. Teoritis

- a. Dapat menambah wawasan tentang pengaruh pola makan terhadap kejadian sindrom premenstruasi.
- b. Dapat menambah pengalaman dalam melakukan penelitian serta menjadi tempat penerapan ilmu yang telah didapatkan selama kuliah.

#### 2. Praktis

##### a. Bagi Tenaga Medis

Dapat digunakan sebagai saran bagi petugas medis untuk lebih meningkatkan edukasi tentang kesehatan reproduksi, pencegahan dan manajemen masalah reproduksi khususnya masalah sindrom premenstruasi.

##### b. Bagi Institusi

Dapat digunakan sebagai tambahan referensi dalam pengembangan pendidikan dan keilmuan

c. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai saran bagi peneliti selanjutnya dalam melakukan penelitian lain.

d. Bagi SMA Negeri 1 Mlati

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai masukan dan informasi dalam mempelajari ilmu kesehatan reproduksi dan pencegahan sindrom premenstruasi.

**E. Keaslian Penelitian**

**Tabel 1. 1** Keaslian Penelitian Karya Tulis Ilmiah

| No | Judul, Penulis, Tahun  | Variabel   | Metode Penelitian      | Hasil  | Perbedaan   |
|----|--|--|------------------------|--|---|
| 1  | Hubungan antara Pola Makan dan Asupan Karbohidrat dengan Kejadian Premenstrual Syndrome (PMS) pada Mahasiswi Program Studi S1 Kebidanan Universitas Brawijaya dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) Normal (Afifah et al., 2020) | Pola makan, asupan karbohidrat, <i>premenstrual syndrome</i> | <i>Cross sectional</i> | Terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan ( <i>p value</i> = 0,049) dan asupan karbohidrat ( <i>p value</i> = 0,006) terhadap <i>premenstrual syndrome</i> . | Lokasi penelitian, instrument penelitian menggunakan <i>Shortened Premenstrual Assessment Form</i> (SPAF), kuesioner perilaku makan, dan asupan karbohidrat diukur dengan SQ-FFQ ( <i>Semi-Quantitative Food Frequency Questionnaires</i> ) |

| No | Judul, Penulis, Tahun  | Variabel  | Metode Penelitian  | Hasil  | Perbedaan   |
|----|--|---|--|--|---|
| 2  | Faktor – Faktor Yang Berhubungan Dengan <i>Pre Menstrual Syndrome</i> Pada Mahasiswa TK II Semester III Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Mataram (Faiqah & Sopiaturun, 2015) | Stress, pola konsumsi, aktivitas fisik, <i>premenstrual syndrome</i>            | Observasi onal analitik dengan pendekatan <i>cross sectional</i> | Tidak terdapat hubungan signifikan antara pola konsumsi (p=0,627), aktivitas fisik (p=0,627) dengan PMS. Ada hubungan signifikan antara stress dan PMS (p=0,036).                      | Lokasi penelitian, Metode sampling menggunakan <i>purposive sampling</i> , variabel penelitian          |
| 3  | Hubungan Pengetahuan, Stres, Pola Konsumsi, dan Pola Olahraga dengan Terjadinya PMS (Premenstrual Syndrome) pada Remaja Putri (Nurrahmaton, 2021)                                | Pengetahuan, Stress, Pola Konsumsi, Pola Olahraga, <i>Premenstrual syndrome</i> | Observasi onal analitik, <i>Cross sectional</i>                  | Terdapat hubungan signifikan antara variabel <i>stress</i> , pola konsumsi, pola olahraga (p=0,000) dengan PMS. Tidak ada hubungan signifikan antara pengetahuan (p=0,116) dengan PMS. | Lokasi penelitian, variabel penelitian, metode sampling menggunakan <i>stratified random sampling</i> . |