

## **BAB 1**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Masa remaja merupakan salah satu periode dari perkembangan manusia. Masa ini merupakan perubahan atau peralihan dari masa kanak – kanak ke masa dewasa yang meliputi perubahan biologi, perubahan psikologik dan perubahan sosial. Sebagian besar masyarakat dan budaya masa remaja pada umumnya dimulai pada usia 10 – 13 tahun dan berakhir pada usia 18 – 22 tahun (Notoatdmojo, 2007). Menurut Badan Koordinasi Keluarga Bencana Nasional (BKKBN) tahun 2011, jumlah remaja adalah 26,67% besarnya jumlah penduduk remaja akan mempengaruhi pembangunan dari aspek sosial, ekonomi, maupun demografi dimasa yang akan datang (BKKBN, 2011).

Menurut laporan World Health Organization (WHO) tahun 2005, menyebutkan bahwa permasalahan wanita pada umumnya di Indonesia adalah seputar permasalahan mengenai gangguan sindrom pramenstruasi (38,45%), masalah gizi yang berhubungan dengan anemia (20,3%), gangguan belajar (19,7%), gangguan psikologis (0,7%), serta masalah kegemukan (0,5%) (WHO, 2005). Sindrom pramenstruasi merupakan gangguan siklus yang umum terjadi pada remaja dan wanita usia pertengahan ditandai gejala fisik dan emosional yang konsisten, terjadi pada fase luteal pada siklus menstruasi. Sindrom pramenstruasi ini akan menghilang pada saat menstruasi dimulai sampai beberapa hari setelah selesai menstruasi (Saryono, 2009).

Angka kejadian sindrom pramenstruasi di Indonesia adalah 70% – 90% dan 2% – 10 % mengalami gejala sindrom pramenstruasi berat (Adelina, 2010 cit Delfi Lutan, 2007).

Gejala – gejala sindrom pramenstruasi akan mengalami gangguan terhadap aktivitas sehari – hari remaja putri hingga saat menstruasi berlangsung (Yane, 2011). Berdasarkan etiologi, faktor pemicu terjadinya sindrom pramenstruasi belum dapat disimpulkan dengan pasti. Penelitian menemukan sindrom pramenstruasi terjadi akibat ketidakseimbangan hormon esterogen dan hormon progesteron. Sesuai dengan QS yunus:57 yang artinya “hai manusia sesungguhnya telah datang kepada mu pelajaran dari tuhanmu dan penyembuh – penyembuh bagi penyakit – penyakit yang berada dalam dada dan petunjuk dan rahmat bagi orang-orang yang beriman”.

Olahraga mampu menjaga kesehatan organ reproduksi pada wanita. Wanita yang rajin berolahraga akan memiliki sistem jantung, pembuluh darah dan hormon yang baik, sehingga berdampak pada aliran darah ke organ reproduksi menjadi lebih baik. Jika hormon seimbang, maka kinerja pusat kontrol hormon reproduksi di otak pun bekerja dengan baik (Ifana Nashruna,dkk., 2012). Penelitian lain juga menyebutkan bahwa defisiensi endofrin dalam tubuh dapat mengakibatkan sindrom pramenstruasi, namun dengan aktivitas fisik berupa olahraga dapat merangsang hormon endofrin keluar dan menimbulkan perasaan tenang saat sindrom pramenstruasi terjadi (Yane, 2010).

Dari hasil survey pendahuluan di SMAN 1 Sentolo, peneliti mengajukan beberapa pertanyaan kepada kepala sekolah bahwa di SMA tersebut belum pernah dilakukan penelitian mengenai kesehatan terutama tentang sindrom pramenstruasi dan menurut kepala sekolah masih banyak siswi yang belum mengetahui secara mendalam tentang aktivitas olahraga terhadap kejadian pramenstruasi, serta peneliti melakukan wawancara kepada siswi, dari 5 siswi yang diwawancarai 3 siswi mengatakan mereka mengeluh sakit payudara dan nyeri perut pada saat menstruasi datang, dan 2 siswi mengatakan tidak mengalami gejala sindrom pramenstruasi, serta 2 siswi melakukan olahraga disekolah saja, sedangkan 2 mengatakan tidak pernah melakukan olahraga baik disekolah maupun dirumah dan 1 siswi mengatakan melakukan olahraga rutin, oleh karena itu peneliti ingin melakukan penelitian mengenai “ Hubungan Antara Aktivitas Olahraga Dengan Kejadian Sindrom Pramenstruasi Pada Siswi Kelas XI di SMAN 1 Sentolo ”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang, didapatkan rumusan masalah yaitu “Apakah ada hubungan antara aktivitas olahraga dengan kejadian sindrom pramenstruasi pada siswi kelas XI di SMAN 1 Sentolo ?”

### **C. Tujuan Penelitian**

#### 1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara aktivitas olahraga dengan kejadian sindrom pramenstruasi pada siswi kelas XI di SMAN 1 Sentolo.

#### 2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui kejadian sindrom pramenstruasi pada siswi kelas XI di SMAN 1 Sentolo.
- b. Mengetahui pola olahraga pada siswi kelas XI di SMAN 1 Sentolo.
- c. Untuk mengetahui hubungan antara aktivitas olahraga rutin dan tidak rutin dengan kejadian sindrom pramenstruasi pada siswi kelas XI di SMAN 1 Sentolo.

### **D. Manfaat Penelitian**

#### 1. Bagi Remaja

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan informasi tentang sindrom pramenstruasi serta pencegahannya pada remaja putri.

#### 2. Bagi SMAN 1 Sentolo

Hasil penelitian ini dapat sebagai acuan pihak sekolah untuk mengetahui seberapa jauh siswinya tentang aktivitas olahraga dan sindrom pramenstruasi sehingga kedepannya diharapkan pihak sekolah dapat melakukan penyuluhan kepada siswi SMAN 1 Sentolo.

### 3. Bagi profesi perawat

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan faktor – faktor yang berkaitan dengan sindrom pramenstruasi khususnya olahraga sehingga dapat diimplementasikan oleh pasien.

### 4. Bagi Peneliti

Peneliti mendapat pengalaman dan juga menerapkan ilmu yang dimiliki peneliti sehingga dapat memberikan edukasi untuk klien pada waktu yang akan datang.

## **E. Keaslian penelitian**

1. Ifana Nasruna, dkk (2012), melakukan penelitian dengan judul “Hubungan aktivitas olahraga dan obesitas dengan kejadian sindrom pramenstruasi di Desa Pucangmiliran Tulung Agung”. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui apakah ada hubungan aktivitas olahraga dan obesitas dengan kejadian sindrom pramenstruasi di Desa Pucangmiliran Tulung Agung. Jenis penelitian ini menggunakan metode analitik dengan desain penelitian *Cross sectional*, variabel yang di gunakan variabel independen : Hubungan aktivitas olahraga dan obesitas, variabel dependen : kejadian sindrom pramenstruasi, dan analisa yang digunakan analisa bivariat : *uji Chi Square*, analisa multivariat : *uji Regresi Logistil*. Hasil penelitian ini adalah Hasil uji bivariat membuktikan bahwa aktivitas olahraga berhubungan dengan kejadian sindrom pramenstruasi (*pvalue* 0.008 ), dan obesitas berhubungan dengan kejadian sindrom pramenstruasi (*pvalue*

0.044 ) sedangkan pada uji multivariat membuktikan bahwa aktivitas olahraga (0.004) dan obesitas (0.020) dengan variabel kejadian sindrom pramenstruasi  $Phitung > p_{tabel}$  adapun variabel yang paling dominan kejadian sindrom pramenstruasi adalah aktivitas olahraga dengan  $pvalue$  0.004, kesimpulannya ada hubungan antara aktivitas olahraga dan obesitas dengan kejadian sindrom pramenstruasi di desa Puncangmiliran Tulung Klaten.

2. Tri lestari ( 2013) melakukan penelitian dengan judul “Hubungan aktivitas olahraga remaja dengan kejadian sindrom pramenstruasi pada siswi di MAN 1 Bukit Tinggi 2013”. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui apakah ada hubungan aktivitas olahraga remaja dengan kejadian sindrom premenstruasi pada siswi di MAN 1 Bukit Tinggi 2013. Jenis penelitian ini menggunakan metode analitik dengan metode analitik dengan desain penelitian *Cross sectional*, variabel yang di gunakan variabel independen : Hubungan aktivitas olahraga, variabel dependen : kejadian sindrom pramenstruasi, dan analisa yang digunakan analisa univariat dan analisa bivariat : *uji Chi Square*, Dari hasil penelitian diperoleh hasil bahwa sebagian besar siswi di MAN 1 memiliki kebiasaan berolahraga yang tidak teratur sebanyak 78,7% (48 siswi) dan siswi yang memiliki kebiasaan berolahraga secara teratur sebanyak 21,3% (13 siswi). Dari 13 siswi yang memiliki kebiasaan berolahraga secara teratur, 8 siswi melakukan olahraga maraton sedangkan 3 orang jalan pagi dan 2 orang berenang sedangkan siswi yang memiliki kebiasaan berolahraga yang tidak teratur hanya

melakukan olahraga disekolah saja seperti basket, volly dan badminton. siswi yang melakukan olahraga secara tidak teratur mengalami sindrom pramenstruasi ringan sebanyak 60,7% (37 siswi) dan yang mengalami PMS beratsebanyak 18% (11 siswi) sedangkan siswi yang melakukan olahraga secara teratur mengalami sindrom pramenstruasi ringan 4,9% (3 siswi), hasil uji *chi-square* diperoleh nilai  $p=0,000$  berarti  $p\ value \leq 0,05$  sehingga  $H_a$  diterima artinya ada hubungan.

3. Yane Tambing (2012), melakukan penelitian dengan judul “aktivitas fisik dan sindrom pramenstruasi pada remaja”. Metode yang digunakan adalah Observasional (*case control study*). Variabel yang di gunakan variabel independen : Aktivitas fisik, variabel dependen : Sindrom pramenstruasi. Analisa yang digunakan Analisa univariat : distribusi frekuensi , Analisa bivariat : uji Chi Square, Analisa multivariate : regresi logistik. Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan dari hasil multivariate menunjukkan adanya hubungan yang bermakna baik secara statistik maupun secara praktis antara aktivitas fisik dan sindrom pramenstruasi. Remaja yang aktivitasnya rendah beresiko 4,59 kali ( CI 1.97 – 10.70 ) mengalami sindrom pramenstruasi dibandingkan remaja yang aktivitas fisiknya tinggi setelah mempertimbangkan faktor stres. Kesimpulannya adalah aktivitas fisik yang rendah meningkatkan resiko kejadian sindrom pramenstruasi.

Perbedaan dengan penelitian yaitu akan dilakukan terletak pada judul, tujuan, karakteristik subjek, lokasi, waktu, serta metode penelitian,

variabel bebas yaitu aktivitas olahraga, Dalam penelitian ini aktivitas olahraga diamati frekuensi olahraga.