

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Remaja merupakan individu yang berusia 15 – 24 tahun yang berada pada masa peralihan dari ketergantungan secara ekonomi dan sosial menjadi pribadi yang lebih mandiri (WHO). Menurut BKKBN remaja memiliki rentang usia 10 – 24 tahun dan belum menikah. Remaja putri mengalami perkembangan mulai dari perkembangan seksual sekunder hingga mencapai kematangan seksual (Putro, 2017). Menstruasi merupakan tanda kematangan seksual seorang remaja putri yang terjadi secara berulang setiap bulan dan ditandai dengan peluruhan dinding rahim (endometrium) yang disertai dengan pendarahan (Julianti *et al.*, 2017).

Pada remaja putri, terdapat gejala yang terjadi sebelum memasuki masa menstruasi seperti gejala fisik, kognitif, afektif dan perilaku selama fase luteal. Hal ini disebut sebagai *Pre Menstrual Syndrome* (PMS) (Zaka *et al.*, 2012). Gejala timbul 6 – 10 hari sebelum masa menstruasi dan menghilang setelah menstruasi dimulai atau beberapa hari setelah masa menstruasi. Gejala yang paling sering terjadi adalah gejala afektif (mudah sedih dan tersinggung) (Ramdani, 2013). Prevalensi gejala PMS di Indonesia mencapai 80 – 90% yang dapat memengaruhi aktivitas harian (Pertiwi, 2016). Berdasarkan penelitian terdahulu bahwa sebesar 47,8% wanita di dunia mengalami *Pre Menstrual Syndrome* (PMS) (Direkvand-Moghadam *et al.*, 2014).

PMS dapat mempengaruhi aktifitas mahasiswa seperti di University Mekelle sebanyak 48% mahasiswa sering tidak masuk kelas akibat PMS (Tolossa *et al.*, 2014). Penelitian pada mahasiswa kedokteran di Iran dihasilkan prevalensi PMS sebesar 78,43% dengan 23% gejala emosional tingkat parah, 3% gejala perilaku tingkat parah dan tidak ada gejala fisik yang parah (Sc *et al.*, 2010). PMS dapat terjadi akibat faktor hormonal, faktor kimiawi, faktor genetik, faktor psikologis, faktor aktivitas fisik dan faktor asupan zat gizi (Ramdani, 2013).

Sarapan penting sebagai sumber asupan vitamin dan mineral (Sofar *et al.*, 2019). Konsumsi vitamin B6 dapat meningkatkan kesuburan pada wanita. Sedangkan mengonsumsi zat besi (Fe) dan seng (Zn) dapat menurunkan gejala PMS (Dewantari, 2013). Sarapan merupakan waktu makan yang sering dilewatkan oleh remaja akibat terbatasnya waktu di pagi hari, tidak ada makanan yang dihidangkan dan mengabaikan pentingnya sarapan (Taha and Rashed, 2017). Melewatkan sarapan menyebabkan remaja mengonsumsi makanan *fast food* yang rendah mikronutrien dan tinggi asam lemak sehingga menyebabkan PMS (Fujiwara, 2018; Negi, Mishra and Lakhera, 2018). Remaja yang tidak sarapan memiliki nilai IMT lebih tinggi dari remaja yang melakukan sarapan (Jeneta, 2016). Nilai IMT yang tinggi dapat menyebabkan resiko PMS yang tinggi dikarenakan setiap kenaikan IMT 1 kg/m² terjadi peningkatan resiko PMS sebesar 3% (Bertone-Johnson *et al.*, 2010). Pada penelitian Eittah (2014) dihasilkan bahwa responden yang tidak sarapan cenderung memiliki gejala PMS yang lebih tinggi dibandingkan dengan yang tidak sarapan.

Olahraga dapat mengurangi PMS dengan meningkatkan hormon endorfin yang akan mengurangi rasa sakit atau nyeri dan stress dengan menyeimbangkan kadar hormon estrogen dan progesteron di dalam tubuh (Safarzadeh *et al.*, 2016) Sumarni *et al.*, 2018). Olahraga aerobik merupakan salah satu olahraga yang dapat mengurangi PMS dengan mengurangi rasa sakit kepala, mual, nyeri perut, dan pembengkakan (Dehnavi *et al.*, 2018). Pada penelitian terhadap perempuan non Atlet, setelah dilakukan olahraga aerobik selama 8 minggu gejala PMS menurun sebesar 29,75% dengan diikuti penurunan gejala fisik dan psikis (Samadi *et al.*, 2013). Berdasarkan penelitian sebelumnya, olahraga aerobik yang dapat menurunkan PMS adalah olahraga renang dan senam aerobik (Khademi *et al.*, 2008; Hikmah, 2015). Sedangkan olahraga yang paling banyak dilakukan tetapi tidak memengaruhi PMS adalah taekwondo, basket, futsal, voli., dan badminton (Rahayu, 2016).

Menurut *The American College of Sport*, olahraga aerobik dilakukan minimal 3 kali dalam seminggu dengan waktu latihan 20 – 60 menit (Utomo *et al.*, 2012). Olahraga aerobik dapat menurunkan presentase lemak tubuh, berat badan dan kolesterol tubuh yang akan memengaruhi nilai IMT sehingga dapat menurunkan resiko kejadian PMS (Utomo *et al.*, 2012; Saputra *et al.*, 2014). Penurunan berat

badan dan lemak disebabkan oleh peningkatan aktifitas yang berpengaruh terhadap pembakaran sumber energi (Utomo *et al.*, 2012). Pada olahraga aerobik, pembakaran sumber energi berasal dari pembakaran simpanan lemak, karbohidrat, dan sebagian kecil simpanan protein yang dibantu oleh oksigen yang didapat melalui proses pernapasan (Nokes, 2009). Peneliti telah melakukan penelitian terdahulu terhadap mahasiswa Program Studi Gizi Program Sarjana dan didapatkan hasil bahwa 7 dari 10 mahasiswi mengalami gejala PMS.

Berdasarkan uraian dan data pendahuluan diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai Hubungan *Skipping Breakfast* dan Olahraga Aerobik dengan Kejadian *Pre Menstrual Syndrome* (PMS) pada Mahasiswi Program Studi Program Sarjana UPN Veteran Jakarta. Peneliti berharap bahwa kebiasaan makan dengan tidak melewati sarapan dan melakukan olahraga terutama olahraga aerobik dapat dijadikan sebagai penanganan gejala PMS dan dapat terjadi Kesehatan reproduksi remaja putri.

I.2 Rumusan Masalah

Skipping Breakfast merupakan kegiatan melewati waktu makan yang sering dilakukan mahasiswi akibat padatnnya aktivitas sehingga tidak ada waktu di pagi hari. Hal ini menyebabkan peningkatan konsumsi *fast food* oleh mahasiswi di jam makan siang. *Fast food* bersifat praktis dan cepat saji sehingga menjadi pilihan makanan oleh mahasiswi. Konsumsi *fast food* yang berlebih dapat meningkatkan nilai IMT sehingga meningkatkan resiko kejadian PMS pada mahasiswi. Pada penelitian terdahulu, didapatkan hasil bahwa pada kategori wanita dengan status gizi overweight dengan kejadian PMS yang sangat parah sebesar 44,9%, status gizi normal sebesar 14,3% dan status gizi kurang sebesar 26,1%. Secara teori, aktivitas olahraga aerobik dapat menurunkan resiko PMS dengan meningkatkan hormon endorfin yang dapat menstabilkan rasa cemas, stress, bahkan depresi. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara *skipping breakfast* dan olahraga aerobik dengan kejadian *pre menstrual syndrome* (PMS) pada mahasiswi UPN Veteran Jakarta.

I.3 Tujuan Penelitian

I.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara *skipping breakfast* dan olahraga aerobik dengan kejadian *Pre Menstrual Syndrome* (PMS) pada Mahasiswi Program Studi Gizi Program Sarjana UPN Veteran Jakarta.

I.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik responden terkait umur, tingkat pendapatan bulanan, dan usia *menarche* (pertama kali haid).
- b. Mengetahui kejadian *Pre Menstrual Syndrome* (PMS) pada Mahasiswi Program Studi Gizi Program Sarjana UPN Veteran Jakarta.
- c. Mengetahui *Skipping Breakfast* pada Mahasiswi Program Studi Gizi Program Sarjana UPN Veteran Jakarta.
- d. Mengetahui Olahraga Aerobik yang dilakukan Mahasiswi Program Studi Gizi Program Sarjana UPN Veteran Jakarta.
- e. Menganalisis hubungan *Skipping Breakfast* dengan kejadian *Pre Menstrual Syndrome* (PMS) pada Mahasiswi Program Studi Gizi Program Sarjana UPN Veteran Jakarta.
- f. Menganalisis hubungan Olahraga Aerobik dengan kejadian *Pre Menstrual Syndrome* (PMS) pada Mahasiswi Program Studi Gizi Program Sarjana UPN Veteran Jakarta.

I.4 Manfaat Penelitian

I.4.1 Bagi Responden

Menambah informasi bagi mahasiswi Program Studi Gizi Program Sarjana dan dapat menjadi referensi dalam rangka mengurangi kejadian *Pre Menstrual Syndrome* (PMS) dengan menerapkan kebiasaan makan yang baik yaitu tidak melewati sarapan dan tetap melakukan olahraga seperti olahraga aerobik.

I.4.2 Bagi Masyarakat

Menambah informasi bagi masyarakat mengenai *Pre Menstrual Syndrome* (PMS) dan hubungannya dengan *Skipping Breakfast* atau melewati sarapan dan Olahraga Aerobik sehingga terciptanya suatu tindakan mengurangi terhadap gejala PMS dan diharapkan dapat membantu menurunkan tingkat kejadian gejala PMS bagi remaja putri.

I.4.3 Bagi Ilmu Pengetahuan

Sebagai sumber informasi yang dapat dijadikan bahan acuan untuk penelitian selanjutnya terkait dengan hubungan *skipping breakfast* dan olahraga aerobik dengan kejadian *Pre Menstrual Syndrome* (PMS) pada Mahasiswi Program Studi Gizi Program Sarjana UPN Veteran Jakarta.