

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Remaja adalah peralihan dari masa anak-anak menuju dewasa. Pada remaja terdapat banyak perubahan mulai dari fisik, hormon, psikologis maupun sosial yang disebut dengan fase pubertas. Pada perubahan fisik yang terlihat yaitu munculnya tanda-tanda seks sekunder, terjadi pertumbuhan dengan sangat cepat, dan bisa berupa perubahan perilaku serta hubungan sosial remaja dengan lingkungannya (Batubara, 2016). Tanda seks primer pada laki-laki yaitu mimpi basah sedangkan pada wanita ditandai dengan terjadinya menstruasi pertama kali (menarche) (Kumalasari & Andhayantoro, 2012).

Menstruasi adalah proses mukosa uterus yang terlepas sehingga menyebabkan pengeluaran darah di vagina secara teratur dengan rata-rata siklus 28 hari (Sumiasih & Budiani, 2016). Sindrom Premenstruasi (PMS) merupakan keluhan sebelum terjadinya menstruasi, biasanya terjadi 7-10 hari sebelum haid dan akan menghilang saat mulai haid yang ditandai dengan gejala fisik, psikologis, perilaku dan emosi (Hasan & Susanti, 2020). Sindrom premenstruasi dapat berpengaruh pada kualitas hidup remaja putri (Putri, 2017).

Tanda-tanda PMS yang sering muncul seperti gelisah, depresi, mudah tersinggung, mudah emosi, gangguan tidur, kelelahan, lemah, dan perubahan mood. Gejala fisik yang biasanya timbul seperti terasa sakit di perut dan payudara, payudara membengkak, sakit kepala dan sendi terasa sakit (Hasan & Susanti, 2020). Gejala PMS juga dapat mengakibatkan penurunan nafsu makan (Hasan & Susanti, 2020). Setiap wanita dapat merasakan gejala PMS yang berbeda-beda dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, seperti pada remaja konsentrasi belajar dapat berkurang bahkan dapat membuat remaja absen setiap bulannya dikarenakan gejala PMS yang parah (Kusumawardani & Adi, 2017).

Sindrom premenstruasi belum diketahui secara pasti apa penyebabnya tetapi ada faktor-faktor yang meningkatkan risiko terjadinya PMS seperti paritas, status perkawinan, stress, usia, kurangnya zat gizi, dan kurang aktivitas fisik. PMS dapat

menjadi parah dikarenakan faktor kebiasaan makan seperti makanan dengan gula yang tinggi (Putri, 2017). Ketidakseimbangan hormon estrogen dan progesteron dapat menyebabkan sindrom pramenstruasi (H. Rahayu, 2019).

Menurut hasil penelitian *World Health Organization* (WHO) negara-negara Asia memiliki angka prevalensi sindrom pramenstruasi yang tinggi dibandingkan negara-negara Barat (Sitorus, Kresnawati, Nisa, & Karo, 2020). Menurut WHO (2005) wanita di dunia mengalami masalah gangguan sindrom pramenstruasi sebesar 38,45%. Angka kejadian gejala sindrom pramenstruasi yang terjadi di Indonesia sebesar 80-90% dan gejala tersebut cukup berat hingga aktivitas sehari-hari terganggu (H. Rahayu, 2019).

Setiap daerah di Indonesia memiliki angka kejadian PMS yang berbeda. Angka prevalensi PMS terhadap siswi SMK di Jakarta Selatan sebesar 45%. Prevalensi PMS di daerah Padang sebesar 51,8% sedangkan daerah Purworejo menunjukkan angka 24,6% pada siswi SMA yang mengalami PMS (Hasan & Susanti, 2020). Penelitian Indah Raticasari tahun 2015 di SMA 112 Jakarta memiliki hasil 68% atau sebanyak 86 siswi mengalami sindrom pramenstruasi dengan gejala ringan dan siswi yang mengalami sindrom pramenstruasi dengan gejala berat sebesar 32% atau sebanyak 41 siswi (Putri, 2017).

Bagi sebagian wanita PMS adalah hal yang tidak memerlukan pencegahan atau pengobatan padahal PMS dapat berubah menjadi buruk dan dapat menyebabkan depresi. Upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi sindrom pramenstruasi yaitu dengan mengubah gaya hidup seperti mengurangi konsumsi kafein dan olahraga secara teratur (Pratiwi, 2016). Aktivitas fisik adalah proses menggerakkan tubuh yang dilakukan oleh otot dengan memerlukan energi (Putri, 2017).

Aktivitas fisik yang kurang dapat berdampak pada kurangnya kadar endorfin yang dapat mengakitnya sindrom pramenstruasi. Aktifitas fisik dapat merangsang hormon endorfin, menurunkan estrogen dan hormon reproduksi wanita (N. Rahayu & Safitri, 2020). Aktivitas fisik bisa mengeluarkan hormon endorfin sehingga dapat membuat perasaan menjadi tenang saat sindrom pramenstruasi terjadi (Anggraeni, 2018).

Aktivitas fisik memiliki 3 kategori yaitu aktivitas fisik ringan, sedang dan berat (Putri, 2017). Menurut *The American College of Sports Medicine (ACSM) guidelines* yang tergolong kategori aktivitas fisik sedang (*moderate*) seperti berjalan ke kelas atau toko, saat bekerja, berkeliling bersama hewan peliharaan, atau saat waktu senggang. Melakukan aktivitas fisik dapat mengurangi gejala PMS ketika dilakukan >3 kali dalam seminggu saat siklus menstruasi (Kusumawardani & Adi, 2017).

Hasil penelitian penyakit yang disebabkan gaya hidup kurang gerak dapat menyebabkan kematian sebesar 28%. Menurut penelitian 60% penduduk Amerika tidak memiliki kebiasaan berolahraga sedangkan yang memiliki kebiasaan olahraga secara aktif hanya sebesar 20% saja (Pratiwi, 2016). Menurut hasil penelitian Safarzadeh (2016) remaja yang melakukan olahraga kurang dari 2 kali dalam seminggu lebih banyak yang mengalami gejala sindrom pramenstruasi dengan kategori sedang dan berat (Kusumawardani & Adi, 2017).

Gaya hidup merupakan salah satu faktor yang menyebabkan terjadinya sindrom pramenstruasi. Gaya hidup dengan nutrisi yang tidak sehat diduga dapat menimbulkan sindrom pramenstruasi. Sebagian besar remaja putri memiliki pola makan yang kurang baik karena tidak menerapkan pola makan dengan prinsip menu seimbang sehingga dapat menyebabkan sindrom pramenstruasi (Afifah, Sariati, & Wilujeng, 2020).

Sindrom pramenstruasi dapat disebabkan oleh rendahnya asupan karbohidrat. Karbohidrat dapat meningkatkan glukosa dalam tubuh dan dapat memengaruhi suasana hati yang disebabkan dari produksi hormon serotonin yang akan mengurangi gejala PMS. Kadar gula darah dalam tubuh dipengaruhi oleh pola makan, pola makan yang tidak teratur akan menyebabkan kadar glukosa menurun (Afifah et al., 2020).

Menurut hasil penelitian Nurmiaty, dkk sindrom pramenstruasi terjadi pada remaja karena kelompok usia remaja mempunyai pola makan yang kurang baik dan belum menerapkan pola makan dengan prinsip menu seimbang. *Department of Food Science and Technology of Binus University* mengatakan bahwa tidak teraturnya pola makan akan mengakibatkan menurunnya kadar gula darah dan perut menjadi kosong. Ketika tubuh membutuhkan makanan, ia akan menyampaikan

sinyal berupa lesu, mudah tersinggung, emosi labil, sakit kepala ringan serta mual yang akan menyebabkan memburuknya gejala PMS (Afifah et al., 2020).

Hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Mufidah pada mahasiswa S1 Kebidanan Universitas Brawijaya mempunyai hasil 20,5% mahasiswa merasakan gejala sindrom pramenstruasi yang ringan, mahasiswa yang merasakan gejala sindrom pramenstruasi sedang memiliki presentase 75%, dan selebihnya merasakan gejala sindrom pramenstruasi yang berat (Afifah et al., 2020). Hasil penelitian (Kusumawardani & Adi, 2017) pada remaja putri di SMKN 10 Surabaya menunjukkan hasil terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan sindrom pramenstruasi dikarenakan aktivitas fisik membuat endorfin meningkat sehingga mengurangi depresi, mood memulihkan mood dan mengurangi persepsi sakit.

Kasus Covid-19 muncul pertama kali di Wuhan, Provinsi Hubei, Cina pada akhir tahun 2019. Penyebab Covid-19 yaitu virus corona baru bernama *Severe Acute Respiratory Syndrome Corona Virus 2* (SARSCOV-2). Cara penyebaran virus ini lewat droplet orang yang terjangkit, bersin, batuk, serta dengan kontak fisik. Pada tanggal 31 Desember 2020 wabah virus Covid-19 ditetapkan sebagai permasalahan kesehatan di seluruh dunia oleh *World Health Organization* (WHO) (Nurhadi & Fatahillah, 2020).

Jumlah kasus Covid-19 di dunia mencapai 41.168.592 hingga tanggal 21 Oktober 2020. Total yang dimiliki dunia itu terdapat kasus sembuh sejumlah 1.131.312 serta kasus meninggal mencapai 30.701.127 kasus. Kasus positif yang terdapat di Indonesia sebanyak 7.135, jumlah kasus meninggal 616 jiwa sedangkan kasus sembuh terdapat 842 orang (Nurhadi & Fatahillah, 2020).

Data Covid-19 di Indonesia hingga akhir bulan Maret 2021 mencapai 1.511.712 kasus yang terkonfirmasi. Kasus aktif sejumlah 122.524 kasus, sebanyak 1.348.330 kasus sembuh dan kasus meninggal sebesar 40.858 kasus (Satuan Tugas Penanganan Covid-19, 2021). Kasus Covid-19 di Jawa Barat per tanggal 31 Maret 2021 yaitu sebanyak 250.282 kasus yang terkonfirmasi, kasus positif mencapai 34.993, kasus sembuh sebesar 213.101 dan kasus meninggal sebanyak 2.188 (Pusat Informasi & Koordinasi Covid-19 Jawa Barat, 2021).

Kota Depok memiliki kasus Covid-19 sebanyak 40.659 kasus per tanggal 31 Maret 2021, kasus positif sebanyak 4.884 kasus, sejumlah 35.453 merupakan kasus sembuh, dan kasus meninggal sejumlah 322 kasus. Jumlah kasus Covid-19 hingga tanggal 31 Maret 2021 di kecamatan Tapos sebanyak 4.496 kasus, dengan 576 kasus positif, sejumlah 3.872 kasus sembuh dan kasus meninggal sebanyak 48 kasus (Pusat Informasi & Koordinasi Covid-19 Jawa Barat, 2021).

Pemerintah menerapkan *physical distancing* untuk menghindari penyebaran virus ini, sehingga masyarakat diharapkan untuk tidak melakukan aktivitas fisik di luar rumah jika tidak penting. Adanya *physical distancing* membuat masyarakat melakukan kerja dari rumah dan sekolah secara online (daring) sehingga aktivitas fisik yang dilakukan oleh masyarakat menjadi berkurang (Nurhadi & Fatahillah, 2020). Aktivitas fisik yang berkurang dapat menyebabkan peningkatan terjadi sindrom pramenstruasi.

Hasil penelitian Heliyon menyebutkan bahwa selama pandemi Covid-19 aktivitas fisik masyarakat yang rendah memiliki presentase 39,62%, presentase aktivitas fisik sedang 29,75% serta presentase aktivitas fisik aktif 30,63%. Menurut perusahaan pengembang alat yang memantau aktivitas fisik di Amerika menyebutkan terjadi penurunan jumlah langkah di seluruh negara dalam sepekan sekitar 7-38% pada bulan Maret 2020 (Nurhadi & Fatahillah, 2020).

Pemerintah menerapkan kebijakan dalam mengurangi penyebaran virus Covid-19 seperti pembatasan sosial berskala besar sehingga kebanyakan aktivitas dilakukan di dalam rumah. Kondisi tersebut dapat menyebabkan pola makan berubah saat pandemi Covid-19 (Ughude, Kapantow, & Amisi, 2021). Pola makan yang tidak teratur dapat menyebabkan sindrom pramenstruasi.

Setelah melakukan studi penelitian yang telah dilakukan pada bulan Maret dengan responden 20 siswi kelas 10 dan 11 SMAN 4 Depok didapatkan hasil 14 siswi mengalami sindrom pramenstruasi. Sebanyak 15 siswi merasakan nyeri 1-3 hari sebelum menstruasi, 3 siswi merasakan nyeri 6-7 hari sebelum menstruasi, dan sejumlah 2 siswi merasakan nyeri 4-5 hari sebelum menstruasi. Rata-rata nyeri yang dirasakan yaitu nyeri sedang sebanyak 9 siswi, nyeri ringan sebanyak 7 siswi, dan 4 siswi yang lainnya merasakan sangat nyeri. Sebagian besar siswi melakukan

aktivitas fisik sedang seperti melakukan pekerjaan rumah. Siswi rata-rata memiliki pola makan yang cukup.

Setelah mengetahui permasalahan di atas, peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut terkait hubungan aktivitas fisik dan pola makan dengan sindrom pramenstruasi saat pandemi Covid-19 pada siswi kelas 10 dan 11 SMAN 4 Depok.

I.2 Rumusan Masalah

Remaja mengalami beberapa keluhan sebelum menstruasi yang dapat memengaruhi kualitas hidupnya. Prevalensi sindrom pramenstruasi di dunia sebesar 38,45%. Di negara Indonesia angka kejadian sindrom pramenstruasi sebesar 80-90% dengan gejala yang cukup berat sehingga dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Terdapat beberapa faktor seperti paritas, status perkawinan, stress, usia, kurangnya zat gizi, kurang aktivitas fisik, kebiasaan makan serta ketidakseimbangan hormone estrogen dan progesterone yang menjadi penyebab sindrom pramenstruasi.

Saat pandemi Covid-19 pemerintah melakukan program *physical distancing* sehingga membuat masyarakat melakukan aktivitas dari rumah yang dapat menyebabkan aktivitas fisik berkurang. Pola makan yang tidak teratur juga terjadi saat pandemi Covid-19 dikarenakan pemerintah menerapkan program PSBB. Kurangnya aktivitas fisik dan pola makan yang tidak teratur menjadi penyebab terjadinya sindrom pramenstruasi.

Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan diatas, peneliti ingin mengetahui gambaran aktivitas fisik dan pola makan siswi SMA saat pandemi Covid-19. Peneliti juga ingin mengetahui apakah terdapat hubungan antara aktivitas fisik dan pola makan dengan sindrom pramenstruasi saat pandemi Covid-19.

I.3 Tujuan Penelitian

I.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dan pola makan dengan sindrom pramenstruasi saat pandemi Covid-19 pada siswi kelas 10 dan 11 SMAN 4 Depok.

I.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi gambaran karakteristik responden
- b. Mengidentifikasi gambaran aktivitas fisik saat pandemi Covid-19
- c. Mengidentifikasi gambaran pola makan saat pandemi Covid-19
- d. Mengidentifikasi hubungan aktivitas fisik terhadap sindrom pramenstruasi saat pandemi Covid-19
- e. Mengidentifikasi hubungan pola makan terhadap sindrom pramenstruasi saat pandemi Covid-19
- f. Mengetahui hubungan aktivitas fisik dan pola makan dengan sindrom pramenstruasi saat pandemi Covid-19

I.4 Manfaat Penelitian

I.4.1 Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi suatu pengalaman bagi peneliti untuk menambah pengetahuan dan wawasan mengenai hubungan aktivitas fisik dan pola makan saat pandemi Covid-19 pada siswi SMA.

I.4.2 Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sebuah referensi mahasiswa yang akan melakukan penelitian selanjutnya dan dapat memperluas pengetahuan mahasiswa tentang aktivitas fisik, pola makan, dan sindrom pramenstruasi.

I.4.3 Bagi Remaja Putri

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan remaja putri tentang sindrom pramenstruasi sehingga remaja putri dapat menghindari faktor-faktor yang dapat memengaruhi sindrom pramenstruasi.

I.4.4 Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat memperluas pengetahuan dan wawasan masyarakat tentang sindrom pramenstruasi sehingga masyarakat dapat mendukung remaja putri yang mengalami sindrom pramenstruasi.