

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Beberapa wanita mengalami kumpulan gejala yang ditandai dengan perubahan fisik, psikologis, dan perilaku dari seminggu hingga beberapa hari sebelum menstruasi, yang dikenal sebagai sindrom pramenstruasi atau *premenstrual syndrome* (PMS) (Hashim dkk., 2019). Berbagai kepustakaan menyebutkan ada lebih dari 150 gejala yang dapat dirangkum sebagai PMS, namun ada gejala-gejala yang sering muncul pada perempuan ketika PMS. Dalam Suparman (2013) gejala atau gangguan yang dirasakan saat PMS dibedakan menjadi tiga kelompok. Kelompok pertama meliputi gejala fisik seperti sakit kepala, nyeri atau pembengkakan payudara, nyeri bagian punggung, sendi dan otot terasa nyeri, mual, perut terasa kembung, berat badan meningkat, dan bahkan adanya pembengkakan pada anggota gerak. Kelompok kedua yaitu gejala psikis seperti mudah depresi, muncul rasa cemas, lelah dan merasa kurang tenaga, mudah lupa, mudah tersinggung, marah yang tiba-tiba tanpa sebab, sering menangis, konsentrasi menurun, dan merasa kehilangan harga diri. Sedangkan kelompok ketiga ialah gangguan perilaku seperti sulit tidur, hasrat seksual berkurang, nafsu makan yang berlebih atau berkurang, serta menarik diri dari lingkungan sosial. *Premenstrual Syndrome* dapat dirasakan wanita sejak mengalami menstruasi pertama kali atau *menarche* dan sampai menjelang masa *menopause* (Wurtman, 2020).

Adanya gejala fisik sebelum menstruasi dirasakan oleh 85% sampai 90% wanita usia subur (Soviana & Putri., 2017). Prevalensi PMS pada remaja sangat beragam mencapai 10% sampai 53%, tergantung pada populasi studi dan pengukuran yang digunakan. Di negara Swiss ada 3% sampai 10% dari remaja yang mengalami PMS. Sedangkan di negara Jepang sebanyak 53% mengalami *Premenstrual Syndrome* (PMS) dan *Premenstrual Dysphoric Disorder* (PMDD) dari tingkat sedang sampai berat (Buddhabunyan dkk., 2017). Di Indonesia,

ditemukan sebanyak 23% remaja di Indonesia pernah mengalami gejala PMS (Haryanti, 2015). Gejala fisik yang paling banyak dirasakan oleh remaja saat PMS yaitu nyeri payudara (74%), sakit kepala (71%), perut kembung (47%) dan pembengkakan ektrim (18%). Sedangkan gejala psikologis paling banyak dirasakan remaja yaitu mudah marah (98%), kecemasan (73%), iritabilitas (69%), depresi (49%), mudah bingung (43%), dan menarik diri dari lingkungan (36%). Sebesar 86% remaja paling tidak merasakan satu gejala PMS (Buddhabunyakan dkk., 2017).

Kejadian PMS yang dirasakan oleh remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor. Etiologi dari PMS belum diketahui secara tepat. Namun dapat diketahui bahwa PMS terjadi dikarenakan interaksi dari banyak faktor (Suparman, 2013). Usia *menarche* pada remaja berpengaruh terhadap kejadian PMS. PMS lebih sering terjadi pada perempuan dengan usia *menarche* lebih tua (Czajkowska dkk., 2015). Obesitas, kebiasaan olahraga dan tingkat stres ialah beberapa faktor yang berpengaruh terhadap PMS pada remaja (Wijayanti, 2015). Pada penelitian Mahardika (2020) remaja dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) yang tidak normal cenderung mengalami PMS. Sedangkan pada penelitian Wijayanti (2015) proporsi remaja yang obesitas dan PMS lebih banyak dibandingkan yang tidak obesitas. Lemak yang lebih tinggi dimiliki oleh remaja yang obesitas. Jaringan lemak ini berkaitan dengan regulasi hormon yang bisa menyebabkan PMS (Mahardika, 2020).

Prevalensi PMS meningkat pada wanita yang obesitas dan pada wanita yang jarang berolahraga (Rushwan, 2011). Oleh sebab itu, agar tidak mengalami obesitas remaja harus aktif bergerak dan mengatur pola makan. Aktivitas fisik yang bisa dilakukan secara rutin oleh remaja wanita salah satunya ialah olahraga. Stimulasi endorfin yang dihasilkan pada remaja yang berolahraga dapat mengurangi gejala PMS (Tambing, 2012). Pola makan berpengaruh terhadap kejadian PMS pada remaja (Nurmiaty dkk., 2011). Pola makan yang baik merupakan salah satu strategi diet dalam pengobatan PMS misalnya atur jadwal makan, konsumsi makanan yang memiliki kandungan vitamin serta magnesium, mengurangi asupan garam, minum air putih yang cukup dan tidak banyak konsumsi kafein ataupun alkohol (Afifah dkk., 2020).

Gejala PMS dapat terjadi karena adanya tingkat stres (Andani, 2020). Proporsi PMS cenderung dialami oleh remaja yang mengalami stres berat. Remaja yang mengalami stres berat memiliki risiko 7 kali untuk mengalami PMS (Mahardika, 2020).

Coronavirus telah mengubah secara signifikan kehidupan manusia. Hal ini menjadikan pergerakan kita menjadi terbatas agar memperlambat penyebaran *coronavirus*. Kita dihadapkan dengan realita baru yaitu belajar atau bekerja dari rumah, kurangnya kontak fisik dengan anggota keluarga, teman, dan kolega lainnya sehingga penting bagi kita menjaga kesehatan mental serta fisik kita. Selama pandemi Covid-19, banyak informasi yang tidak benar ataupun rumor tentang virus Corona bahkan ketidakpastian tentang masa depan. Efek negatif isolasi bahkan dapat mendorong remaja atau orang dewasa untuk melakukan bunuh diri (Panchal dkk., 2020).

Berdasarkan artikel yang dikeluarkan oleh *United Nations Population Fund Activities* (UNFPA) bahwa pandemi Covid-19 dapat menghasilkan dampak salah satunya pada wanita yang mengalami menstruasi. Pandemi ini berhubungan dengan adanya perubahan dari pendekatan fasilitas kesehatan yang menyediakan pelayanan kesehatan seksual dan reproduksi, termasuk perawatan untuk gangguan terkait menstruasi dan adanya peningkatan stres bisa menyebabkan efek terhadap siklus menstruasi serta ketidaknyamanan fisik dan emosional selama mengalami PMS (UNFPA, 2020). *Premenstrual Syndrome* meningkat selama adanya pandemi Covid-19 dikarenakan adanya rasa ketakutan yang disebabkan virus dan keberadaan pandemi yang tidak menentu sudah sangat cukup membuat peningkatan hormon stres. Adanya peningkatan konsumsi *junk food*, isolasi sosial, dan pendapatan atau permasalahan keluarga maka bukan sesuatu hal yang salah jika wanita dapat mengalami penderitaan akibat dari peningkatan PMS (Hope, 2020). Penelitian oleh Phelan dkk (2021) menemukan bahwa selama pandemi Covid-19 sebesar 53% dari 1.031 wanita usia subur merasakan PMS yang memburuk. PMS juga berhubungan dengan adanya tingkat stres yang tinggi. Pada penelitian ini, peningkatan tingkat stres terbesar dimiliki oleh remaja berusia 18-24 tahun.

Jumlah remaja perempuan (usia 10-24 tahun) di Provinsi DKI Jakarta tahun 2019 diperkirakan sebanyak 1.131.903 jiwa (Badan Pusat Statistik, 2019).

Berdasarkan data yang dihasilkan dari Riskesdas, proporsi remaja (usia 10-19 tahun) yang sudah mengalami menstruasi di DKI Jakarta sebesar 72,8% (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2018). Hasil survei selama pandemi Covid-19 yang dilakukan *U-Report* bersama *Unicef* menemukan bahwa 1 dari 6 perempuan mengalami kesulitan mengatasi menstruasi. Masalah menstruasi yang dihadapi yaitu siklus menstruasi menjadi tidak teratur (55%), rasa sakit yang lebih daripada biasa (28%), merasa malu karena ada laki-laki di rumah (4%), kurang privasi pada toilet di rumah (5%), dan lainnya (8%). Rasa sakit yang muncul sebelum menstruasi merupakan salah satu gejala PMS. Di DKI Jakarta, dilaporkan bahwa sebanyak 28% remaja mengalami rasa sakit yang lebih daripada biasa (*U-Report*, 2020). Kemungkinan rasa sakit tersebut dirasakan karena remaja mengalami salah satu gejala PMS yaitu nyeri perut sebelum menstruasi. Proporsi kejadian PMS pada remaja di DKI Jakarta pada salah satu penelitian yaitu 70%. Gejala yang paling banyak dirasakan pada remaja dengan tingkat PMS berat yaitu gejala mudah tersinggung dan cepat marah (34%), sedangkan gejala yang paling banyak dirasakan pada remaja dengan tingkat PMS ringan yaitu gejala bertambahnya berat badan (85%) (Mahardika, 2020). Berdasarkan hasil studi pendahuluan dari laporan data kunjungan kasus poli Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR) di Puskesmas Kecamatan wilayah DKI Jakarta selama tahun 2020, diketahui bahwa jumlah kunjungan remaja DKI Jakarta yang mengalami gangguan haid pada rentang usia 10-14 tahun yaitu sebanyak 606, sedangkan pada rentang usia 15-19 tahun yaitu sebanyak 1.586 (Dinas Kesehatan DKI Jakarta, 2020).

Secara umum, perempuan yang sedang mengalami PMS mendapati kualitas hidup yang rendah dikarenakan PMS ini kerap kali mengganggu aktivitas sehari-hari misalnya mengurangi produktivitas, absensi dalam kegiatan sekolah atau kerja, gangguan hubungan dengan orang lain, dan menjadi lebih sering ke pelayanan kesehatan dibandingkan perempuan yang tidak mengalami PMS (Rapkin & Mikacich, 2013). Adanya efek PMS yang dirasakan oleh remaja putri dalam aktivitas sekolah yaitu nilai buruk (56%), berkurangnya performa dalam mengerjakan tugas individu (49%), kurang motivasi (49%), kurang konsentrasi (46%), berkurangnya performa dalam mengerjakan tugas kelompok (38%), kesulitan saat belajar atau bekerja (10%) dan absen tidak masuk sekolah (8%).

Hubungan interpersonal juga terganggu karena remaja menjadi cenderung menarik diri dari lingkungan sosial (45%) (Buddhabunyakan dkk., 2017).

Kejadian PMS di masa pandemi Covid-19 membuat remaja terganggu dalam melaksanakan aktivitas sehari-harinya, sehingga remaja harus memahami bagaimana cara mereka mengatasi ataupun mencegah tingkat keparahan gejala PMS. Oleh sebab itu, peneliti merasa hal ini penting untuk dilakukan penelitian lebih mendalam serta membuktikan apa saja faktor-faktor yang berhubungan terhadap kejadian PMS pada remaja di DKI Jakarta selama Pandemi Covid-19 Tahun 2021.

I.2 Rumusan Masalah

Adanya gejala fisik sebelum menstruasi dirasakan oleh 85% sampai 90% wanita usia subur. Prevalensi PMS pada remaja di Indonesia sebesar 23%. Hasil survei selama pandemi Covid-19 menemukan bahwa 1 dari 6 perempuan mengalami kesulitan mengatasi menstruasi selama pandemi. Masalah yang dihadapi yaitu siklus menstruasi menjadi tidak teratur (55%), rasa sakit yang lebih daripada biasa (28%), merasa malu karena ada laki-laki di rumah (4%), kurang privasi pada toilet di rumah (5%), dan lainnya (8%). Sedangkan di DKI Jakarta, sebanyak 28% remaja mengalami rasa sakit yang lebih daripada biasa. Proporsi kejadian PMS pada remaja di DKI Jakarta pada salah satu penelitian yaitu 70%. Gejala yang paling banyak dirasakan pada remaja dengan tingkat PMS berat yaitu gejala mudah tersinggung dan cepat marah (34%), sedangkan gejala yang paling banyak dirasakan pada remaja dengan tingkat PMS ringan yaitu gejala bertambahnya berat badan (85%). Oleh sebab itu peneliti merasa penting untuk diketahui lebih lanjut terkait “apa saja faktor-faktor yang berhubungan terhadap kejadian PMS pada remaja di DKI Jakarta selama pandemi Covid-19 tahun 2021?”

I.3 Tujuan Penelitian

I.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan *premenstrual syndrome* (PMS) remaja di DKI Jakarta selama pandemi Covid-19 tahun 2021.

I.3.2 Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui prevalensi kejadian PMS pada remaja di DKI Jakarta selama pandemi Covid-19 Tahun 2021.
- b. Untuk mengetahui frekuensi dan distribusi tiap gejala PMS (kategori sedang hingga ekstrim) yang responden rasakan serta usia, usia *menarche*, pendidikan, Indeks Massa tubuh (IMT), stres, pola olahraga, dan pola makan sebagai variabel independen pada remaja di DKI Jakarta selama pandemi Covid-19 Tahun 2021.
- c. Untuk mengetahui hubungan antara usia terhadap kejadian PMS pada remaja di DKI Jakarta selama pandemi Covid-19 tahun 2021.
- d. Untuk mengetahui hubungan antara usia *menarche* terhadap kejadian PMS pada remaja di DKI Jakarta selama pandemi Covid-19 Tahun 2021.
- e. Untuk mengetahui hubungan antara pendidikan terhadap kejadian PMS pada remaja di DKI Jakarta selama pandemi Covid-19 Tahun 2021.
- f. Untuk mengetahui hubungan antara Indeks Massa Tubuh (IMT) terhadap kejadian PMS pada remaja di DKI Jakarta selama pandemi Covid-19 Tahun 2021.
- g. Untuk mengetahui hubungan antara stres terhadap kejadian PMS pada remaja di DKI Jakarta selama pandemi Covid-19 Tahun 2021.
- h. Untuk mengetahui hubungan antara pola olahraga terhadap kejadian PMS pada remaja di DKI Jakarta selama pandemi Covid-19 Tahun 2021.
- i. Untuk mengetahui hubungan antara pola makan terhadap kejadian PMS pada remaja di DKI Jakarta selama pandemi Covid-19 Tahun 2021.
- j. Untuk mengetahui faktor apa yang paling berhubungan dengan kejadian PMS pada remaja di DKI Jakarta selama pandemi Covid-19 Tahun 2021.

I.4 Manfaat Penelitian

I.4.1 Manfaat Penelitian Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi bagi penelitian-penelitian yang akan datang dalam konteks permasalahan kesehatan di Indonesia.

I.4.2 Manfaat Penelitian Praktis

Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat digunakan sumber informasi dan masukan bagi remaja yang berusia 10-24 tahun dalam menghadapi dan mencegah atau mengurangi gejala yang dirasakan selama PMS sehingga rasa sakit yang muncul ketika mengalami PMS dapat diatasi dengan baik.

I.4.3 Manfaat Penelitian Lainnya

Manfaat penelitian lainnya ialah penelitian ini dapat digunakan untuk menggambarkan bagaimana faktor-faktor yang dapat berhubungan dengan *premenstrual syndrome*, sehingga kedepannya dapat disampaikan berbagai cara agar faktor-faktor yang berpengaruh terhadap kejadian *premenstrual syndrome* tidak memperparah kejadian PMS yang dirasakan remaja terlebih selama pandemi Covid-19.

I.5 Ruang Lingkup Penelitian

DKI Jakarta memiliki sebanyak 72,8% remaja putri yang sudah menstruasi, maka tak salah jika diantara remaja tersebut mengalami gangguan menstruasi salah satunya yaitu *Premenstrual Syndrome* (PMS). Selama pandemi Covid-19, di DKI Jakarta ditemukan sebanyak 28% remaja yang mengalami rasa sakit yang lebih daripada biasa ya merupakan salah satu gejala PMS yaitu nyeri perut sebelum menstruasi. Sehingga penelitian ini dilakukan untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian *premenstrual syndrome* pada remaja di DKI Jakarta selama pandemi covid-19 tahun 2021. Penelitian ini dilakukan dengan design studi *cross-sectional*. Populasi dalam penelitian yaitu remaja yang berusia 10-24 tahun di DKI Jakarta. Teknik pengambilan sampel menggunakan metode *convenience sampling* yang sesuai dengan kriteria yang ditentukan dalam *penelitian* dengan menyebarkan kuesioner *online* dengan *Google form* ke berbagai *platform* yang memungkinkan. Pengambilan data penelitian menggunakan data primer. Instrumen yang digunakan yaitu kuesioner terkait variabel usia, usia *menarche*, pendidikan, IMT, *Depression Anxiety and Stress Scale 42 (DASS 42)*, kuesioner pola olahraga, kuesioner pola makan dan kuesioner *shortened Premenstrual Assessment Form (sPAF)*. Data yang dihasilkan dianalisis dengan cara uji univariat untuk mengetahui

karakteristik sampel dan mengetahui frekuensi masing-masing variabel , analisis bivariat yang menggunakan *chi square* untuk mengetahui hubungan antara PMS dengan masing-masing variabel yang diuji yaitu usia, usia *menarche*, pendidikan, Indeks Massa Tubuh (IMT), stres, pola olahraga, dan pola makan. Lalu data dianalisis secara multivariat menggunakan uji regresi logistik berganda untuk mengetahui variabel mana yang paling memengaruhi kejadian PMS pada remaja di DKI Jakarta selama pandemi Covid-19 tahun 2021.