

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa peralihan atau transisi seseorang dari masa kanak-kanak menjadi dewasa. Menurut WHO, rentang usia pada remaja dimulai dari 10-19 tahun (Kementerian Kesehatan RI, 2017). Pada masa transisi ini, remaja mengalami pematangan organ-organ reproduksi yang biasanya disebut dengan pubertas. Masa pubertas ditandai dengan adanya perubahan fisik yang tampak dari luar yaitu bentuk tubuh dan perubahan dalam tubuh atau fungsi fisiologis yaitu kematangan organ seksual (Rahayu *et al.*, 2020). Pada remaja putri yang melalui masa pubertas akan mengalami menstruasi. Menstruasi atau haid adalah perdarahan yang sifatnya berulang pada setiap bulan dan menandakan bahwa organ reproduksinya siap untuk dibuahi. Dalam siklus menstruasi, perubahan kadar hormon akan terjadi apabila seorang remaja putri akan mengalami menstruasi (sebelum menstruasi). Hal tersebut, dapat mempengaruhi perubahan pada kondisi fisik dan emosional remaja putri sebelum menstruasi yang biasa disebut dengan *Pre Menstrual Syndrome* (Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Anak Republik Indonesia, 2015).

Gejala yang ditimbulkan dari *premenstrual syndrome* dapat berupa gejala ringan seperti nyeri pada payudara, munculnya jerawat, nafsu makan meningkat, perut terasa kembung dan terkadang mulas, hal tersebut tidak perlu penanganan serius dan akan menghilang dengan sendirinya (Ernawati Sinaga

et al. 2017). Sedangkan untuk gejala serius atau cukup parah seperti demam yang tinggi, sakit kepala yang berkepanjangan dan sampai pingsan, maka diperlukan penanganan yang serius dan perlu pengobatan. Sedangkan untuk PMS yang gejalanya sangat parah sering disebut dengan PMDD (*Pre-menstrual Dysphoric Disorder*) atau Gangguan Disforsik Pra-menstruasi yang biasanya sangat mengganggu kegiatan sehari-hari perempuan bahkan terkadang sampai tidak dapat melakukan aktifitas apapun. Bahkan pada suatu kondisi yang tidak baik, penderita PMDD ingin melakukan bunuh diri (Ernawati Sinaga et al. 2017). Gejala pada PMS ini akan muncul sekitar lima hari sebelum tubuh mengalami menstruasi dan akan hilang sekitar empat hari dihitung sejak hari pertama menstruasi, tidak akan kambuh lagi sampai hari ke-13 dalam siklus menstruasi sebelumnya (Sothornwit, 2017). Kejadian PMS juga sangat berpengaruh terhadap prestasi belajar siswi di sekolah, misalnya mulai dari penurunan konsentrasi belajar, membuat terganggunya komunikasi dengan teman sebaya sehingga menyebabkan penurunan produktifitas belajar dikelas, dan peningkatan absensi ketidakhadiran saat kegiatan belajar dikelas (Devi, 2012).

Berdasarkan laporan yang telah dikeluarkan oleh WHO (*World Health Organization*), prevalensi *premenstrual syndrome* cenderung lebih tinggi pada beberapa negara yang berada di wilayah Asia dibandingkan dengan negara bagian Barat (Mohamadirizi and Kordi, 2013). Sedangkan hasil study meta analisis menyebutkan bahwa Prancis berada pada prevalensi *premenstrual syndrome* terendah yaitu dengan 12% dan Iran menjadi prevalensi tertinggi

yaitu 98% (Direkvand-Moghadam *et al.*, 2014). Untuk prevalensi *premenstrual syndrome* di Indonesia sendiri sebesar 70-90% pada wanita usia subur dan didapatkan 2-10% yang sedang mengalami gejala berat *premenstrual syndrome* (Sari and Priyanto, 2018). Berdasarkan penelitian yang telah disponsori oleh WHO dan dilakukan di Indonesia mendapatkan hasil bahwa gejala dari *premenstrual syndrome* dialami oleh 23% remaja Indonesia (Haryanti, 2016).

Ada banyak faktor yang dapat menyebabkan terjadinya *premenstrual syndrome* dan yang menjadi faktor utama penyebabnya adalah dari faktor hormonal, dimana terjadi ketidak seimbangan antara hormon estrogen dan hormon progesterone, disertai dengan perubahan kadar serotonin dalam tubuh. (Saryono, 2009). Tingkat stress menjadi pemicu terjadinya *premenstrual* karena dapat mempengaruhi system hormon tersebut sehingga nanti akan mempengaruhi fungsi tubuh secara keseluruhan (Ilmi and Utari, 2018). Berdasarkan penelitian Sri Wahyuni (2015), mengatakan bahwa stress berpengaruh terhadap kegagalan produksi FSH-LH di hipotalamus sehingga dapat mempengaruhi gangguan terhadap produksi hormon estrogen dan progesterone yang dapat menimbulkan *premenstrual syndrome*. Secara psikologis seorang remaja yang mengalami *premenstrual syndrome* akan mengeluhkan rasa nyeri pada perut ataupun payudara, tetapi ada beberapa remaja yang tidak merasakan. Hal ini dipengaruhi oleh tingkat stress yang adekuat, agar *premenstrual syndrome* tidak menimbulkan keluhan maka remaja harus mengatur emosionalnya agar tetap stabil sehingga remaja tidak

akan mengalami stress yang dapat menyebabkan timbulnya nyeri perut. Apabila , hal ini diabaikan maka akan terjadi keluhan yang menimbulkan ketidaknyamanan (Sri Wahyuni, 2015). Selain dari faktor hormon dan tingkat stress, terdapat faktor lain yang dapat mempengaruhi tingkat keparahan PMS yaitu status gizi berdasarkan indeks massa tubuh (Ilmi and Utari, 2018). Statuz gizi memiliki peranan yang cukup penting pada tingkat keparahan *premenstrual syndrome*. Hal ini dikarenakan seseorang yang memiliki kegemukan atau obesitas dapat meningkatkan resiko terjadinya peradangan yang berujung dengan meningkatnya resiko gejala *premenstrual syndrome* (Sari and Priyanto, 2018). Hal tersebut sejalan dengan penelitian Retissu, dkk (2010), mengatakan bahwa peningkatan dari kadar estrogen berbanding lurus dengan peningkatan presentase lemak di dalam tubuh, sehingga apabila indeks massa tubuh dari seseorang semakin tinggi maka akan semakin besar pula resiko seseorang perempuan tersebut mengalami *premenstrual syndrome*. Penyebab dari *premenstrual syndrome* sebenarnya belum diketahui dengan pasti, namun *premenstrual syndrome* dapat disebabkan karena perubahan hormonal, prostaglandin, diet, obat-obatan, dan gaya hidup (Amelia, 2014).

Berbagai macam penanganan dapat dilakukan oleh remaja putri untuk dapat mencegah permasalahan *premenstrual syndrome*, terdapat dua pendekatan. Pertama menggunakan pendekatan konservatif atau non farmaterapi meliputi, pengaturan pola nutrisi, istirahat yang cukup, rutin olahraga, latihan relaksasi. Sedangkan yang kedua dengan menggunakan farmakoterapi atau obat-obatan (Suparman, 2020).

Menurut studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di SMPN 1 SUMBERPUCUNG pada bulan Januari 2022 dari seluruh siswi kelas 9 yang terdiri dari kelas 9A sampai 9I yang berjumlah 126 orang. Siswi yang diwawancarai mengatakan mengalami salah satu atau lebih dari keluhan *premenstrual syndrome*, dimana terdapat 67 siswi yang mengalami keluhan dan sisanya 59 orang tidak mengalami keluhan tersebut. Setelah pandemi berlangsung sekitar 40% siswi mengeluhkan berat badannya bertambah karena jarang beraktifitas dirumah. Ketika bulan Januari sekolah dilakukan luring siswi kelas 9 merasa ada beban lebih karena ujian sekolah semakin dekat. Berdasarkan latar belakang diatas penulis ingin meneliti Hubungan Stress Akademik dan Indeks Massa Tubuh (IMT) Dengan *Premenstrual Syndrome* Pada Siswi kelas 9 SMPN 1 SUMBERPUCUNG.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas dapat dibuat rumusan masalah sebagai berikut “Apakah ada hubungan stress akademik dan indeks massa tubuh (IMT) dengan *premenstrual syndrome* pada siswi kelas 9 SMPN 1 SUMBERPUCUNG?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui adanya hubungan stress akademik dan indeks massa tubuh (IMT) dengan *premenstrual syndrome* pada siswi kelas 9 SMPN 1 SUMBERPUCUNG.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi stress akademik pada siswi.
- b. Mengidentifikasi indeks massa tubuh (IMT) pada siswi.
- c. Mengidentifikasi *premenstrual syndrome* pada siswi.
- d. Menganalisis hubungan stress akademik dengan *premenstrual syndrome* pada siswi.
- e. Menganalisis hubungan indeks massa tubuh (IMT) dengan *premenstrual syndrome* pada siswi.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah kajian ilmu pengetahuan mengenai hubungan stress akademik dan indeks massa tubuh (IMT) dengan *premenstrual syndrome*.

1.4.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Siswi

Hasil dari penelitian ini diharapkan siswi dapat meningkatkan pengetahuan dan dapat memberdayakan diri untuk mengontrol stress akademik dan memantau status gizi berdasarkan indeks massa tubuh (IMT) agar terhindar dari *premenstrual syndrome*.

b. Bagi Tenaga Kesehatan

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat kepada tenaga kesehatan khususnya ibu bidan serta tenaga kesehatan

lainnya sebagai tindakan pencegahan *premenstrual syndrome* berdasarkan stress akademik dan indeks massa tubuh (IMT).

c. Bagi Penelitian lain

Hasil dari penelitian ini diharapkan bisa digunakan sebagai bahan rujukan penelitian selanjutnya mengenai hubungan stress akademik dan indeks massa tubuh dengan *premenstrual syndrome*.

d. Bagi Institusi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi untuk bahan pembelajaran mata kuliah kesehatan reproduksi pada remaja mengenai *premenstrual syndrome*.