

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Masa remaja adalah masa transisi dari anak-anak menuju masa dewasa. Setiap remaja akan mengalami perubahan fisik dan psikologis, salah satu yang dialami oleh perempuan adalah perubahan organ reproduksi yaitu terjadinya kematangan seksual yang ditandai dengan datangnya menstruasi. Masalah yang umum dialami perempuan saat menstruasi yakni *Premenstrual Syndrome* (PMS). *Premenstrual Syndrome* (PMS) merupakan sekumpulan gejala-gejala fisik dan psikis yang terjadi selama kurang lebih seminggu sebelum menstruasi dan akan sembuh pada awal menstruasi atau dalam hari-hari pertama menstruasi (Giriwijoyo, 2019; 238).

*Premenstrual syndrome* pada remaja memberikan dampak pada kualitas hidup remaja, karena bila tidak ditangani dengan baik tentunya dapat mengganggu aktivitas remaja seperti malas beraktivitas, gangguan dalam berinteraksi sosial, sulit berkonsentrasi dalam menerima pelajaran, menurunnya kemampuan belajar, serta berdampak negatif pada nilai akademis. *Premenstrual syndrome* juga meningkatkan angka morbiditas pada remaja. Selain itu *Premenstrual syndrome* yang parah dapat menyebabkan *Premenstrual Dysphoric Disorder* (PMDD) (Fernandes, 2019).

Prevalensi kejadian *Premenstrual Syndrome* (PMS) menurut WHO (*World Health Organization*), banyak terjadi sebagian besar pada negara Asia dibanding dengan negara Eropa. Prevalensi *Premenstrual Syndrome* di Amerika Serikat antara 20% sampai 40% dengan tingkat keparahan sedang dan

3% sampai 8% dengan tingkat keparahan yang berat atau *Premenstrual Dysphoric Disorder* (PMDD). Berdasarkan meta-analisis terbaru ditemukan bahwa *Premenstrual Syndrome* dialami sekitar setengah dari populasi wanita di seluruh dunia, dengan prevalensi terendah di Swiss sebanyak 10% dan tertinggi di Iran sebanyak 98% (Fernandes, 2019).

Berdasarkan penelitian di Indonesia yang dilakukan di Yogyakarta, ditemukan dari 260 perempuan didapatkan 95% wanita pernah mengalami salah satu gejala dari PMS, dan 3,9% mengalami gejala sedang hingga berat (Emilia, 2008 dalam Ilmi, 2018). Adapun penelitian yang dilakukan pada siswa SMK di Jakarta Selatan yang mengalami *Premenstrual Syndrome* (PMS) 45%. Adapun kejadian *Premenstrual Syndrome* (PMS) pada siswa SMA di Padang 51,8% (Puji, 2021).

Faktor utama penyebab *Premenstrual Syndrome* (PMS) adalah faktor hormonal. Faktor hormonal merupakan ketidakseimbangan hormon estrogen dan progesteron dimana hormon estrogen sangat berlebihan, sementara hormon progesteron berkurang, serta adanya perubahan serotonin. Selain faktor hormonal ada beberapa faktor lain yang berhubungan dengan timbul dan parahnya gejala *Premenstrual Syndrome* (PMS) seperti faktor status gizi berdasarkan Indeks Massa Tubuh menurut umur (IMT/U) dan pola tidur.

Indeks Massa Tubuh menurut umur (IMT/U) adalah untuk menilai remaja yang memiliki gizi kurang dan gizi lebih, yang merupakan salah satu faktor pencetus terjadinya *Premenstrual Syndrome* (PMS). Masalah ini diakibatkan karena rendahnya kadar serotonin dalam tubuh. Serotonin berhubungan dengan neurotransmitter yang mengendalikan akses rangsangan kepada *Hipotalamus-*

*Pituitary-Adrenal* (HPA). Jika terjadi disfungsi pada *Hipothalamus-Pituitary-Adrenal* (HPA) ini maka melalui manifestasi tertentu akan muncul gejala PMS. Berdasarkan sebuah penelitian, setiap kenaikan  $1 \text{ kg/m}^2$  pada Indeks Massa Tubuh (IMT) dikaitkan dengan peningkatan yang signifikan terhadap risiko *Premenstrual Syndrome* (PMS) sebesar 3% (Johnson 2010 dalam Ilmi, 2018).

Faktor lain yang berhubungan dengan kejadian *Premenstrual Syndrome* (PMS) yakni pola tidur. Pola tidur yang baik bisa meringankan gejala *Premenstrual Syndrome* (PMS), sedangkan pola tidur yang buruk dapat mempengaruhi sekresi hormon yang ada dalam tubuh. Berdasarkan sebuah penelitian yang menyatakan faktor dominan yang mempengaruhi *Premenstrual Syndrome* (PMS) yakni pola tidur (OR=3,58), yang berarti pola tidur yang buruk berisiko mengalami *Premenstrual Syndrome* (PMS) 3,58 kali lebih tinggi dibandingkan dengan pola tidur yang baik (Ilmi, 2018).

Dari penelitian terdahulu berbagai macam penanganan *Premenstrual Syndrome* (PMS) bisa dilakukan baik secara farmakologi dan non farmakologi. Penanganan secara farmakologi dengan cara mengkonsumsi obat-obatan analgetik. Adapun penanganan secara non farmakologi seperti, pijat bagian yang nyeri, melakukan aktivitas, beristirahat atau tiduran, mengoleskan minyak angin pada bagian nyeri, minum air hangat, membersihkan pembersih muka jika muncul jerawat serta mendengarkan musik (Julianti, 2017).

Dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Pondok Pesantren Putri Al-Ishlahiyah Kecamatan Wonorejo Kabupaten Pasuruan pada tanggal 10 Januari 2022. Peneliti berhasil mewawancarai 15 remaja putri dengan panduan kuesioner gejala *Premenstrual Syndrome* menggunakan 10 pertanyaan

didapatkan bahwa seluruhnya pernah mengalami keluhan sebelum menstruasi seperti gangguan *mood*, mudah marah, mudah tersinggung, pegal-pegal, nyeri perut, berat badan bertambah, dan berjerawat. Adapun cara yang dilakukan santriwati ketika mengalami keluhan sebelum menstruasi dengan memberi menggunakan minyak kayu putih, perbanyak wudhu dan istirahat. Namun gejala yang dirasakan dianggap sangat mengganggu aktifitas sehari-hari seperti konsentrasi belajar menurun, malas beraktifitas, dan izin tidak masuk sekolah sehingga tertinggal banyak pelajaran baik formal dan non formal akibatnya harus menambal kitab yang kosong serta mengejar ketertinggalan pelajaran lainnya.

Dalam penelitian ini, peneliti tertarik untuk meneliti dengan menggunakan dua variabel bebas yakni IMT/U dan pola tidur dikarenakan studi penelitian terdahulu belum pernah ada yang meneliti dengan menggunakan dua variabel bebas tersebut. Selain itu, dalam menentukan IMT/U peneliti menggunakan rumus z-score dikarenakan pengukuran IMT pada remaja terkait dengan umurnya, karena perubahan umur terjadi perubahan komposisi tubuh dan densitas tubuh. Berdasarkan uraian masalah yang telah disebutkan di atas melakukan penelitian tentang “Hubungan Indeks Massa Tubuh menurut umur (IMT/U) dan Pola Tidur dengan *Premenstrual Syndrome* (PMS) pada Santri Pondok Pesantren Putri Al-Ishlahiyyah”, yang berada di wilayah Desa Sambisirah, Kecamatan Wonorejo, Kabupaten Pasuruan.

## 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang penelitian diatas, maka dapat dirumuskan masalah penelitian yaitu “Apakah terdapat hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dan pola tidur dengan kejadian *Premenstrual Syndrome* (PMS) pada santri pondok pesantren putri Al-Ishlahiyyah?”

## 1.3 Tujuan

### 1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dan Pola Tidur dengan kejadian *Premenstrual Syndrome* (PMS) pada santri Pondok Pesantren Putri Al-Ishlahiyyah

### 1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi Indeks Massa Tubuh (IMT) santri Pondok Pesantren Putri Al-Ishlahiyyah
- b. Mengidentifikasi Pola Tidur santri Pondok Pesantren Putri Al-Ishlahiyyah
- c. Mengidentifikasi kejadian *Premenstrual Syndrome* (PMS) santriwati di pondok pesantren putri Al-Ishlahiyyah
- d. Menganalisis hubungan Indeks Massa Tubuh menurut umur (IMT/U) dengan *Premenstrual Syndrome* (PMS) santriwati di pondok pesantren putri Al-Ishlahiyyah
- e. Menganalisis hubungan Pola Tidur dengan *Premenstrual Syndrome* (PMS) santriwati di pondok pesantren putri Al-Ishlahiyyah

- f. Mengalasis hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dan Pola Tidur dengan kejadian *Premenstrual Syndrome* (PMS) pada santri pondok pesantren putri Al-Ishlahiyyah

## **1.4 Manfaat**

### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi sumber pengetahuan mahasiswa untuk mengetahui hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dan Pola Tidur dengan kejadian *Premenstrual Syndrome* (PMS) sehingga bisa digunakan untuk refrensi yang bermanfaat

### **1.4.2 Manfaat Praktis**

#### **a. Bagi Institusi**

Penelitian ini dapat memberi manfaat bagi institusi sebagai tambahan bahan kajian mata kuliah seperti Gynekologi, bahan pembelajaran, bahan memperkaya informasi terkait hubungan Indeks Massa Tubuh menurut umur (IMT) dan pola tidur dengan kejadian *Premenstrual Syndrome* (PMS).

#### **b. Bagi Tenaga Kesehatan**

Penelitian ini dapat memberi manfaat kepada tenaga kesehatan terutama bidan serta tenaga kesehatan sebagai preventif edukatif terkait hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dan pola tidur dengan kejadian *Premenstrual Syndrome* (PMS).

#### **c. Bagi Masyarakat**

Hasil penelitian ini diharapkan agar meningkatkan pengetahuan, pemberdayaan masyarakat khususnya remaja untuk memantau status

gizi berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT) dan membiasakan pola tidur yang baik.

**d. Bagi Peneliti**

Penelitian ini sebagai wahana latihan dan pengembangan kemampuan dalam bidang penelitian dan penerapan teori yang telah diperoleh pada bangku perkuliahan sebelumnya.