

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Premenstrual syndrome merupakan salah satu kelainan yang paling umum terjadi pada remaja putri, yang terjadi saat fase luteal saat menstruasi yang saling berkaitan dengan ovulasi dan siklus menstruasi. Dampak dari adanya *Premenstrual syndrome* dapat terjadi pada tingkat tertentu dan dapat mempengaruhi gaya hidup, rutinitas pekerjaan dan aktivitas lainnya. Sekitar 30-80% perempuan mengalami perubahan mood (Novita, *et al.*, 2022). Berbagai literatur mengatakan bahwa ketidakseimbangan hormon estrogen dan hormon progesteron menjadi penyebab yang banyak ditemukan dan Faktor yang diduga berhubungan dengan adanya gejala *premenstrual syndrome* adalah faktor riwayat keluarga, status gizi dan aktivitas fisik (Wijayanti, *et al.*, 2019).

Premenstrual syndrome lebih umum terjadi di negara-negara Asia dibandingkan negara-negara Barat, menurut penelitian dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO). Menurut Royal College of Obstetricians and Gynaecologists, sebagian besar wanita (5-8%) menderita *Premenstrual Syndrome* parah, dan empat dari sepuluh wanita juga mengalami gejala *Premenstrual Syndrome* sedang. Mayoritas perempuan usia subur (85%) di Indonesia menderita *Premenstrual Syndrome*, dan 60–75% melaporkan gejala sedang hingga berat, yang dapat menghambat aktivitas sehari-hari, pada tahun 2018 mencapai 55,6 % dan pada tahun 2019 mencapai 61.5%, 2020 mencapai 62,5 % dan tahun 2021 mencapai 68,6%,(Daiyah, Ahmad & Eryna, 2021). Sementara itu, siswa SMA di Indonesia, di antara berbagai jenis gangguan menstruasi, *Premenstrual Syndrome* merupakan yang paling banyak terjadi

yaitu sebanyak (75,8%). (Aprilyandari, 2018). Pada Siswa *premenstrual syndrome* ini dapat mengakibatkan terjadinya penurunan konsentrasi pada saat belajar, dapat terganggunya komunikasi dengan teman dan dapat meningkatkan ketidakhadiran di kelas (Italia, et al, 2022).

Dari beberapa faktor penyebab terjadinya *premenstrual syndrome* adalah aktivitas fisik. Perempuan yang memiliki aktivitas fisik yang rendah akan lebih mudah mengalami peningkatan keparahan gejala, seperti merasakan tegang pada tubuh, emosi berlebihan hingga depresi. Penelitian sebelumnya mengatakan bahwa aktivitas fisik dapat menurunkan gejala *premenstrual syndrome* (Suardi, 2021) . Namun terdapat penelitian lain yang mengatakan bahwa tidak terdapat hubungan aktivitas fisik dengan kejadian *Premenstrual Syndrome* (Kusumo, 2020).

Pada zaman moderen, dengan perkembangan Teknologi yang semakin canggih, serba cepat, harga murah dan praktis, cenderung Masyarakat atau siswi bermalas-malasan dalam beraktivitas. Seiring berkembangnya Teknologi aktivitas fisik disetiap individu akan berkurang.

Aktivitas Fisik merupakan salah satu penyebab terjadinya *Premenstrual Syndrome*. Dimana melakukan Aktivitas Fisik yang rutin dan konsisten dapat meringankan gejala *Premenstrual Syndrome* dan dapat membuat perasaan wanita menjadi tenang saat *premenstrual Syndrome*, karena dengan beraktifitas fisik dapat meningkatkan kadar endorfin dan menurunkan kadar esterogen. Sebaliknya, kurangnya latihan fisik dikaitkan akan dapat meningkatkan resiko terserang penyakit kronis dan berbagai masalah kesehatan lainnya (Anggraeni, 2018).

Tingginya tingkat stres juga mempengaruhi kesehatan dan kemampuan belajar dari seorang siswi. Sebuah penelitian mahasiswa kedokteran Universitas Udayana membuktikan bahwa stres sangat berpengaruh pada tingkat prestasi siswi karena stres sangat erat hubungannya dengan kelelahan belajar (Nathania, 2019).

Beberapa stres dapat berdampak buruk bagi seseorang. Stres yang sering dialami oleh siswi dapat menyebabkan beberapa efek. Efek Subyektif yang ditandai dengan Cemas, Lelah, mudah Marah, dan rendah diri. Efek perilaku ditandai dengan adanya ledakan emosi, ketidakteraturan makan, penggunaan Obat dan gelisah. Efek kognitif yang biasanya dialami oleh siswi ditandai dengan adanya kurang konsentrasi dalam belajar, lupa dan sensitif. Perempuan yang mengalami tingkat stress yang tinggi dapat mengakibatkan terjadinya gejala *premenstrual syndrome* meningkat.

Premenstrual Syndrome dapat berdampak buruk pada siswi terutama pada siswi kelas XI dan XII dimana pada kelas XI sudah difokuskan pada jurusan masing-masing dan kelas XII yang banyak ujian untuk menghadapi ujian menempuh perguruan tinggi favorit yang mereka inginkan, siswi MA diidentik dengan bekerjasama atau berkelompok, kejadian *premenstrual syndrome* sangat berdampak buruk pada siswi MA Muhammadiyah 1 Malang dimana siswi banyak yang mengalami penurunan konsentrasi saat belajar, komunikasi antar teman yang terganggu dan meningkatkan ketidakhadiran dalam kelas.

Siswa SMA di Indonesia, di antara berbagai jenis gangguan menstruasi, *Premenstrual Syndrome* merupakan yang paling banyak terjadi yaitu sebanyak (75,8%). Aktivitas yang dilakukan siswi MA rata-rata adalah Belajar,

Ekstrakurikuler (kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran) dan berorganisasi, serta hanya beberapa siswi yang hanya belajar tanpa mengikuti organisasi apapun dan lagi aktivitas yang mereka lakukan di rumah. Remaja perempuan di MA Muhammadiyah 1 Malang mungkin mengalami tekanan akademis dan sosial yang tinggi yang dapat meningkatkan stres mereka. Pada saat yang sama, tingkat aktivitas fisik mereka dapat bervariasi tergantung pada gaya hidup dan fasilitas yang tersedia. Oleh karena itu berawal dari pemikiran di atas, peneliti tertarik untuk meneliti hubungan antara tingkat Aktivitas fisik dan Tingkat Stres dengan kejadian *premenstrual syndrome* pada siswi kelas XI dan XII di MA Muhammadiyah 1 Malang.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah Terdapat hubungan antara tingkat aktivitas fisik dan tingkat stress dengan kejadian *Premenstrual Syndrome* pada siswi MA Muhammadiyah 1 Malang ?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk Mengetahui hubungan antara tingkat aktivitas fisik dan tingkat stress dengan kejadian *Premenstrual Syndrome* pada siswi MA Muhammadiyah 1 Malang?

1.3.2 Tujuan Khusus

Adapun tujuan khusus dari penelitian ini yaitu :

1. Mengidentifikasi tingkat aktivitas Fisik siswi MA Muhammadiyah 1 Malang.
2. Mengidentifikasi tingkat stress pada siswi MA Muhammadiyah 1 Malang.
3. Mengidentifikasi *Premenstrual Syndrome* pada siswi MA Muhammadiyah 1 Malang
4. Menganalisis hubungan tingkat aktivitas fisik dengan *Premenstrual Syndrome* pada Siswi MA Muhammadiyah 1 Malang.
5. Menganalisis hubungan antara tingkat stres dengan *Premenstrual Syndrome* pada siswi MA Muhammadiyah 1 Malang.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penulis penelitian percaya bahwa temuan mereka akan membantu siswa memahami hubungan antara tingkat Aktivitas fisik, Tingkat stres dengan kejadian *Premenstrual Syndrome* sehingga bisa dijadikan referensi yang bermanfaat untuk peneliti atau pembaca selanjutnya.

1.4.2 Manfaat Praktis

1.4.2.1 Bagi Peneliti

1. Mengetahui hubungan tingkat aktivitas Fisik dengan kejadian *premenstrual syndrome* pada siswi MA Muhammadiyah 1 Malang.

2. Mengetahui hubungan tingkat Stres dengan kejadian *premenstrual syndrome* pada Siswi MA Muhammadiyah 1 Malang.
3. Mengaplikasikan Ilmu Pengetahuan Peneliti dalam memecahkan masalah secara ilmiah dan analitik.

1.4.2.2 Bagi Bidang Kebidanan

1. Temuan penelitian ini dapat membantu penyedia layanan kesehatan dalam memberikan informasi kepada perempuan tentang manfaat aktifitas fisik dalam mencegah *Premenstrual Syndrome*.
2. Penelitian ini dapat membantu para tenaga kesehatan dalam memberikan konseling kepada perempuan mengenai manajemen stres yang dapat memberikan manfaat positif bagi perempuan.

1.4.3 Bagi Siswa

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengedukasi siswi tentang *premenstrual syndrome* dan gejala-gejalanya, khususnya pada perempuan, sehingga mereka dapat mengambil langkah-langkah untuk meringankannya, seperti meningkatkan aktivitas fisik (melalui aktivitas fisik teratur) dan menghindari hal-hal penyebab stres.