

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Premenstrual syndrome (PMS) atau sindrom premenstruasi merupakan sekumpulan keluhan dan gangguan umum yang terjadi pada wanita usia reproduksi, yang muncul secara siklik dalam rentang 7-10 hari sebelum menstruasi dan menghilang setelah darah haid keluar yang terjadi pada suatu tingkatan dan ditandai dengan gejala somatik dan psikologis berulang. Perubahan-perubahan ini akan mereda saat berakhirnya fase *luteal* dan akan dimulainya fase menstruasi¹.

Penelitian yang dilakukan pada 3000 perempuan oleh *Archives of Internal Medicine* didapatkan 90% perempuan mengalami gejala PMS dan umumnya terjadi pada perempuan usia 14 – 50 tahun yang merupakan kelompok wanita usia subur (WUS). WHO (*World Health Organization*) melaporkan 38,45% perempuan di dunia mengalami PMS, dengan prevalensi PMS pada negara di Asia lebih tinggi dibandingkan bagian barat, yaitu 41% di Eropa dan 46% di bagian Asia, seperti negara Malaysia sebesar 37-69,7%, Jepang 34%, dan Australia sebesar 44%. Remaja perempuan usia 17-21 tahun menjadi kelompok yang paling sering mengalami PMS dengan gejala yang bervariasi setiap bulannya.²⁻⁴

Angka kejadian PMS pada WUS di Indonesia diperkirakan mencapai 85% dari seluruh populasi wanita usia reproduksi, sementara ditemukan bahwa sekitar 2 – 10% dari mereka mengalami gejala PMS yang parah. Berdasarkan *Golden Burden of Disease Study, 2019*, Prevalensi PMS Indonesia berada di urutan ke-2 tertinggi mencapai 85% setelah Iran dengan persentase 98% sebagai urutan ke-1⁵. Kejadian PMS di beberapa daerah di Indonesia menunjukkan hasil yang berbeda. Penelitian yang dilakukan pada siswi SMA di Kota Purworejo 24,6% (Nurmiati, 2009), Jakarta Selatan 45% (Devi, 2009), dan Kota Padang menunjukkan 51,8% (Siantina, 2010), siswi-siswi SMA mengalami PMS⁶.

PMS muncul akibat kombinasi dari berbagai faktor yang kompleks, faktor utamanya adalah faktor hormon yang disebabkan karena ketidakseimbangan hormon estrogen dan progesteron. Selain itu, faktor kimiawi, faktor genetik, faktor gizi, faktor psikologis, dan faktor gaya hidup, seperti aktivitas fisik⁷. Berdasarkan

sebuah penelitian faktor yang banyak memengaruhi PMS adalah tingkat stres yang dapat memengaruhi hingga 81,4% perempuan yang mengalami PMS dan aktivitas fisik yang memengaruhi hingga 80% perempuan yang mengalami PMS, diikuti dengan beberapa faktor lain yang juga memengaruhi kejadian PMS⁸.

Gejala dan keluhan fisik dari PMS dibagi menjadi beberapa yaitu PMS A (*Anxiety*), PMS C (*Craving*), PMS D (*Depression*) dan PMS H (*Hyperhydration*). Keluhan PMS A biasanya terkait dengan perasaan emosional yang lebih sensitif, PMS C keluhan yang dirasakan adalah sering merasa lapar, PMS D biasanya terkait dengan gejala rasa depres, sedangkan keluhan PMS H tentang keadaan fisik remaja perempuan yang merasakan perut kembung dan timbulnya nyeri⁹. Gejala-gejala ini muncul salah satunya disebabkan penurunan kadar beta endorfin. Kadar endorfin dapat ditingkatkan dengan melakukan aktivitas fisik. Remaja yang kurang melakukan aktivitas fisik menyebabkan defisiensi endorfin dalam tubuh mereka sehingga mengakibatkan terjadinya PMS. Remaja yang mengalami PMS umumnya mengalami kelebihan estrogen yang dapat dicegah dengan meningkatkan endorfin dengan aktivitas fisik yang teratur dan berkelanjutan¹⁰.

Aktivitas fisik adalah gerakan yang diperoleh dari otot rangka dan membutuhkan tenaga. Aktivitas internal adalah aktivitas oleh organ-organ tubuh saat beristirahat, dan aktivitas eksternal adalah aktivitas yang menghabiskan banyak energi¹¹. Aktivitas fisik dapat berupa latihan fisik yang dilakukan 3-5 kali dalam seminggu. Seperti lari, senam, bermain bola, dan aktivitas olahraga lainnya¹².

Data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, sebanyak 37,4% penduduk di Indonesia memiliki aktivitas fisik yang kurang. Persentase ini mengalami kenaikan dari tahun 2018 yaitu 33,5%. Sementara di Sumatera Barat didapatkan sebesar 34,6% memiliki aktivitas fisik yang kurang. Aktivitas fisik yang kurang pada kelompok remaja usia 15 – 19 tahun di Indonesia juga mengalami kenaikan dari tahun 2018 sebelumnya sebesar 49,6% menjadi 50,4%. Hal ini menunjukkan semakin kurangnya aktivitas fisik yang dilakukan oleh remaja di masa sekarang.

Melakukan aktivitas fisik yang rutin minimal 30 menit dan konsisten, seperti olahraga rutin dapat meningkatkan sirkulasi darah, menurunkan kadar estrogen serta hormon steroid lain, mempercepat transpor oksigen di otot, dan membakar residu bahan kimia dalam tubuh untuk menghasilkan hormon endorfin, yang

menjadi obat alami yang berfungsi untuk mengurangi rasa nyeri akibat PMS. Saat hormon endorfin keluar akan menimbulkan perasaan tenang saat PMS, sehingga apabila memiliki aktivitas fisik rendah dapat meningkatkan keparahan dari PMS¹⁰.

Penelitian yang dilakukan oleh Pratiwi dan Sjattar, 2023 menunjukkan hasil 59,4% siswi dengan aktivitas fisik berat dan 56,3% siswi dengan aktivitas fisik sedang, mengalami gejala PMS yang rendah dibandingkan dengan siswi yang memiliki aktivitas fisik rendah. Menandakan tingkat aktivitas fisik rendah akan meningkatkan PMS lebih tinggi dibandingkan dengan yang aktivitas cukup. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Thaher, dkk, 2021 pada remaja putri kelas XI yang menunjukkan sebesar 67,7% siswa dengan aktivitas ringan mengalami PMS. Hal ini menunjukkan remaja yang melakukan aktivitas fisik rendah akan cenderung mengalami gejala PMS yang lebih tinggi dibandingkan dengan yang melakukan aktivitas fisik tinggi atau rutin^{13,14}.

Munculnya gejala-gejala PMS pada remaja sangat berpengaruh terhadap prestasinya di sekolah dan berbagai aktivitas di sekolah, misalnya penurunan konsentrasi belajar, terganggunya komunikasi dengan teman juga dimungkinkan terjadi penurunan produktivitas belajar hingga akhirnya menimbulkan stres pada remaja tersebut. Sumber masalah yang timbul atau stresor menjadi salah satu faktor psikologis dapat menjadi penyebab stres dan dapat berdampak buruk bagi seseorang, yang sangat besar pengaruhnya terhadap kejadian PMS¹⁵

Stres adalah respons tubuh yang sifatnya nonspesifik terhadap tuntutan beban yang merupakan respons fisiologis, psikologis dan perilaku dari manusia yang mencoba untuk mengadaptasi dan mengatur baik tekanan internal dan eksternal (stresor)¹⁶. Stres meningkat pada remaja yang berusaha beradaptasi dengan perubahan fisik dan emosional dalam diri mereka, serta mengatasi konflik-konflik yang muncul dalam kehidupan mereka.

Berdasarkan data SKI 2023, diperkirakan 450 juta orang di dunia menderita gangguan mental emosional berupa stres, depresi, dan gangguan kecemasan. Gangguan ini menjadi kontribusi 14% dari beban penyakit secara global. Terdapat 1 dari 7 remaja di dunia usia 10 – 19 tahun mengalami masalah psikologis seperti stres. Tingkat stres di Indonesia mengalami kenaikan sebesar 73% di tahun 2020 menjadi 75% di tahun 2021. Prevalensi penduduk dengan gangguan mental

emosional tertinggi terdapat pada kelompok yang berjenis kelamin perempuan (2,8%), berpendidikan sekolah menengah (2,2%) dan remaja usia 15 – 24 tahun (kelompok gen Z), yaitu sebesar 2%. Menurut penelitian yang telah dilakukan Gusella (2020) menghasilkan 81,6% siswa SMA di Indonesia mengalami stres akademik yang tinggi. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Siska, dkk yang menunjukkan 70% dari 161 siswa mengalami stres akademik yang sangat tinggi^{17,18}.

Stres memerlukan manajemen dengan menurunkan kadar hormon kortisol maupun dengan mengeluarkan hormon kesenangan (endorfin dan oksitosin) yang dapat menetralkan stres pada remaja,¹³ seperti melakukan relaksasi, menyediakan waktu untuk bersantai atau *healing* agar PMS tidak menimbulkan ketidaknyamanan. Hal ini memungkinkan remaja putri untuk tidak mengalami stres dan mengurangi nyeri akibat PMS¹⁹. Stres yang berkelanjutan dapat menyebabkan depresi jika *sense of control* pada seseorang kurang baik⁹.

Hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Imro'atul Mufidah yang berjudul “Hubungan Antara Tingkat Aktivitas Fisik dan Tingkat Stres dengan Kejadian *Premenstrual Syndrome* pada Mahasiswi Program Studi S1 Kebidanan FKUB Malang” di tahun 2018 menghasilkan adanya hubungan antara tingkat stres dengan PMS. Stres dapat memperburuk kondisi perempuan yang mengalami gejala-gejala PMS yang dapat memperparah munculnya gejala PMS. Stres ini terjadi akibat aktifnya *Hypothalamic Pituitary adrenal- Axis* (HPA) dan berdampak pada hipotalamus yang mengekresikan *Corticotropic Releasing Hormone* (CRH). Dampak dari adanya sekresi CRH adalah pengaturan *Gonadotropin Releasing Hormone* (GnRH) yang terganggu, karena kadar CRH tidak seimbang maka akan memengaruhi fungsi reproduksi manusia ketika stres. Menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat stres maka semakin tinggi pula gejala PMS yang dialami.

Hasil lain dari penelitian ini ditemukan adanya inkonsistensi dalam hubungan antara aktivitas fisik dengan PMS. Studi ini menemukan bahwa semakin tinggi aktivitas fisik, semakin tinggi pula prevalensi PMS. Temuan ini bertolak belakang dengan teori yang secara luas diterima, yang menyatakan bahwa peningkatan aktivitas fisik seharusnya dapat mengurangi gejala PMS. Perbedaan hasil antara penelitian membuat penulis tertarik untuk meneliti lebih mendalam tentang meneliti

Hubungan Aktivitas Fisik dan Stres dengan Kejadian PMS pada remaja putri di SMAN 10 Padang. Hal ini dikarenakan adanya inkonsistensi penelitian sebelumnya dengan kebanyakan teori yang menyebutkan bahwa semakin rutin melakukan aktivitas fisik maka akan rendah terjadinya PMS.

Penelitian ini dilakukan di SMAN 10 Kota Padang karena sekolah ini merupakan salah satu sekolah unggul di Sumatera Barat di bidang akademik dan non akademik dengan keberagaman ekstrakurikuler seperti adanya ekstrakurikuler bidang olimpiade, tari, basket, dan lain-lain yang memiliki aktivitas cukup padat. Kriteria responden dilakukan pada siswi kelas XI dikarenakan umumnya siswi kelas XI memiliki peran dan tanggung jawab yang besar pada akademik dan non akademik seperti ekstrakurikuler dibandingkan kelas X dan kelas XII. Umumnya pelajaran dan ekstrakurikuler lebih dititik beratkan pada kelas XI karena kelas X masih pada tahap awal dan kelas XII sudah pada tahap pengulangan materi kelas X-XI, serta sudah tidak mengikuti kegiatan ekstrakurikuler karena lebih berfokus pada ujian akhir. Pengambilan tempat di SMAN 10 Kota Padang juga didasarkan atas penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Rahmadoni (2024) dengan judul “Hubungan Stres Akademik dengan Ide Bunuh Diri pada Remaja SMAN 10 Kota Padang” mendapati sebanyak 55,1% siswa-siswi dengan usia 14 – 19 tahun memiliki stres akademik yang tinggi.

Dari penjelasan di atas, penulis tertarik untuk mengetahui lebih mendalam untuk meneliti Hubungan Aktivitas Fisik dan Stres dengan Kejadian PMS pada remaja putri di SMAN 10 Padang.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan antara tingkat aktivitas fisik dan tingkat stres dengan kejadian PMS pada siswi kelas XI di SMAN 10 Padang.

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui adanya hubungan antara tingkat aktivitas fisik dan stres dengan kejadian PMS pada siswi kelas XI di SMAN 10 Padang.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik terkait usia, status gizi, dan status *menarche* pada siswi kelas XI di SMAN 10 Kora Padang.

- b. Mengidentifikasi kejadian PMS pada siswi kelas XI di SMAN 10 Padang
- c. Mengidentifikasi tingkat aktivitas fisik pada siswi kelas XI di SMAN 10 Padang
- d. Mengidentifikasi tingkat stres pada siswi kelas XI di SMAN 10 Padang
- e. Menganalisis hubungan antara tingkat aktivitas fisik dan stres dengan PMS pada siswi kelas XI di SMAN 10 Padang

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Peneliti

Menambah pengetahuan peneliti dalam pemecahan masalah secara ilmiah dan analitik mengenai aktivitas fisik dan stres serta hubungannya dengan PMS.

1.4.2 Bagi Bidang Kebidanan

- a. Penelitian ini dapat menjadi wacana dan memberikan masukan kepada tenaga kesehatan dalam memberikan penyuluhan terkait manfaat aktivitas fisik bagi perempuan
- b. Tenaga kesehatan dapat menjelaskan kepada perempuan bahwa beberapa hal seperti berolahraga secara teratur dapat mengurangi atau menurunkan gejala PMS pada perempuan
- c. Penelitian ini dapat memberikan masukan kepada tenaga kesehatan dalam memberikan penyuluhan terkait pengendalian stres bagi perempuan akan memberikan manfaat positif bagi perempuan terutama untuk mengurangi gejala PMS.

1.4.3 Bagi Masyarakat

Memberikan informasi kepada masyarakat khususnya perempuan mengenai beberapa cara menurunkan gejala PMS satu diantaranya yaitu dengan beraktivitas fisik seperti berolahraga dengan teratur serta menghindari hal-hal yang dapat membuat tingkat stres meningkat.

1.4.4 Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi sumber informasi bagi pembaca khususnya pada ilmu kebidanan terkait dengan hubungan aktivitas fisik dan stres dengan kejadian *premenstrual syndrome* (PMS) pada remaja putri.