

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju ke masa dewasa. Masa ini terdapat tahap terjadinya pertumbuhan yang pesat termasuk fungsi reproduksi yang dapat mempengaruhi terjadinya perubahan perkembangan, fisik, perilaku, mental, maupun perubahan sosial (1). Batasan usia remaja Menurut WHO (*World Health Organization*) berusia 10-19 tahun (2). Sementara itu menurut Badan Kependudukan Dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) rentang usia remaja ialah 10-24 tahun dan belum menikah (3).

Bagi remaja wanita, terjadi mensturasi merupakan tanda bahwa wanita sudah mencapai pubertas (4). Setiap bulannya, wanita usia subur akan mengalami menstruasi. Sebelum terjadinya menstruasi, selama 7 sampai 10 hari wanita sering mengalami gejala-gejala perubahan emosional maupun fisik atau sering disebut *pre menstrual syndrome* (PMS) (5).

Periode menstruasi atau haid ini pada wanita banyak mengalami ketidak nyamanan fisik yang ditandai dengan gejala dari gangguan menstruasi yaitu rasa tidak nyaman berupa nyeri pada daerah perut, nyeri pada payudara. Keadaan ini dikenal dengan *pre menstrual syndrome* (PMS) (6). PMS menjadi masalah pada wanita, gejala atau keluhan yang sering muncul adalah gejala fisik berupa pembengkakan payudara, nyeri pada perut dan peningkatan berat badan. Keluhan psikis seperti stress, depresi, menjadi pelupa yang dirasakan saat menjelang menstruasi (4).

Faktor psikologis seperti stress akan memperberat gangguan *pre menstrual syndrom*. Hal ini sangat mempengaruhi kejiwaan seseorang dalam menyelesaikan masalah. Stress merupakan reaksi tanggung jawab seseorang baik secara fisik maupun psikologis karena adanya perubahan. Kecemasan, kemarahan yang merupakan reaksi stress. Ketegangan merupakan respon psikologis dan fisiologis seseorang terhadap *stressor*. Stress memiliki peran penting dalam tingkat gejala *pre menstrual syndrome* (PMS) (7).

Perkiraan insiden gejala *pre menstrual syndrome* (PMS) yaitu berkisar antara 25-100% pada perempuan menstruasi. Kebanyakan gejala tidak berat namun 10% wanita yang mengalami gejala *pre menstrual syndrome* yang berat dan memerlukan perawatan medis (8). Menurut beberapa penelitian angka kejadian *pre menstrual syndrome* (PMS) sekitar 80 hingga 95%. Studi epidemiologi menunjukkan kurang lebih 20% dari wanita usia reproduksi mengalami gejala *pre menstrual syndrome* sedang sampai berat (6).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh *American Collage Obstetricians and Gynecologist* (ACOG) di Sri Lanka dilaporkan bahwa kejadian gejala *pre menstrual syndrome* (PMS) yang dialami remaja putri 65,7%. Di negara Amerika wanita dengan usia produktif sebanyak 34% mengalami gejala *pre menstrual syndrome* (PMS) (9). Menurut penelitian yang dilakukan di Indonesia pada wanita usia 13 sampai 50 tahun, diantaranya yang mengalami *pre menstrual syndrome* (PMS) sebanyak 40% (10). Pada penelitian Saputri, 2016 (11), dengan jumlah responden sebanyak 142 siswi putri di SMA N 1

Gamping kelas X sebanyak 70 siswi (49,3%) dan kelas XI sebanyak 72 siswi (50,7%) mengalami gejala *pre menstrual syndrome* (PMS).

Beberapa wanita gejala sindrom premenstruasi terjadi cukup parah sehingga dapat menimbulkan dampak yang merugikan. Dampak dari *pre menstrual syndrome* tersebut yaitu gangguan aktifitas harian seperti penurunan produktifitas kerja, sekolah dan hubungan interpersonal penderita (12). *Pre menstrual syndrome* (PMS) yang berat dapat berhubungan dengan kasus bunuh diri yang tinggi, tingkat kecelakaan dan masalah kejiwaan atau faktor stres (4).

Faktor yang menyebabkan *pre menstrual syndrome* (PMS) yaitu faktor hormonal terjadi karena ketidak seimbangan hormon *esterogen* dan *progresteron*, dan faktor psikologis terjadi karena stres sangat besar akan berpengaruh terhadap kejadian *pre menstrual syndrome* (PMS) karena gejala-gejala dari *pre menstrual syndrome* meningkat apabila seseorang wanita terus menerus mengalami tekanan (13).

Stres dapat terjadi berbagai tingkat usia dan pekerjaan, termasuk siswi. Sumber stres atau yang disebut *stressor* yaitu suatu keadaan objek atau individu yang dapat menimbulkan stres. Stres pada siswi bersumber dari kehidupan akademiknya, terutama dari tuntutan eksternal dan tuntutan dari harapannya sendiri. Faktor pencetus stres yang dihadapi oleh siswi dapat berhubungan dengan faktor ekonomi atau finansial (uang saku), problem interaksi dengan teman dan lingkungan, serta problem-problem personal lainnya. Faktor akademik juga menyumbangkan potensi stres misalnya

perubahan gaya belajar dari sekolah menengah pertama (SMP) ke sekolah menengah atas (SMA), tugas-tugas, target pencapaian nilai, prestasi dan problem lainnya (14).

Salah satu penyebab dari *pre menstrual syndrome* adalah menurunnya kadar beta endorfin. Kadar endorfin dapat ditingkatkan dengan melakukan aktivitas fisik yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas kesehatan dan mencegah berbagai penyakit (15). Aktifitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dilakukan oleh otot tubuh dan sistem penunjangnya serta memerlukan pengeluaran energi.

Aktivitas fisik digolongkan menjadi tiga yaitu aktivitas fisik ringan, aktivitas fisik sedang dan aktivitas fisik berat. Remaja membutuhkan aktivitas fisik karena akan menguntungkan mereka untuk proses pertumbuhan untuk waktu yang panjang. Salah satu manfaat aktivitas fisik pada remaja adalah membantu menurunkan kecemasan, stres dan depresi yang merupakan penyebab dari *pre menstrual syndrome* (16).

*Pre menstrual syndrome* juga dipengaruhi oleh aktivitas fisik. Penelitian yang dilakukan oleh Surmiarsih tentang aktivitas fisik dengan syndrome premenstrual pada siswi SMP PGRI 1 Pagelaran, terdapat terdapat 50% dari total responden penelitian berada dalam kategori aktivitas fisik ringan, responden 35% berada dalam kategori aktivitas fisik sedang dan terdapat 15% aktivitas fisik dalam kategori berat (17).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 2 Februari 2018, di SMA Pangudi Luhur Sedayu Bantul didapatkan yang berjumlah 13

responden 5 dari kelas X dan 8 dari kelas XI saat diwawancarai 9 responden sering mengalami *pre menstrual syndrome* setiap kali menstruasi 4 diantaranya mengatakan saat *pre menstrual syndrome* responden mengatakan stres, merasa cemas ketika menghadapi menstruasi karena perut terasa sakit. Lima responden mengatakan saat menstruasi sering tidak berangkat sekolah.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas peneliti tertarik untuk menganalisis lebih lanjut terkait dengan “Adakah hubungan aktivitas fisik dan tingkat stress dengan kejadian *pre menstrual syndrome* (PMS) pada siswi kelas X dan XI di SMA Pangudi Luhur Sedayu Bantul”.

## **C. Tujuan**

### **1. Tujuan umum**

Mengetahui hubungan aktivitas fisik dan tingkat stres dengan kejadian *pre menstrual syndrome* (PMS) pada siswi kelas X dan XI di SMA Pangudi Luhur Sedayu Bantul.

### **2. Tujuan khusus**

- a. Untuk mengetahui aktivitas fisik pada siswi kelas X dan XI di SMA Pangudi Luhur Sedayu Bantul.
- b. Untuk mengetahui tingkat stres pada siswi kelas X dan XI di SMA Pangudi Luhur Sedayu Bantul.
- c. Untuk mengetahui kejadian *pre menstrual syndrome* (PMS) pada siswi kelas X dan XI di SMA Pangudi Luhur Sedayu Bantul.

- d. Untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kejadian *pre menstrual syndrome* (PMS) pada siswi kelas X dan XI di SMA Pangudi Luhur Sedayu Bantul.
- e. Untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan kejadian *pre menstrual syndrome* (PMS) pada siswi kelas X dan XI di SMA Pangudi Luhur Sedayu Bantul.

#### **D. Manfaat Penelitian**

##### **1. Manfaat teoritis**

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai pembelajaran dan acuan teori mengenai keperawatan maternitas khususnya kesehatan reproduksi wanita.

##### **2. Manfaat praktis**

###### **a. Institusi Pendidikan UAA**

Hasil penelitian ini diharapkan bisa menjadi tambahan referensi atau literatur tentang hasil hubungan aktivitas fisik dan tingkat stres dengan kejadian *pre menstrual syndrome* (PMS) di lingkungan prodi keperawatan.

###### **b. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi atau literatur bagi peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian dengan tema yang sama.

###### **c. Bagi Responden**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan bagi siswi mengenai *pre menstrual syndrome*.

d. Bagi SMA Pangudi Luhur Sedayu Bantul

Penelitian ini dapat menambah wawasan khususnya para guru agar bisa memberikan informasi mengenai *pre menstrual syndrome*.

e. Bagi Profesi Keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi pertimbangan dalam memberikan asuhan keperawatan mengenai *pre menstrual syndrom*

## E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

Nama	Judul	Hasil	Metode	Persamaan	Perbedaan
Haryanti 2014 (18)	Hubungan pola aktivitas fisik dengan kejadian disminore primer pada siswi kelas X,XI dan XII di SMA Muhammadiyah 1 Bantul Yogyakarta Universitas Alma Ata Yogyakarta	analisa data yang diperoleh $p > 0,438$ maka tidak ada hubungan yang signifikan antara pola aktivitas fisik dengan kejadian disminore primer pada siswi kelas X,XI dan XII di SMA Muhammadiyah 1 Bantul Yogyakarta	Metode penelitian ini menggunakan desain penelitian <i>cross sectional study</i> , tehnik pengambilan sampel digunakan Total Sampling	Penelitian ini memiliki persamaan variabel terkait <i>pre menstrual syndrome</i> (PMS)	Peneliti ini memiliki perbedaan lokasi penelitian, waktu penelitian dan responden penelitian
Bohari 2017 (19)	Hubungan tingkat stres dengan <i>sidrome premenstural</i> pada mahasiswa D3 kebidanan semester 2 universitas' Aisyiyah Yogyakarta	Analisa diperoleh p sebesar 0,002 berarti ( $p < 0,05$ ) maka terdapat hubungan antara tingkat stres dengan sindrom permenstruasi pada mahasiswai D3 kebidanan semester 2 Universitas Aisyiyah Yogyakarta	Metode penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif korelasi dengan pendekatan waktu <i>cross sectional</i>	Penelitian ini memiliki persamaan Variabel yaitu <i>pre menstrual syndrome</i> (PMS)	Penelitian ini memiliki beberapa perbedaan yaitu lokasi penelitian, waktu penelitian dan responden penelitian
Ardiyarini 2012 (20)	Hubungan Stress Psikologis Terhadap Prevalensi <i>Sindrom Premensturasi</i> (PMS) Pada mahasiswi Semester 1 Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana	Anlisa diperoleh adanya hubungan yang signifikan antara stres psikologis terhadap kejadian sindrom premenstruasi ( $p=0,000$ ) dan adanya korelasi sedang yang positif ( $r=0,512$ ) antara tingkat stres dengan severitas dari PMS pada mahasiswa semester 1 Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana	Metode penelitian menggunakan desain penelitian cross-sectional	Penelitian ini memiliki persamaan variabel yaitu <i>syndrom pre menstrual</i>	Penelitian ini memiliki perbedaan yaitu lokasi penelitian, waktu penelitian dan responden penelitian

