

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Remaja adalah masa pertumbuhan dan perkembangan yang terjadi setelah masa anak-anak dan sebelum masa dewasa. Masa remaja merupakan masa peralihan ditandai dengan perkembangan fisik yang cepat, mental, emosional dan sosial. Batasan remaja menurut WHO dan BKKBN yaitu usia 10-19 tahun. Selama periode reproduksi kehidupan seorang wanita akan mengalami menstruasi atau haid (1).

Setiap remaja akan mengalami masa pubertas. Masa pubertas merupakan masa awal perubahan seksual, yaitu suatu periode yang mana seorang anak akan mengalami perubahan hormonal, fisik dan seksual serta mengalami proses perubahan reproduksi. Masa pubertas ditandai dengan menstruasi, wanita akan menghadapi banyak gejala yang tidak nyaman dan terjadi pada waktu singkat mulai dari berapa jam sampai berapa hari. Tetapi beberapa gejala tersebut bisa menjadi sangat *intens* dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Gangguan yang biasa dialami sebelum menstruasi disebut *premenstruasi syndrome* (PMS) (2).

*Premenstruasi syndrome* merupakan kondisi yang kompleks yang terdiri atas satu atau lebih jumlah gejala fisik dan psikologis. Seperti payudara yang membengkak, pembekakan perut, rasa penuh pada panggul, *oedema* pada ekstremitas bawah nyeri payudara dan penambahan berat badan. Perubahan tingkah laku atau emosi, sakit kepala dan sakit pinggang (3).

Penelitian yang dilakukan oleh pelayanan kesehatan Ramah Remaja (PKRR) yang termasuk dibawah naungan WHO pada tahun 2005 menyebutkan bahwa wanita di Indonesia yang mengalami masalah seputar gangguan menstruasi dengan prevalensi mencapai angka

(38,45%), masalah gizi yang berhubungan dengan anemia (20,3 6%), gangguan belajar dengan angka kejadian (19,7%), serta masalah kegemukan mencapai (0,5%) (4).

Salah satu penyebab dari *pramenstruasi syndrom* adalah menurunnya kadar beta *endorfin*. Kadar *endorfin* dapat ditingkatkan dengan melakukan aktivitas fisik yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas kesehatan dan mencegah berbagai penyakit (5). Aktifitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dilakukan oleh otot tubuh dan sistem penunjangnya serta memerlukan pengeluaran energi. Remaja membutuhkan aktivitas fisik karna akan menguntungkan mereka untuk proses pertumbuhan untuk waktu yang panjang. Salah satu manfaat aktivitas fisik pada remaja adalah membantu menurunkan kecemasan, stress dan depresi yang merupakan penyebab dari PMS (6).

Menurut BKKBN (Badan Kesejahteraan Keluarga Berencana Nasional) tahun 2011, *pramenstruasi syndrom* merupakan masalah kesehatan umum yang paling banyak dilaporkan oleh wanita usia reproduktif. Bagi beberapa wanita, gejala *premenstruasi syndrom* dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Pada remaja putri yang bersekolah, *pramenstruasi syndrom* dapat mengganggu kualitas kesehatan, konsentrasi, prestasi dan keaktifan kegiatan belajar disekolah. Selain itu, *pramenstruasi syndrom* juga berdampak pada penurunan nafsu makan, kelelahan, dan labilitas *mood* (7).

Prevalensi jumlah penduduk di Indonesia sebanyak 127,09 jiwa, khususnya DIY jumlah penduduk perempuan mencapai 3.679.179 jiwa, yang terdiri dari rentang usia 10-14 tahun berjumlah 16,899 jiwa, umur 15-19 tahun berjumlah 17,092 jiwa. (8). Remaja di Indonesia terus mengalami peningkatan dari tahun ketahun. Ini sesuai dengan proporsi remaja di dunia, jumlah remaja diperkirakan 1,2 miliar atau sekitar 1/5 dari jumlah penduduk dunia (8).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada bulan November 2017 dengan wawancara kepada siswi SMA N 1 Gamping yang berjumlah 13 orang, yang terdiri dari 3 orang kelas X dan 10 orang kelas XI didapatkan hasil 10 orang mengalami *premenstruasi syndrom* yang ditandai dengan marah, sakit dibagian perut dan punggung, nyeri payudara, serta timbul jerawat. Sedangkan 3 orang siswi tidak mengalami premenstruasi syndrom. Dari paparan oleh beberapa siswi mengatakan ada yang mengkonsumsi jamu kunyit asam yang di buat sendiri, membeli di apotik seperti kiranti, ada juga dengan beristirahat dengan mengurangi aktifitas sehari-hari dan ada pula yang mengkonsumsi *asam mefenamat*.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut”  
Bagaimanakah Gambaran hubungan Aktivitas fisik dengan upaya penanganan *premenstruasi syndrom* pada remaja di SMA N 1 Gamping ?”.

## **C. Tujuan Penelitian**

Untuk mengetahui Gambaran hubungan aktifitas fisik dengan upaya penanganan *premenstruasi syndrom* pada remaja di SMA N 1 Gamping.

## **D. Manfaat Penelitian**

### 1. Manfaat teoritis

#### a. Institusi pendidikan

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan gambaran dalam melakukan bimbingan selanjutnya atau memberikan gambaran untuk berikutnya agar menyempurnakan metode penelitian dengan topik yang sama, berdasarkan kekurangannya dalam proses atau hasil penelitian ini.

b. Penelitian lain

Diharapkan hasil penelitian ini dapat membantu peneliti berikutnya untuk melakukan penelitian selanjutnya menjadi lebih sempurna dengan dasar kekurangan atau kelemahan dalam penelitian ini.

2. Manfaat praktis

a. Bagi SMA N 1 Gamping

Penelitian ini dapat dijadikan bahwa evaluasi bagi siswi SMA N 1 Gamping untuk mengontrol atau mengatasi pramenstruasi sindrom dengan cara aktivitas fisik.

b. Bagi responden

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi tentang aktivitas fisik dengan upaya penanganan pramenstruasi sindrom pada remaja putri.

## A. Keaslian Penelitian

**Tabel 1.1 Keaslian Penelitian**

<b>Peneliti (tahun) &amp; Judul</b>	<b>Metode Penelitian</b>	<b>Hasil Penelitian</b>	<b>Persamaan</b>	<b>Perbedaan</b>
Munawaroh (2017) Pengaruh terapi vitamin B6 untuk mengatasi RRC menstrual Syndrom (CPNS) pada remaja putri kelas XI SMA N.1 Gamping kabupaten Sleman Yogyakarta.	<i>Quasi` Eksperiment</i>	Pada remaja putri kelas X dan XI SMA N.1 Gamping 1 kabupaten Sleman Yogyakarta yang dilakukan dengan analisis uji Paired Sampel T-test bahwa hasil penelitian pada kelompok kontrol menunjukkan bahwa jumlah skor yang didapat sebelum dan sesudah mendapatkan lasebo tidak mengalami perubahan dengan nilai p-value 0,168 dengan mean sebelum diberikan lasebo sebesar 52,60 dan sesudah mendapatkan lasebo mean hanya mengalami sedikit penurunan sebesar 52,40.	Pada penelitian ini memiliki persamaan responden sama-sama remaja yang mengalami PMS.	Penelitian ini memiliki perbedaan yaitu: lokasi penelitian, waktu penelitian, metode penelitian, jenis penelitian, rancangan penelitian, dan penelitian ini Menggunakan terapi vitamin B6 sedangkan penelitian yang saya lakukan adalah dengan aktivitas fisik.
Kurniawati (2017) Pengaruh terapi kunyit untuk mengatasi menstruasi	<i>Quasi` Eksperiment</i>	Menunjukkan bahwa setelah diberikan terapi kunyit intensitas gejala PMS yang dialami remaja	Pada penelitian ini memiliki persamaan <i>Pre Menstruasi Syndrom</i> (PMS) sama-sama mengambil tehnik sampel	Menggunakan terapi kunyit sedangkan penelitian yang saya lakukan adalah

<p>syndrom (PMS) pada remaja putri kelas X dan XI SMA N.1 Gamping Kabupaten Sleman, Yogyakarta.</p>		<p>putri kelas X dan XI mengalami perubahan dengan nilai P-value 0,000 &lt; 0,05 sehingga hasilnya bahwa terapi kunyit berpengaruh dalam mengatasi PMS pada remaja putri kelas X dan XI di SMA N.1 Gamping Kabupaten Sleman, Yogyakarta.</p>	<p>Cluster Random Sampling.</p>	<p>dengan aktivitas fisik dan juga penelitian ini memiliki perbedaan lokasi penelitian dan waktu</p>
<p>Darwati (2017) hubungan tingkat nyeri menstruasi remaja putri dengan pola aktivitas fisik pada siswa SMP PGRI kasihan bantul yogyakarta</p>	<p><i>Deskriptif kuantitatif</i></p>	<p>Siswa yang dikategorikan 13 tahun yaitu sebanyak 17 responden (47,2%). Tingkat nyeri menstruasi sebagian besar siswa termasuk kategori ringan yaitu sebanyak 16 responden (44,4%). Berdasarkan aktivitas fisik siswa yang termasuk kategori sedang yaitu sebanyak 18 responden (50,0%). Menyatakan bahwa ada hubungan tingkat nyeri menstruasi dengan aktivitas fisik siswa, dengan nilai <i>significancy</i> pada hasil</p>	<p>Pada penelitian ini memiliki persamaan <i>Pre Menstruasi Syndrom</i> (PMS)</p>	<p>Menggunakan tingkat nyeri menstruasi sedangkan penelitian yang saya lakukan adalah dengan aktivitas fisik dan juga penelitian ini memiliki perbedaan lokasi penelitian.</p>

---

menunjukkan  
( $p=0,000<0,05$ ).

---

