

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menstruasi merupakan tanda perubahan fisiologi yang terjadi pada tubuh wanita yang dipengaruhi oleh hormon. Hal ini terjadi setiap bulannya dengan rentang waktu antar 21-35 hari setiap akan terjadinya menstruasi¹. Akan tetapi, sebelum atau saat akan terjadinya menstruasi tersebut remaja putri akan mengalami gejala atau keluhan yang dapat membuat ketidaknyamanan pada aktivitas sehari-harinya yang dikenal dengan *Premenstrual Syndrom (PMS)*².

Gejala dan keluhan yang muncul dapat merubah fisik dan mental. Gejala fisik yang terjadi seperti kram pada bagian perut, sakit atau nyeri pada pinggang, timbul jerawat, lemas, pusing, dan juga terjadi penurunan nafsu makan. Gejala mental yang dialami seperti mudah marah, mudah tersinggung, dan mengalami mood yang berubah-ubah dengan cepat³.

Gejala dan keluhan itu disebabkan oleh beberapa faktor seperti indeks massa tubuh (IMT), asupan makanan sehari-hari, perubahan hormon – hormon yang ada dalam tubuh wanita, stress, dan depresi⁴⁻⁵. Selain itu, kekurangan asupan zat gizi seperti vitamin B6, kalsium, zat besi, magnesium dan aktifitas fisik dapat mengakibatkan resiko terjadinya tinggi terjadinya PMS⁶⁻⁷.

Berdasarkan data *World Health Organization (WHO)* sekitar 38,45 % mengalami kejadian PMS⁸. Pada tahun 2015-2016 terjadi peningkatan yang awalnya sekitar 58,1 % meningkat menjadi 60,7 % di Arab Saudi⁹. Pada penelitian *American College Obstetricians and Gynecologists (ACOG)* tahun 2012 sekitar 65,7 % kejadian PMS pada remaja putri terjadi di Sri Lanka¹⁰.

Kejadian PMS di Indonesia terjadi sekitar 70-90 % dengan 2-10 % gejala yang dialami termasuk kategori ringan hingga berat¹¹. Penelitian yang dilakukan terdahulu menemukan bahwa prevalensi kejadian PMS terjadi sebesar 70,8 % pada mahasiswi keperawatan Karya Husada Semarang¹². Penelitian lainnya di Kota Bogor mengungkapkan bahwa

prevalensi kejadian PMS 32,2 % dengan keluhan ringan dan 67,8 % dengan keluhan sedang hingga berat³. Data Profil Kesehatan Kota Aceh tahun 2019 menyatakan bahwa remaja yang mengalami kejadian PMS sekitar 41,18 % lalu pada tahun 2020 mengalami peningkatan sekitar 49,73 % pada kejadian PMS¹³.

Penelitian lainnya yang dilakukan pada siswi kelas XI SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta didapatkan bahwa 56,5 % mengalami kejadian PMS¹⁴. Prevalensi kejadian PMS pada remaja putri di SMA Negeri 1 Godean Yogyakarta terjadi sekitar 73,7 % dengan kategori tidak mengalami gejala hingga gejala ringan¹⁵. Selain itu, kejadian PMS pada remaja putri mengalami peningkatan secara berturut-turut dari tahun 2016-2018 sebesar 32,8 %, 40,3 % dan 64,5% di Yogyakarta¹⁶⁻¹⁷. Dari data tersebut menunjukkan bahwa masih tingginya prevalensi kejadian PMS pada remaja.

Kabupaten Sleman merupakan kabupaten terpadat di D.I. Yogyakarta dengan jumlah penduduk 3.668.719 jiwa. Kabupaten Sleman memiliki 17 kapanewon yaitu kapanewon Gamping, Godean, Moyudan, Minggir, Seyegan, Mlati, Depok, Berbah, Prambanan, Kalasan, Ngemplak, Ngaglik, Sleman, Tempel, Turi, Pakem, dan Cangkringan¹⁸. Kapanewon terpadat di Kabupaten Sleman adalah wilayah depok dengan kepadatan penduduk pada tahun 2020 mencapai 131.005 jiwa. Total penduduk di Kapanewon Depok terdiri dari laki laki sebanyak 65.019 jiwa dan perempuan 65.986 jiwa¹⁹. Sehingga dari data tersebut menjadi alasan perlu adanya penelitian lebih lanjut di Kapanewon Depok. Terkhususnya salah satu permasalahan yang akan terjadi pada perempuan yaitu *Premenstrual Syndrome*.

Berdasarkan data-data penelitian diatas, peneliti akan melakukan penelitian ini dengan urgensi bahwa saat usia remaja banyak gejala dan keluhan yang muncul saat PMS. Akan tetapi, remaja putri tidak mengetahui penyebab gejalanya dan cara pencegahannya. Sehingga mereka tidak peduli dengan gejala dan keluhan yang terjadi padahal dapat aktifitas sehari-harinya.

1.2 Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti menyusun rumusan masalah sebagai berikut :

1. Apakah terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian *Premenstrual Syndrom* (PMS) pada siswi SMP Muhammadiyah di Kapanewon Depok Yogyakarta.
2. Apakah terdapat hubungan asupan kalsium dengan kejadian *Premenstrual Syndrom* (PMS) pada siswi SMP Muhammadiyah di Kapanewon Depok Yogyakarta.

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan uraian dari rumusan masalah maka tujuan penelitian terdiri dari tujuan umum dan tujuan khusus, diantaranya :

1. Tujuan Umum
Menganalisis adanya hubungan antara aktivitas fisik dan asupan kalsium terhadap dengan *Premenstrual Syndrom* (PMS) pada siswi SMP Muhammadiyah di Kapanewon Depok Yogyakarta.
2. Tujuan Khusus
 - a. Mendeskripsikan aktivitas fisik dan asupan kalsium dengan kejadian *Premenstrual Syndrom* (PMS) pada siswi SMP Muhammadiyah di Kapanewon Depok Yogyakarta.
 - b. Menganalisis hubungan aktivitas fisik dengan kejadian *Premenstrual Syndrom* (PMS) pada siswi SMP Muhammadiyah di Kapanewon Depok Yogyakarta.
 - c. Menganalisis hubungan asupan kalsium dengan kejadian *Premenstrual Syndrom* (PMS) pada siswi SMP Muhammadiyah di Kapanewon Depok Yogyakarta.

1.4 Manfaat Penelitian

1. Manfaat Bagi Masyarakat
 - a. Penelitian ini dapat menjadi tambahan sumber informasi mengenai hubungan antara aktivitas fisik dan asupan kalsium terhadap

Premenstrual Syndrom (PMS) pada siswi SMP Muhammadiyah di Kapanewon Depok Yogyakarta.

- b. Masyarakat diharapkan mengetahui penyebab, gejala - gejala, dampak dan pencegahan terkait kejadian *Premenstrual Syndrom* (PMS). Sehingga masyarakat dapat lebih baik dalam melakukan pencegahan yang baik untuk diri sendiri dan orang sekitarnya.

2. Manfaat Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat menambah pengalaman dalam melaksanakan penelitian dan mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dan asupan kalsium dengan *Premenstrual Syndrom* (PMS) pada siswi SMP Muhammadiyah di Kapanewon Depok Yogyakarta.

3. Manfaat Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk menambah literatur dan bahan kajian yang berhubungan dengan aktivitas fisik dan asupan kalsium dengan kejadian *Premenstrual Syndrom* (PMS), serta dapat digunakan sebagai landasan untuk penelitian berikutnya.

1.5 Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No	Judul, Peneliti, Tahun	Tujuan	Jenis & Desain Penelitian	Instrumen	Persamaan	Perbedaan
1.	<p>Hubungan Aktivitas Fisik dan Pola Makan terhadap Sindrom Premenstruasi Saat Pandemi Covid-19 pada Siswi Kelas 10 dan 11 SMAN 4 Depok. Maharani, Husna. <i>et al.</i> 2021</p> <p>Link jurnal: https://ejournal.esaunggul.ac.id/index.php/IJNHS/article/view/4415/3194</p>	<p>Untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dan pola makan dengan sindrom pramenstruasi saat pandemic Covid-19 pada siswi kelas 10 dan 11 SMAN 4 Depok</p>	<p>Studi kuantitatif menggunakan desain penelitian <i>cross sectional</i></p>	<p>Menggunakan Kuesioner : IPAQ (<i>International Physical Activity Questionnaire</i>), FFQ (<i>Food Frequency Questinnaire</i>) dan SPAF (<i>Shortened Premenstrual Assesment Form</i>)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Desain penelitian kuantitatif 2. Variabel independent : aktivitas fisik 3. Variabel dependent : sindrom pramenstruasi 4. Instrumen yang digunakan IPAQ dan SPAF 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Variabel independent : Pola makan sehari-hari yang termasuk kategori baik dan kurang baik dengan mencakup bahan makanan yang dikonsumsi yaitu makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayuran, dan buah-buahan
2.	Hubungan Antara Konsumsi	Menganalisis	Jenis penelitian	Menggunakan	1. Jenis	1. Variabel

	<p>Makanan, Status Gizi dan Aktifitas Fisik dengan Kejadian <i>Premenstrual Syndrom</i> pada Remaja Putri Kelas X SMAN 1 Kawedanan. Dinaniar Eka Puspa Anggraini. 2021.</p> <p>Link Jurnal : http://jurnal.untad.ac.id/jurnal/index.php/ghidza/article/view/12652/pdf</p>	<p>Hubungan antara Konsumsi Makanan, Status Gizi dan Aktifitas Fisik terhadap Premenstrual Sindrom (PMS) pada Remaja Putri di SMAN 1 Kawedanan</p>	<p>kuantitatif. Desain penelitian metode <i>survei analitik</i> dengan pendekatan <i>cross sectional</i></p>	<p>Kuesioner</p>	<p>penelitian Kuantitatif</p> <ol style="list-style-type: none"> Desain penelitian <i>cross sectional</i> Variabel dependent : Premenstruasi Sindrome Variabel independent : Aktifitas fisik Instrumen yang digunakan 	<p>dependent : Status gizi dengan menghitung IMT dari respoonden dan Konsumsi Makanan yang biasanya dikonsumsi terdiri dari jumlah, jenis serta frekusnsi dalam konsumsi sehari-hari.</p>
3.	<p>Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Syndrome Pramenstruasi pada Remaja Putri. Maulani, Rici Gusti. <i>et al.</i> 2022.</p> <p>Link Jurnal : https://journal.upy.ac.id/index.php/pkn/article/view/3922/pdf</p>	<p>Mengetahui tentang hubungan pola makan dengan kejadian syndrome premenstruasi pada remaja</p>	<p>Metode penelitian Kuantitatif diskriptif analitik dengan pendekatan <i>cross sectional</i></p>	<p>Menggunakan Kuesioner</p>	<ol style="list-style-type: none"> Metode penelitian Kuantitatif Jenis penelitian <i>Cross Sectional</i> Variabel dependent : Kejadian syndrome premenstruasi 	<ol style="list-style-type: none"> Variable independent : Pola makan sehari-hari dari responden dengan 2 kategori yaitu sehat dan tidak sehat

4.	<p>Hubungan <i>Premenstrual Syndrom</i> (PMS) dengan Perilaku Makan dan Asupan Energi Mahasiswi Gizi Universitas Airlangga. Pridyanabilah, Annisa. 2023.</p> <p>Link Jurnal : https://jurnal.fkm.untad.ac.id/index.php/preventif/article/view/434/314</p>	<p>Untuk menganalisis hubungan kejadian PMS dengan perilaku makan dan asupan energi mahasiswi Gizi Universitas Airlangga</p>	<p>Jenis penelitian Kuantitatif. Desain penelitian <i>cross sectional</i></p>	<p>Menggunakan Kuesioner : SPAF (<i>Shortened Premenstrual Assesment Form</i>), <i>Food Record</i>, dan DEBQ (Dutch Eating Behavior Questionnaire)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jenis penelitian Kuantitatif 2. Desain Penelitian Cross Sectional 3. Variabel dependent : Premenstrual Syndrome 4. Instrumen yang digunakan SPAF 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Variabel independent : Perilaku Makan dengan melihat tingkah laku makan yang berkaitan dengan jumlah, jenis, kebiasaan makan dan perasaan saat makan Asupan Energi dengan melihat tingkatan asupan energi pada responden sehingga dikategorikan menjadi tingkat berat, tingkat sedang, tingkat ringan,
----	--	--	---	--	--	---

						normal dan lebih.
5.	<p>Hubungan Konsumsi Makanan, Status Gizi dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian <i>Premenstrual Syndrome</i>. Abriani, Ari Arty., et al. 2019.</p> <p>Link Jurnal : http://jurnal.untad.ac.id/jurnal/index.php/ghidza/article/view/12652/pdf</p>	<p>Untuk menganalisis hubungan antara konsumsi makan (Vitamin B 6, kalsium, magnesium), status gizi dan aktivitas fisik dengan kejadian PMS pada remaja putri di SMK Negeri 1 Jember.</p>	<p>Jenis penelitian Kuantitatif dengan desain penelitian <i>cross sectional</i></p>	<p>Menggunakan Kuesioner : FFQ (<i>Food Frequency Questionnaire</i>), <i>Food Recall</i>, angket PMS, angket <i>Physical Activity Level</i> (PAL) dan lembar observasi pengukuran status gizi.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jenis penelitian Kuantitatif 2. Desain penelitian <i>cross sectional</i> 3. Variabel independent : Aktivitas Fisik 4. Variable Dependent : Kejadian <i>Premenstrual Syndrome</i> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Variabel independent : Status gizi dengan menggunakan lembar observasi pengukuran status gizi dan Konsumsi makan (Vitamin B6, kalsium, dan magnesium) dengan melihat jumlah, jenis dan frekuensinya.
6.	<p>Hubungan Asupan Vitamin B6, Kalsium, dan Aktifitas Fisik dengan Kejadian Sindrom Premenstruasi pada Siswi di SMAN Colomandu. Aprina Ria Putri. 2016.</p>	<p>Untuk mengetahui hubungan antara asupan B6, kalsium dan aktifitas fisik</p>	<p>Jenis penelitian <i>Cross Sectional</i> dengan metode kuantitatif</p>	<p>1. Menggunakan Kuesioner : Semi FFQ (<i>Semi Quantitative Food</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jenis penelitian <i>Cross Sectional</i> 2. Metode penelitaian 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Variabel independent : Asupan vitamin B6 dengan melihat jumlah

	<p>Link Jurnal : http://eprints.ums.ac.id/id/eprint/44484</p>	<p>dengan kejadian syndrome premenstruasi pada siswi di SMAN Colomandu</p>		<p><i>Frequency</i>) 2. Wawancara 3. Buku harian</p>	<p>Kuantitatif 3. Instrumen yang digunakan Semi FFQ dan wawancara 4. Variabel dependent : Sindrome Premenstruasi 5. Variabel Independent : Asupan kalsium dengan menggunakan kuesioner Semi FFQ untuk mengetahui total asupan sehari hari meliputi jenis, jumlah dan frekuensi Aktifitas fisik</p>	<p>asupan sehari-hari meliputi jumlah, jenis dan frekuensi.</p>
--	---	--	--	--	---	---