

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Orang muda/ *youth* menurut *World Health Organization* (WHO) adalah istilah yang digunakan untuk menggabungkan remaja dan pemuda yaitu kelompok individu yang berusia mulai dari 10 sampai 24 tahun¹. Umumnya pada rentang waktu remaja, setiap individu akan mengalami pubertas yang dimana merupakan tonggak utama dalam perkembangan seksualitas². Pada perempuan salah satu kriteria yang di gunakan untuk menentukan seseorang mengalami masa pubertas adalah menstruasi³.

Menstruasi adalah proses hancurnya lapisan endometrium yang melapisi rongga rahim pada wanita yang tidak dibuahi hal ini dikendalikan oleh serangkaian hormon dan memiliki durasi siklus aliran normal selama 3-7 hari dengan jumlah darah yang keluar tidak lebih dari 80mL^{4,5}. Istilah menstruasi pertama kerap disebut menarche, menandakan dimulainya kemampuan untuk bereproduksi dan berkaitan dengan perkembangan karakteristik seksual sekunder⁶. Beberapa hari sebelum terjadi menstruasi terdapat kejadian siklik dari kumpulan gejala yang mengganggu aspek kehidupan yang kemunculannya dapat diprediksi dengan menstruasi dan akan menghilang beberapa hari setelah terjadinya menstruasi, hal ini di sebut sindrom pramenstruasi/ *premenstrual Syndrome*^{5,7}.

Berdasarkan penelitian Mohib et. Al, (2018), prevalensi *premenstrual syndrome* ditemukan lebih tinggi pada wanita yang belum menikah. 60,4% responden penelitian mengaku *premenstrual syndrome* mengganggu kegiatan sehari-hari mereka, dan mayoritas 77,5% percaya bahwa *premenstrual syndrome* merupakan masalah yang signifikan untuk di diskusikan karena termasuk masalah umum di dunia⁸. Sedangkan menurut Sushan A, (2019), 75% wanita mengalami beberapa gejala *premenstrual syndrome* berulang, hal ini mampu membuat cacat

mental ataupun fisik pada 20-40% wanita hingga taraf tertentu⁵. Beberapa gejala *premenstrual syndrome* berdasarkan klasifikasi Abraham, yaitu adanya perubahan suasana hati, sakit kepala, meningkatnya nafsu makan, nyeri payudara, perut kembung, dsb⁹. Beberapa penelitian melaporkan adanya banyak faktor risiko terkait dengan *premenstrual syndrome* yaitu meliputi faktor stress, usia, indeks masa tubuh, konsumsi makanan tinggi lemak, kalori, dan kurangnya aktivitas fisik^{8,10}. Sehingga, untuk menurunkan risiko terjadinya *premenstrual syndrome* pada remaja terdapat rekomendasi pengobatan baik non-farmakologis maupun farmakologis jika perlu. yang bertujuan untuk meminimalkan gejala dan gangguan fungsional sambil mengoptimalkan kesehatan pasien secara keseluruhan^{9,11}.

Walaupun terdapat beberapa penelitian mengenai *premenstrual syndrome* akan tetapi penyebab dari *premenstrual syndrome* masih belum diketahui secara jelas, dari banyaknya faktor risiko, *American Heart Association* (AHA) merekomendasikan pola makan dan aktivitas fisik sebagai pengobatan lini pertama untuk pengobatan *premenstrual syndrome* yang efektif¹¹. Hal tersebut diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Samadi, et al (2013) bahwa terdapat korelasi antara melakukan aktivitas fisik aerobik selama 8 minggu dengan penurunan gejala PMS dan di dapatkan $P \text{ value} = (P \leq 0,001)$ ¹². Sedangkan penelitian menurut Aimee R, et al (2017) menyatakan bahwa aktivitas fisik tidak secara signifikan berhubungan dengan penurunan gejala PMS dengan $P \text{ value} = 0,85$ ¹³. Beberapa faktor dapat berkontribusi dalam penemuan hasil yang berbeda di setiap penelitian, maka dari itu mengidentifikasi faktor risiko yang dapat di modifikasi merupakan hal yang penting karena PMS memiliki tingkat morbiditas yang tinggi dan mempengaruhi banyak kualitas hidup dari wanita yang berusia produktif¹⁴, Melihat permasalahan tersebut, diperlukan penelitian lebih lanjut hubungan antara Aktivitas Fisik dan Derajat Keparahan *Pre Menstrual Syndrome* pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan.

1.2 Rumusan Masalah

Pada rentang usia remaja, setiap individu akan mengalami pubertas yang seringkali di tandai dengan terjadinya menstruasi. Sebelum terjadi menstruasi terdapat kumpulan gejala yang mengganggu aktivitas sehari – hari dan menjadi masalah umum bagi mayoritas wanita di dunia, yang disebut *premenstrual syndrome*. Banyak faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya premenstrual syndrome diantaranya adalah pola makan, stress, dsb. Namun, masih sedikit yang meneliti keterkaitan PMS dengan aktivitas fisik dan dari penelitian sebelumnya jenis intensitas (ringan, sedang, berat) aktivitas fisik yang di lakukan belum spesifik sehingga mendasari peneliti ingin meneliti keterkaitan antara hubungan aktivitas fisik dan derajat keparahan *Pre Menstrual Syndrome* lebih lanjut.

1.3 Pertanyaan Penelitian

Apakah terdapat Hubungan antara Aktivitas Fisik dan Derajat Keparahan *Pre Menstrual Syndrome* pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan?

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Mengetahui Hubungan Aktivitas Fisik dan Derajat keparahan *Pre Menstrual Syndrome*

1.4.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus dilakukannya penelitian ini adalah:

- a. Mengetahui derajat keparahan *Pre Menstrual Syndrome* pada Mahasiswi FK UPH
- b. Mengetahui jenis dan intensitas aktivitas fisik yang dilakukan Mahasiswi FK UPH

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Akademik

- a. Memberikan pengetahuan bagi ilmu kedokteran mengenai hubungan antara Aktivitas Fisik dan Derajat Keparahan *Pre Menstrual Syndrome*
- b. Memberikan data tambahan bagi penelitian selanjutnya mengenai hubungan antara Aktivitas Fisik dan Derajat Keparahan *Pre Menstrual Syndrome*

1.5.2 Manfaat Praktisi

- a. Sebagai bahan edukasi untuk pasien mengatasi gejala *Pre-Menstrual Syndrome*
- b. Memberikan Informasi mengenai hubungan antara Aktivitas Fisik dan Derajat Keparahan *Pre Menstrual Syndrome*

