

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Remaja adalah masa peralihan dari anak-anak ke dewasa, dimana selama fase ini banyak perubahan yang terjadi sebagai bagian dari proses pertumbuhan dan perkembangan untuk mempersiapkan diri mencapai kedewasaannya. Pada tahap ini, cirinya ditandai dengan adanya pubertas dimana terjadi perkembangan pesat, muncul ciri seks sekunder dan tercapai fertilisasi yang menandakan telah mencapai kematangan menstruasi pada remaja putri. Sebagian besar remaja merasakan gejala yang menyebabkan ketidaknyamanan pada saat sebelum menstruasi terjadi (Kementerian Kesehatan RI, 2021). Ketidaknyamanan yang di keluhkan pada saat sebelum menstruasi tersebut di sebut dengan *Premenstrual syndrome* (PMS) yang umum terjadi di hari ke 7-10 hari pra menstruasi dan hilang begitu siklus menstruasi dimulai. Gejala yang muncul meliputi gejala fisik, psikologis dan perilaku (Kristianti et al., 2024).

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) (2020) yang mengutip hasil penelitian *Global Burden of Disease* (GBD) (2019), terdapat peningkatan jumlah kasus PMS secara global dari tahun 1990 sampai dengan 2019 sebesar 46,5%. Studi epidemiologi menyebutkan bahwa 90% wanita usia reproduksi di dunia mengalami dampak gejala *premenstrual* ringan hingga akut. Diantara mereka, sekitar 20-40% mengalami PMS seperti perubahan selera makan, peningkatan berat badan, nyeri perut, nyeri punggung, nyeri punggung bawah, sakit kepala, pembengkakan dan nyeri payudara, mual, sembelit, kecemasan, mudah tersinggung, marah, kelelahan, gelisah, perubahan suasana hati dan menangis, serta 2-8% diantaranya mengalami

gejala yang cukup parah seperti perubahan suasana hati ekstrem, kecemasan, depresi dan gejala fisik berat hingga mengganggu aktifitas sehari-hari yang disebut dengan gangguan *Premenstrua Dysphoric Disorder* (PMDD) (Liu et al., 2024). Hasil penelitian Gudipally & Sharma (2023) menyatakan bahwa mahasiswa perempuan paling banyak terdampak PMS dengan prevalensi di berbagai negara mencakup 33,82% di Tiongkok, 37% di Etiopia, 39,9% di Taiwan, 65% di Mesir, 72,1% hingga 91,8% di Turki, dan 79% di Jepang yang memberikan dampak buruk pada kehidupan dan prestasi akademik.

Pusat Pelayanan Kesehatan Reproduksi Remaja (PKRR) pada tahun 2020 menyebutkan bahwa sekitar 95% perempuan usia reproduksi di Indonesia setidaknya memiliki satu gejala pra menstruasi ringan hingga berat dan tercatat yang mengalami kasus berat sebanyak 3,9% (Afifah, et al., 2020). Hasil penelitian Lumingkewas et al, (2021) menyebutkan masalah yang dirasakan oleh remaja yang paling banyak dirasakan adalah gangguan emosional (95,8%), gejala perilaku (65,5%), dan gejala fisik (85,9%). Temuan penelitian pada mahasiswi Fakultas Kesehatan Masyarakat dan Departemen Arsitektur Fakultas Teknik Universitas Indonesia menunjukkan bahwa sindroma pra menstruasi yang berat dialami remaja adalah sakit perut (26,9%), nyeri panggul dan sakit persendian (24,6%), serta perasaan sedih dan hilangnya motivasi (20%) (Utari, 2018).

Berdasarkan survey pendahuluan terhadap 25 remaja putri usia 18-20 tahun di Kabupaten Karawang, diperoleh hasil bahwa sejumlah 20 orang (80%) remaja merasakan gejala PMS dengan keluhan beragam mulai dari gangguan fisik, perilaku dan masalah psikologis. Ini menunjukkan bahwa rata-rata remaja putri di Karawang mengalami PMS dengan gejala bervariasi.

Penyebab terjadinya PMS belum sepenuhnya dipahami, namun fluktuatif hormonal, prostaglandin, pola makan, obat kimiawi serta pola hidup adalah hal-hal yang dapat menyebabkan terganggunya fungsi hormon serotonin di otak (Ramadani, 2012). PMS pada remaja putri dapat berdampak pada menurunnya kesehatan mental, kualitas hidup dan pencapaian akademis. Angka kesakitan PMS berkaitan dengan intensitas, durasi, dan seberapa besar dapat berpengaruh pada matapencapaian, hubungan interpersonal atau kegiatan harian (Ranjbaran et al., 2017).

Upaya strategis mengurangi PMS melibatkan pendekatan farmakologis dengan pemberian obat pereda nyeri/ anti depresan/ obat hormonal jika diperlukan dan non farmakologis yang mencakup strategi mulai dari perubahan gaya hidup, seperti olah raga ringan, menjaga pola makan sehat dan mengurangi kafein, konsumsi supplement vitamin dan mineral, terapi relaksasi dan cukup istirahat (Casper & Robert F, 2025).

Terapi non farmakologis untuk mengurangi PMS telah banyak dikembangkan karena dinilai aman dan minim resiko salah satunya adalah pijat akupresur. Hasil penelitian Refi Rizki Apriana et al. (2023) mengenai pemijatan di titik Sanyinjiao (SP 6) dan Hequ (LI 4) terbukti mampu menurunkan intensitas nyeri menstruasi dengan rata rata skala menjadi 1-2 (ringan). Selain itu, pemberian vitamin dan mineral dalam bentuk suplemen atau olahan makananpun banyak dikembangkan sebagai upaya menurunkan kejadian PMS. Berdasarkan beberapa hasil penelitian, suplemen mineral dan vitamin yang dapat menurunkan gejala PMS diantaranya magnesium, vitamin B6, C, E, D, Kalsium, Kalium, Zat besi dan Omega 3 (Animadu, 2017).

Salah satu tanaman herbal yang telah terbukti memiliki kandungan vitamin dan mineral lengkap untuk mengurangi gejala *premenstrual* adalah daun kelor (*Moringa oleifera Lam*). Berdasarkan kutipan dari F.G Winarno (2018) menyebutkan daun kelor memiliki kandungan zat besi 25 kali lipat lebih tinggi dibanding daun bayam, kalsium 17 kali lebih besar dari susu, kalsium 15 kali lipat di banding pisang, protein 9 kali lipat di banding yogurt, vitamin A 10 kali lipat dibanding wortel dan vitamin C setengah kali lipat di banding jeruk segar. Menurut hasil penelitian Muhdar et al. (2017) pemberian tepung daun kelor menyebabkan penurunan rerata skor yang signifikan terhadap keluhan PMS pada kelompok intervensi.

Rasa daun kelor sedikit pahit dan langu, sehingga sering diolah dengan menambahkan sayuran lain seperti wortel atau jagung manis. Apabila dilihat dari komposisi zat gizi, jagung manis juga mempunyai mikronutrien yang diperlukan dalam mengurangi PMS diantaranya adalah *folic acid*, *beta-Karoten*, Asam askorbat, *B complex*, mangan, fosfor, magnesium, seng, tembaga serta mengandung karbohidrat, serat dan protein (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Beberapa hasil penelitian diatas telah menyampaikan manfaat akupresur ataupun pemberian suplemen untuk penurunan PMS. Sehingga peneliti tertarik untuk memodifikasi pemberian akupresur dengan pemberian makanan yang mengandung unsur vitamin dan mineral yang dapat menurunkan PMS dalam bentuk puding kelor jagung manis. Hal ini dikarenakan puding banyak disukai remaja putri sebagai snack atau cemilan. Hasil penelitian Antini & Trisnawati (2024) membuktikan bahwa kelor dan jagung manis yang dibuat dalam bentuk puding terbukti secara signifikan menurunkan gejala PMS. Harapannya dengan

dengan akupresur dapat mengatasi ketegangan fisik dan mengatur hormon stres, sedangkan vitamin-mineral yang terkandung dalam puding dapat memperbaiki keseimbangan biokimia tubuh. Hasilnya, gejala PMS berkurang baik dari sisi fisik maupun emosional, kualitas hidup meningkat, dan siklus menstruasi terasa lebih nyaman.

Berdasarkan paparan latar belakang diatas, peneliti bermaksud melaksanakan riset yang berjudul efektivitas akupresur dan puding kelor jagung manis terhadap PMS pada remaja putri di Prodi Kebidanan Karawang Poltekkes Kemenkes Bandung.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan tersebut, pertanyaan penelitian dalam studi ini yaitu bagaimanakah efektifitas akupresur dan puding kelor jagung manis terhadap penurunan *Premenstrual Syndrome* (PMS) di Prodi Kebidanan Karawang?

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui efektifitas akupresur dan puding kelor jagung manis terhadap penurunan PMS pada remaja puteri di Prodi Kebidanan Karawang.

1.3.2 Tujuan Khusus

1.3.2.1 Diketahui rata-rata skor PMS pada kelompok intervensi 1 sebelum dan sesudah diberikan akupresur dan puding kelor jagung manis.

1.3.2.2 Diketahui rata-rata skor PMS pada kelompok intervensi 2 sebelum dan sesudah diberikan puding kelor jagung manis.

1.3.2.3 Diketahui pengaruh akupresur dan puding kelor jagung manis terhadap skor PMS sebelum dan sesudah diberikan perlakuan pada kelompok intervensi 1.

1.3.2.4 Diketahui pengaruh puding kelor jagung manis terhadap skor PMS sebelum dan sesudah diberikan perlakuan pada kelompok intervensi 2.

1.3.2.5 Diketahui perbedaan skor PMS sebelum dan sesudah diberikan perlakuan pada kelompok intervensi 1 dan intervensi 2.

1.4 Manfaat

1.4.1 Bagi Institusi Pendidikan Yang Menjadi Tempat Penelitian

Riset ini memberi manfaat dalam memperkaya keilmuan dan menambah referensi terkait penatalaksanaan PMS pada remaja putri serta bermanfaat untuk penyusunan rencana program kemahasiswaan dalam kegiatan peningkatan kesehatan reproduksi khususnya yang terkait PMS dilingkungan kampus.

1.4.2 Bagi Profesi Bidan

Riset ini dapat menjadi bahan rujukan dalam pengelolaan asuhan kebidanan pada remaja putri yang mengalami PMS di tatanan komunitas.

1.4.3 Bagi Peneliti Lain

Riset ini menjadi bahan referensi dan pengembangan penelitian berikutnya.