

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Masa remaja merupakan suatu fase perkembangan yang dinamis dalam kehidupan seorang individu. Masa remaja merupakan periode transisi dari masa anak-anak ke masa dewasa yang ditandai dengan percepatan perkembangan fisik, mental, emosional dan sosial. Masa tumbuh kembang manusia setelah masa anak-anak dan sebelum masa dewasa dalam rentang usia 10-19 tahun (WHO, 2017).

Perubahan fisik yang dimaksud adalah proses kematangan yang terjadi pada organ reproduksi remaja putri yang ditandai dengan peristiwa menstruasi, yaitu peristiwa pengeluaran darah dari dalam rahim bila sel telur tidak dibuahi. Menstruasi atau pendarahan periodik normal uterus merupakan proses katabolisme yang terjadi akibat adanya pengaruh dari hormon hipofisis seperti hormon estrogen dan progesteron. Umumnya menstruasi akan terjadi secara normal setiap bulan (Susanti *et al.* 2017).

Biasanya 7-10 hari sebelum terjadi menstruasi, wanita akan mengalami beberapa gejala perubahan tertentu dari segi fisik seperti nyeri payudara, sakit kepala, timbul jerawat, nyeri pinggul bahkan edema maupun emosional seperti perubahan mood, penurunan fungsi sosial, penurunan konsentrasi bahkan depresi dan akan mereda ketika siklus menstruasi dimulai. Pada beberapa wanita juga dapat terjadi gejala yang terus berkelanjutan hingga 24 sampai 48 jam pertama siklus menstruasi dan akan meredah selama beberapa hari ke depan, gejala tersebut dikenal dengan premenstrual syndrome (Wulan *et al.* 2021).

*Premenstrual syndrome* merupakan kumpulan gejala fisik, psikologis dan emosi yang terkait dengan siklus menstruasi wanita dan secara konsisten terjadi selama tahap luteal dari siklus menstruasi. Penyebab dari adanya PMS ini diperkirakan karena adanya efek progesteron dalam neurotransmitter seperti pada serotonin, opioid, katekolamin dan Gamma Aminobutyric Acid (GABA), peningkatan sensitifitas akibat peningkatan resistensi insulin dan defisiensi nutrisi (Kalium, Magnesium dan B6) (Susanti *et al*, 2017).

Etiologi dari PMS salah satunya adalah penurunan kadar endorfin dapat ditingkatkan dengan melakukan aktivitas fisik seperti berolahraga. Bagi beberapa wanita, gejala PMS ada yang masuk dalam kategori berat, sehingga dapat mengganggu aktivitas mereka. Kurangnya aktivitas fisik akan menyebabkan defisiensi endorfin dalam tubuh yang dapat mengakibatkan PMS. Dengan olahraga, dapat merangsang hormon endorfin keluar dan menimbulkan perasaan tenang saat PMS (Suardi, 2022).

Hasil penelitian *American College Obstetricians and Gynecologist (ACOG)* di Srilanka tahun 2012, melaporkan bahwa gejala PMS dialami sekitar 98,2% mengalami gejala PMS ringan dan sedang. Indonesia mengalami PMS sebanyak 2-10% mengalami gejala berat. Frekuensi gejala PMS cukup tinggi pada wanita Indonesia yang ditemukan bahwa 260 orang wanita usia subur, yaitu 95% memiliki satu gejala PMS sedang hingga berat sebesar (3,9%) sehingga mengganggu aktivitas sehari-hari.

Presentase rata-rata remaja perempuan di Tangerang mengalami periode menstruasi, sekitar 40% dari wanita-wanita usia yang produktif mengalami gejala-gejala PMS cukup untuk mempengaruhi hidup mereka sehari-hari sampai taraf

tertentu, dan sebanyak 3-5% yang mengalami kelemahan cukup parah. Sebanyak 20-40% wanita usia produktif mengalami beberapa gejala PMS cukup berat dan sebesar 5% bersifat sangat berat yang sangat mengganggu kehidupan mereka (Dinkes Kabupaten Tangerang, 2017).

Pola hidup yang tidak sehat terutama olahraga, terdapat hubungan antara aktivitas fisik seperti olahraga terhadap kejadian PMS yang menunjukkan wanita yang rutin melakukan olahraga jumlah yang mengalami PMS lebih sedikit dibandingkan dengan wanita yang tidak rutin melakukan olahraga. Jenis olahraga yang dapat meringankan PMS adalah olahraga seperti, senam, jalan kaki, bersepeda, jogging, atau lari atau yang dilakukan sebelum dan selama menstruasi dapat membuat otot sekitar rahim menjadi lancar, sehingga rasa nyeri dapat teratasi. Olahraga secara teratur setidaknya 30-60 menit setiap 3-5x per minggu dapat mencegah terjadinya sindrom pramenstruasi. Setiap wanita dapat sekedar berjalan-jalan santai, jogging ringan, berenang, senam maupun bersepeda sesuai dengan kondisi masing-masing (Manuaba, 2015).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Wijayanti (2015) yang meneliti tentang analisis faktor yang berhubungan dengan kejadian PMS pada remaja putri, hal penelitian tersebut menunjukkan bahwa stress, obesitas dan kebiasaan olahraga merupakan faktor yang berhubungan dengan kejadian *premenstrual syndrome*. Penelitian hampir serupa juga menunjukkan bahwa olahraga dapat menurunkan tingkat stress secara signifikan pada remaja yang mengalami *premenstrual syndrome* (Ilmi *et al.* 2022).

Hasil penelitian (Fitriani dan Riniasih, 2018) menjelaskan bahwa ada hubungan antara aktivitas olahraga dengan kejadian PMS yang disebabkan oleh adanya endorfin dan serotonin yang dimana zat kimia tersebut berpengaruh dalam mengurangi gejala dari PMS. Endorphin dapat memberikan rasa nyaman dan dapat mengurangi rasa nyeri. Sedangkan, serotonin berperan dalam pengaturan mood dan perubahan suasana hati. Dengan melakukan olahraga akan merangsang kedua hormon tersebut (Monica, 2017).

Studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti di SMP PGRI Rajeg diperoleh sebanyak 13 dari 15 siswi mengalami PMS. Gejala yang sering di rasakan adalah sakit perut, timbul jerawat, mudah marah, tersinggung, nyeri punggung, serta meningkat dan menurunnya suasana hati. Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti akan melakukan penelitian “Pengaruh Olahraga Jogging terhadap *Premenstrual Syndrome* (PMS) pada Siswi di SMP PGRI Rajeg Kabupaten Tangerang Banten Tahun 2023”.

## **1.2 Rumusan**

Berdasarkan latar belakang masalah, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan “Apakah ada Pengaruh Olahraga Jogging terhadap *Premenstrual syndrome* (PMS) pada Siswi di SMP PGRI Rajeg Kabupaten Tangerang Banten Tahun 2023?”.

## **1.3 Tujuan**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Mengetahui pengaruh olahraga jogging terhadap *premenstrual syndrome* (PMS) pada siswa di SMP PGRI Rajeg Kabupaten Tangerang Banten tahun 2023.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

1.3.2.1 Diketuainya nilai rata-rata *pre test* dan *post test premenstrual syndrome* (PMS) pada kelompok intervensi jogging pada siswi di SMP PGRI Rajeg Kabupaten Tangerang Banten tahun 2023.

1.3.2.2 Diketuainya nilai rata-rata *pre test* dan *post test premenstrual syndrome* (PMS) yang dialami oleh kelompok kontrol pada siswi di SMP PGRI Rajeg Kabupaten Tangerang Banten tahun 2023.

1.3.2.3 Diketuainya pengaruh perlakuan jogging terhadap *premenstrual syndrome* (PMS) yang dialami kelompok intervensi pada siswi di SMP PGRI Rajeg Kabupaten Tangerang Banten tahun 2023.

1.3.2.4 Diketuainya perbedaan pengaruh jogging terhadap kejadian *premenstrual syndrome* (PMS) pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol pada Siswi di SMP PGRI Rajeg Kabupaten Tangerang Banten tahun 2023.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Bagi Siswi**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menumbuhkan minat siswi agar lebih termotivasi dalam melakukan olahraga untuk mengurangi gejala PMS.

#### 1.4.2 Bagi SMP

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai masukan dalam upaya peningkatan pengetahuan tentang PMS.

#### 1.4.3 Bagi Program Studi Kebidanan Universitas Nasional

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan, informasi dan ilmu pengetahuan tentang PMS dan dapat dijadikan sumber kepustakaan.

#### 1.4.4 Bagi Profesi Bidan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan tambahan ilmu dan pengetahuan tentang penanganan PMS khususnya dengan melakukan olahraga jogging.

