

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Dalam kematangan sistem reproduksi pada perempuan atau fase pubertas kita mengenal mengenai menstruasi. Menstruasi itu sendiri merupakan keluar nya darah melalui vagina yang normal nya terjadi secara berkala selama 1 bulan sekali (Ecih W et al., 2023), kejadian tersebut merupakan salah satu tanda dari kematangan sistem reproduksi pada perempuan dalam fenomena menstruasi tersebut banyak perubahan hormon yang menyebabkan banyak perubahan secara emosional dan pengaruh terhadap fisik .Menyikapi hal tersebut tidak terlepas dari tanda-tanda terjadinya menstruasi pada perempuan yang biasa disebut pra menstruasi atau biasa disebut *Pre-Menstruasi Syndrome* (PMS). *Pre- Menstrual Syndrome* 7 Hari sebelum datang Menstruasi atau siklus beberapa hari sebelum Menstruasi dan akan menghilang setelah datangnya Menstruasi (Zainal et al., 2024).

Mengenal *Pre-Menstruasi Syndrome* (PMS) memiliki banyak gejala secara umum yang biasa dirasakan oleh perempuan di usia muda yang memiliki tingkatan aktivitas yang tinggi. Dikutip dari (Sri, 2023) *Pre- Menstrual Syndrome* merupakan perubahan yang sangat cepat dari sisi emosional depresi bunda tersinggung marah tangisan yang sederhana agresi serta ketegangan kecemasan, sedangkan dari gejala fisiknya terdapat ketidaknyamanan nada ,kembung, sakit kepala dan kram perut. *World Health Organization* (WHO) Mengungkapkan Kejadian dari PMS tersebut terjadi dengan persentase yang cukup tinggi yaitu dengan 75% wanita di seluruh dunia merasakan PMS tersebut (Sri,2023) ikuti berdasarkan laporan *FAO work hard organization* dalam negara-negara Asia memiliki angka prevalensi pada para menstrual syndrome lebih tinggi dibandingkan dengan negara barat dengan angka preferensi mencapai 85% dari jumlah populasi wanita usia produktif reproduksi di Indonesia (Husada.K.,2022). Menurut smilezert *Premenstrual syndrome* atau PMS merupakan kumpulan gejala fisik psikologis dan emosi terkait dengan siklus menstruasi wanita dalam gejala ini sering terjadi sebelumnya haid dan menghilang setelah keluarnya haid

menstruasi serta dialami oleh banyak perempuan di setiap siklus menstruasi (Husada.K 2022) Gejala fisik yang umumnya dirasakan pada fase PMS merupakan reaksi tubuh pada sebelum terjadinya menstruasi sedangkan gejala psikologis yang disebabkan oleh PMS biasanya berupa kecemasan yang terjadi sebelum terjadinya Menstruasi yang disebabkan oleh perubahan hormon. Dalam proses Pre-Menstruasi Syndrome terdapat *Luteinizing hormone* (LH) adalah hormon yang diproduksi di kelenjar pituitari. Hormon ini adalah bagian penting dari siklus menstruasi. LH bekerja sama dengan hormon perangsang folikel (FSH) yang merangsang folikel ovarium untuk menghasilkan sel telur serta dibutuhkan dalam pembentukan hormon estrogen dan progesteron, kedua hormon tersebut itu sendiri merupakan komponen yang terdapat dalam proses menstruasi sebagai sarana pembentuk sel telur serta pelepasan sel telur maka dari itu kedua hormon tersebut merupakan bagian penting dari proses terjadinya menstruasi yang dialami oleh wanita. Dari hal tersebut dibutuhkan hormon kortisol yang mengakibatkan terjadinya PMS.

Dari pengaruh-pengaruh yang terjadi pada pra menstruasi yang dirasakan oleh perempuan termasuk ialah gejala fisik gejala fisik tersebut menjadi indikasi bahwasanya ada pengaruh dari kegiatan sehari-hari pada Pre-Menstruasi Syndrome (PMS). Dari teori diatas mengenai *premenstrual syndrome* (PMS) menyatakan bahwa rata rata wanita di usia subur merasakan hal tersebut dengan bentuk gejala yang dirasakan berbeda beda. Namun demikian tidak setiap individu merasakan gejala tersebut fenomena nya setiap wanita merasakan tingkat gejala premenstrual syndrome (PMS) yang berbeda beda. Banyak pengaruh yang dapat mempengaruhi tingkat tinggi dan rendahnya gejala *premenstrual syndrome* (PMS) yang dirasakan oleh wanita.

Physical activity (aktivitas fisik) itu sendiri kegiatan yang dilakukan dalam kegiatan sehari-hari adapun yang menyatakan aktivitas fisik adalah kondisi dimana seorang individu memiliki energi yang cukup untuk menyelesaikan kegiatan sehari-hari tidak mengalami kelelahan berlebihan, dalam kebugaran fisik dibagi menjadi 2 komponen yaitu mengenai kesehatan (*health related component*) dan yang terkait mengenai atletis (*performance or skill related component*) (Chen et al., 2023). Selain itu Menurut Wicaksono (2020:16) dalam buku aktivitas fisik yang ditulis mengartikan

aktivitas fisik adalah segala bentuk pergerakan tubuh yang terbentuk atas kontraksi otot skelet atau rangka yang menyebabkan adanya peningkatan kebutuhan kalori atau penggunaan kalori dalam tubuh melebihi dari kebutuhan energi dalam keadaan istirahat atau bisa disebut *resting energy expenditure*. Menurut WHO aktivitas fisik adalah rangkaian gerak tubuh yang dihasilkan oleh rangkaian gerak otot dan membutuhkan energi dalam pelaksanaannya termasuk aktivitas yang dilakukan saat bekerja, bermain, melakukan pekerjaan rumah tangga dan kegiatan rekreasi. Maka dari itu aktivitas fisik merupakan kegiatan tubuh yang membutuhkan koordinasi otot dan energi pada tubuh manusia berupa kegiatan sehari-hari seperti Bekerja dan pekerjaan rumah tangga kegiatan yang bisa terbilang sederhana pun dinyatakan sebagai aktivitas fisik. Aktivitas fisik juga diartikan sebagai semua aktivitas yang menyebabkan sebuah peningkatan pengeluaran tenaga yang penting dalam pemeliharaan fisik serta mental dapat mempertahankan kualitas hidup sehingga dapat sehat serta bugar sepanjang hari aktivitas yang rutin dapat meningkatkan potensi daya tahan tubuh serta dapat mencegah obesitas selain itu terdapat dua jenis aktivitas fisik aktivitas fisik aktif serta tidak aktif dalam individu memenuhi kegiatan aktivitas fisik aktif dengan cara melakukan serangkaian aktivitas fisik berat atau sedang, sedangkan untuk kriteria tidak aktif melakukan kegiatan aktivitas fisik sedang atau intens dapat diartikan seperti kadang-kadang atau tidak sama sekali (Irawan et al.,2021).

Kurun waktu tertentu terdapat beberapa penelitian yang serupa yaitu penelitian mengenai pengaruh dari aktivitas fisik dengan pendekatan terapeutik pada gejala pre menstruasi syndrom penelitian tersebut bertujuan untuk mengukur seberapa berpengaruh aktivitas fisik dan gerak terhadap permensual sindrom yang dialami oleh wanita dalam penelitian ini memberikan fokus pada latihan secara virtual yang berupa aktivitas fisik dan pemantauan aktivitas fisik (NAFIAH N.2023). Selain penelitian tersebut terdapat penelitian mengenai pengaruh dari asupan gizi individu terhadap terjadinya *permensual syndrome* yang dialami oleh remaja putri dalam penelitian ini memiliki fokus terhadap asupan gizi yang dikonsumsi oleh remaja putri terhadap siklus serta gejala premenstrual syndrome yang dialami pada remaja putri tersebut (Anggriani,D 2018). Dua relevansi penelitian tersebut menjadi acuan dalam penelitian

ini bahwa penelitian ini harus dilakukan dalam bentuk menggali kembali mengenai gejala premenstrual syndrome yang mungkin terjadi di kalangan mahasiswa PGSD penjas universitas Pendidikan Indonesia kampus daerah Sumedang. Karena banyak kemungkinan perbedaan gejala premenstrual sindrom atau PMS yang dialami oleh mahasiswa PGSD penjas dengan berbagai faktor, seperti tingkat aktivitas bentuk kegiatan serta beban emosional yang dialami oleh mahasiswa PGSD penjas.

1.2 Rumusan Masalah (*Statement of Problem*)

Dalam siklus Menstruasi pada perempuan kegiatan sehari-hari menjadi bagian yang tidak terlepas dari seorang individu. Hal tersebut menjadi faktor yang memiliki kemungkinan berpengaruh pada gejala sebelum terjadinya menstruasi. Maka dari itu penelitian ini bertujuan menemukan apakah adanya pengaruh *physical activity* pada *premenstrual syndrome* yang terjadi di mahasiswa PGSD pendidikan jasmani universitas pendidikan Indonesia kampus daerah Sumedang, pengaruh pada reaksi emosional dan reaksi fisik pada tubuh.

Dari penjelasan diatas peneliti mengambil pertanyaan penelitian sebagai berikut:

- a. Apakah ada hubungan antara *physical activity* pada Pre-Menstruasi Syndrome (PMS) yang dialami oleh mahasiswa PGSD pendidikan jasmani UPI Kampus daerah Sumedang?
- b. Seberapa besar hubungan *physical activity* pada Pre-Menstruasi Syndrome (PMS) yang dialami oleh mahasiswa PGSD pendidikan jasmani UPI Kampus daerah Sumedang?

1.3 Tujuan Penelitian

Secara umum tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hasil dari hubungan *physical activity* pada pre menstruasi syndrom (PMS), maka dari itu akan di dapatkan:

- a. Untuk menyikap ada hubungan atau tidak antara physical activity pada premenstrual syndrome (PMS) yang dialami oleh mahasiswi PGSD pendidikan jasmani UPI kampus daerah Sumedang.
- b. Untuk menyikap seberapa besar hubungan physical activity pada premenstrual syndrome (PMS) mahasiswi PGSD pendidikan jasmani UPI kampus daerah Sumedang.

1.4 Manfaat Penelitian

- a. Bagi pembaca
Manfaat bagi pembaca terutama mahasiswi ialah sebagai pedoman atau acuan untuk menganalisis gejala-gejala pada premenstruasi yang dialami serta untuk meminimalisir terjadinya gejala pra menstruasi yang berkaitan dengan physical activity.
- b. Bagi peneliti
Manfaat bagi peneliti yaitu untuk menambahkan pengetahuan mengenai menstruasi dan pramenstruasi yang dialami oleh wanita serta gejala-gejala yang terjadi pada fase pra menstruasi.
- c. Bagi peneliti lain
Manfaat bagi Penelitian lain yaitu untuk menjadikan bahan acuan atau sumber referensi bagi penelitian selanjutnya dan sebagai bahan rujukan yang dapat digunakan oleh peneliti selanjutnya.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Dalam penelitian yang akan dilaksanakan berfokus mengenai pengaruh aktivitas fisik pada *premenstrual syndrome* seperti yang diungkapkan oleh world health organization mengenai *physical activity* atau aktivitas fisik rangkaian gerak tubuh yang dihasilkan oleh rangkaian gerak otot dan membutuhkan energi dalam pelaksanaannya termasuk aktivitas yang dilakukan saat bekerja, bermain, melakukan pekerjaan rumah tangga dan kegiatan rekreasi. Maka dari itu aktivitas fisik merupakan kegiatan tubuh yang membutuhkan koordinasi otot dan energi pada tubuh manusia berupa kegiatan

sehari-hari seperti Bekerja dan pekerjaan rumah tangga kegiatan yang bisa dibilang sederhana pun dinyatakan sebagai aktivitas fisik. Menurut Wicaksono (2020:16) dalam buku aktivitas fisik yang ditulis mengartikan aktivitas fisik adalah segala bentuk pergerakan tubuh yang terbentuk atas kontraksi otot skelet atau rangka yang menyebabkan adanya peningkatan kebutuhan kalori atau penggunaan kalori dalam tubuh melebihi dari kebutuhan energi dalam keadaan istirahat atau bisa disebut resting energy expenditure world health organization atau WHO mengungkapkan mengenai aktivitas fisik yang teratur terbukti dapat membantu mencegah serta menangani penyakit yang tidak menular

Wahyuni mengungkapkan mengenai gaya hidup diantaranya kurang aktivitas fisik ialah menjadi faktor serta risiko independen atau individu untuk terkena obesitas serta penyakit-penyakit kronis karena dengan aktivitas fisik yang tergolong kurang maka adanya ketidakseimbangan dari asupan dan penggunaan energi dalam tubuh dimana asupan akan lebih besar dibanding penggunaan energi dalam tubuh yang mengganggu metabolisme tubuh (Fadilah et al., 2022).

Menstruasi merupakan sebuah tanda kematangan sistem reproduksi yang terjadi pada wanita menstruasi merupakan sebuah proses keluarnya darah melalui vagina yang merupakan siklus normal pada satu bulan sekali dengan rentan waktu 7 hingga 14 hari. Secara umum setiap wanita akan mengalami menstruasi pada rata-rata usia tertentu, siklus menstruasi yang biasa dirasakan oleh wanita akan terjadi pada siklus 28 hari setelah menstruasi sebelumnya terjadi. Menstruasi itu sendiri merupakan keluar nya darah melalui vagina yang normal nya terjadi secara berkala selama 1 bulan sekali (ecih winengsi et al., 2023).

Premenstrual syndrome atau yang biasa kita sebut dengan PMS kejadian tersebut biasanya dirasakan oleh wanita 7 hari sebelum terjadinya menstruasi secara umum PMS dirasakan dengan berbagai gejala ataupun setiap individu akan merasakan gejala PMS yang berbeda-beda. Premenstrual syndrome atau PMS terjadi pada 7 hari sebelum datang menstruasi atau siklus beberapa hari sebelum menstruasi dan akan menghilang saat datangnya menstruasi (Zainal et al., 2024).