

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Olahraga adalah serangkaian gerak yang teratur dan terencana yang dilakukan orang dengan sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsional, sesuai tujuan melakukan olahraga (Giriwijoyo, 2017). Definisi lain menurut Irianto (dalam Yani, 2016) olahraga merupakan aktivitas fisik yang dilakukan secara terencana untuk berbagai tujuan, antara lain mendapatkan kebugaran, rekreasi, pendidikan dan prestasi. Dapat dikatakan bahwa olahraga memiliki banyak fungsi dan tujuan bagi tubuh. Oleh karena itu, olahraga harus memiliki takaran yang pas, sebab telah dipahami bahwa tidak semua olahraga akan memberikan efek yang positif bagi kaum wanita.

Jumlah wanita yang berpartisipasi dalam olahraga atau aktivitas fisik terus meningkat. Walaupun olahraga memiliki banyak keuntungan, tetapi apabila dilakukan secara berlebihan dapat menyebabkan beberapa gangguan pada wanita (Asmarani, 2010). Setiap bulan secara periodik, seorang wanita normal akan mengalami peristiwa reproduksi yang disebut menstruasi. Menjelang fase menstruasi, seorang wanita akan merasakan gejala tidak nyaman yang terjadi pada waktu singkat, mulai dari beberapa jam sampai beberapa hari. Tetapi beberapa gejala tersebut bisa menjadi intens dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Gangguan yang biasa dialami wanita sebelum menstruasi disebut *Premenstrual Syndrome* (Suparman, 2012).

*Premenstrual syndrome* merupakan kumpulan gejala fisik, psikologis, dan perilaku yang terjadi selama akhir fase luteal dalam siklus menstruasi dan berakhir saat menstruasi datang atau bisa berlangsung terus sampai menstruasi berhenti (Pratiwi, 2014), sedangkan menurut Tolossa dkk (2014) premenstrual syndrome (PMS) digunakan untuk menggambarkan gejala fisik, kognitif, afektif, dan perilaku yang terjadi secara siklikal selama fase luteal dari siklus menstruasi dan sembuh dengan cepat pada atau dalam beberapa hari (7 hingga 14 hari) dari awal haid.

Data dari WHO (Dalam Pertiwi, 2016) menyebutkan bahwa 38,45% wanita di dunia mengalami permasalahan mengenai gangguan sindrom pramenstruasi. Penelitian lain yang telah dilakukan Tolossa & Bekele (2014) bahwa hasil survei epidemiologi yang mengalami kejadian *Premenstrual Syndrome* (PMS) pada wanita frekuensi gejala PMS cukup tinggi, memperkirakan bahwa frekuensi gejala PMS cukup tinggi sekitar 80-90%, dan sekitar 5% wanita mengalami gejala parah yang gejalanya mengganggu aktivitas sehari-hari mereka. Temuan lain juga melaporkan bahwa setidaknya 25% dari semua remaja perempuan berusia 14-15 tahun mengalami insiden *Premenstrual Syndrome* (PMS).

Prevalensi *premenstrual syndrome* (PMS) cukup tinggi, yaitu terjadi pada sekitar 70-90% wanita pada usia subur dan lebih sering ditemukan pada wanita berusia 20-40 tahun (Nashruna, dkk, 2012), sedangkan menurut penelitian Essel (dalam Lisnawati, 2017) melaporkan bahwa 23% wanita Indonesia mengalami PMS dan dari hasil penelitian lainnya dari 260 orang wanita usia subur, ditemukan sebanyak 95% memiliki setidaknya satu gejala PMS dengan tingkat PMS sedang hingga berat sebesar 3,9%.

Dari Studi penelitian lain (Margawati, dkk. 2013) prevalensi *premenstrual syndrome* di beberapa daerah di Indonesia menunjukkan hasil yang berbeda. Penelitian yang dilakukan terhadap siswi SMK di Jakarta Selatan menunjukkan 45% siswi mengalami *premenstrual syndrome*. Penelitian yang dilakukan di Kudus didapatkan bahwa prevalensi PMS pada mahasiswi Akademi Kebidanan sebanyak 45,8%. Penelitian yang dilakukan di Padang menunjukkan 51,8% siswi SMA mengalami *premenstrual syndrome*, sedangkan penelitian yang dilakukan di Purworejo pada siswi sekolah menengah atas, prevalensi *premenstrual syndrome* sebanyak 24,6%.

Gejala-gejala yang biasa dirasakan saat mengalami *premenstrual syndrome* meliputi tingkah laku seperti kegelisahan, depresi, sensitif, mudah marah, gangguan tidur, kelelahan, lemah, dan kadang-kadang perubahan suasana hati yang sangat cepat. Selain itu juga keluhan fisik seperti payudara terasa sakit atau membengkak, perut kembung atau sakit, sakit kepala, sakit sendi.

Meskipun kejadian *premenstrual syndrome* sudah banyak ditemukan, tetapi penyebab khusus tentang kejadian tersebut belum ada yang mengetahui secara

pasti. Faktor yang di duga menjadi penyebab utama timbulnya *premenstrual syndrome* yaitu rendahnya kadar progesteron, kenaikan perbandingan estrogen terhadap progesteron, tepat sebelum fase menstruasi terjadi (Margawati, dkk. 2013). Faktor lain yang dapat menyebabkan terjadinya *premenstrual syndrome* yaitu penurunan kadar endorfin otak. Kadar endorfin otak diketahui berpengaruh meningkatkan perasaan senang. Pertambahan kadar estrogen juga berdampak pada pemekatan konsentrasi aldosteron, hormon yang dapat meretensi air dan natrium. Perubahan ini menyebabkan perubahan endomorf, prolaktin, dan aldosteron yang dapat memperburuk gejala fisik dan psikis pada saat *premenstrual syndrome* (Rusfiana, dkk, 2016).

Oleh karena itu, untuk mengurangi gejala dari *premenstrual syndrome* dapat dilakukan beberapa penanganan yaitu : (1) Terapi Obat: menggunakan analgesik yang bersifat simptomatis dengan mengurangi rasa nyeri, obat anti depresi, pil kontrasepsi oral yang dapat mengatasi gejala *premenstrual* yang berat. (2) Psikoterapi: psikoterapi merupakan pengobatan yang diberikan dengan cara psikologi. (3) Diet: pola nutrisi. (4) Perubahan gaya hidup (Rusfiana, dkk, 2016). Holmes dkk (dalam Lisnawati, 2017) mengemukakan bahwa olahraga juga memiliki pengaruh positif terhadap terjadinya *premenstrual syndrome*, karena olahraga merupakan aktivitas fisik yang dapat memperbaiki aliran darah dan pelepasan hormon endorfin, apabila seseorang tidak melakukan olahraga dapat berpengaruh terhadap tingkat gejala *premenstrual syndrome*.

Hasil studi pendahuluan pada Mahasiswi Tingkat I di Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan. Mahasiswi tersebut banyak melakukan aktivitas olahraga hampir setiap hari, karena semester 1 dan 2 mata kuliah yang diambil berdasarkan kurikulum di FPOK yaitu rata-rata mata kuliah praktek dan juga seluruh mahasiswa wajib mengikuti UKM sesuai keahlian masing-masing atau minat dan bakat setiap mahasiswa. Sehingga kondisi tersebut menuntut mahasiswa atau mahasiswi untuk bisa mengikuti kegiatan perkuliahan dan aktivitas sehari-hari berjalan dengan seimbang, tetapi ada tuntutan berat bagi seorang mahasiswi ketika sedang mengalami sindrom pramenstruasi dan harus tetap melakukan aktivitas olahraga.

Berdasarkan hal tersebut, maka penting dilakukan penelitian tentang “Prevalensi dan Manajemen *Premenstrual Syndrome* saat Menjalani Aktivitas Olahraga”.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian di atas rumusan masalah penelitian ini adalah sebagai berikut : “Bagaimana Prevalensi dan Manajemen *Premenstrual Syndrome* saat Menjalani Aktivitas Olahraga?”

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui prevalensi dan manajemen *premenstrual syndrome* saat menjalani aktivitas olahraga.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

1.4.1 Teoritis, antara lain :

- a. Hasil penelitian yang didapat diharapkan dapat memperluas atau memperkaya wawasan bagi pembaca karya tulis ilmiah ini.
- b. Dapat dipakai sebagai acuan bagi penelitian berikutnya, yang terkait dalam usaha-usaha untuk meningkatkan pengetahuan tentang prevalensi dan manajemen *premenstrual syndrome*.

1.4.2 Aplikatif, antara lain yaitu :

- a. Hasil penelitian ini dapat dipakai sebagai pertimbangan penanganan dan penatalaksanaan terhadap manajemen *premenstrual syndrome* saat menjalani aktivitas olahraga.
- b. Mahasiswi bisa mengetahui serta memahami tentang manajemen *premenstrual syndrome* saat menjalani aktivitas olahraga.