

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Remaja mengalami banyak fase termasuk berbagai perubahan baik secara fisik, psikologi, intelektual, maupun proses reproduksi dalam proses pertumbuhannya (1). Fase perkembangan proses reproduksi salah satunya adalah terjadinya menstruasi yang dialami oleh remaja putri yang tidak jarang disertai oleh berbagai gejala fisik ataupun emosional yang disebut dengan PMS. *Premenstrual Syndrome* (PMS) adalah sekumpulan gejala yang dialami remaja putri sebelum berlangsungnya siklus menstruasi. Gejala yang dialami bisa berupa gangguan fisik seperti sakit kepala, nyeri payudara, perut, dan punggung maupun gejala psikologis seperti mudah tersinggung, cemas, dan sedih yang terjadi beberapa hari hingga mingguan sebelum dimulainya menstruasi dan berakhir setelah darah menstruasi keluar (2).

Berdasarkan *American College of Obstetricians and Gynecologists* (ACOG) menyatakan bahwa setiap bulannya 85% perempuan dengan siklus menstruasi mengalami salah satu dari PMS mulai dari gejala yang ringan hingga membutuhkan perawatan, angka kejadian di Indonesia sendiri adalah sekitar 70-90% (3). Faktor penyebab terjadinya PMS ini belum diketahui pasti, namun ada sejumlah faktor yang berperan dalam timbulnya kondisi ini, salah satu faktor yang dianggap berkontribusi adalah status gizi khususnya indeks massa tubuh (IMT) dan massa lemak tubuh (4).

Status gizi yang dapat dinilai berdasarkan IMT dan massa lemak tubuh memiliki peranan yang cukup penting pada PMS. IMT memiliki peran penting terhadap keseimbangan hormon dan metabolisme tubuh begitu pula massa lemak tubuh yang memiliki pengaruh fisiologis yang sangat besar dalam sistem hormonal perempuan dimana jaringan lemak, atau adiposa, berperan dalam metabolisme dan sintesis hormon estrogen yang merupakan hormon penting siklus menstruasi (5).

Dampak yang terjadi akan mengganggu rutinitas harian remaja putri hingga keluar nya darah menstruasi. PMS sering dianggap sebagai suatu hal yang melelahkan dalam kehidupan seorang perempuan, karena terdapat berbagai tidaknyamanan fisik yang dialami. PMS juga sering kali mempengaruhi penurunan selera makan, rasa lelah, suasana hati yang labil sehingga mempengaruhi psikososial remaja tersebut. Bagi remaja perempuan yang sedang menempuh pendidikan, kondisi ini bisa menghambat mutu kesejahteraan tubuh, daya fokus, hasil pencapaian, serta proses pembelajaran aktif disekolah (6).

Berdasarkan masalah yang terjadi saat ini, remaja putri yang mengalami PMS belum sepenuhnya memahami perubahan yang terjadi pada dirinya, dan juga belum mampu menghadapi keluhan yang membingungkannya dengan sikap yang positif. Untuk mengatasi hal ini, diperlukan penanganan yang lebih dalam, seperti peningkatan pemahaman, edukasi, penyuluhan, serta bimbingan atau konseling. Dengan demikian, remaja putri bisa memahami dan mengatasi berbagai kondisi atau keluhan yang membingungkannya, termasuk gejala sebelum menstruasi seperti PMS. Sikap yang baik dapat terlihat dari perilaku dan gaya hidup sehari-hari, yang sangat berpengaruh terhadap peningkatan kesehatan (7).

Berdasarkan hal tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui bagaimana hubungan antara status gizi yang diukur melalui IMT dan massa lemak tubuh dengan derajat PMS pada siswi Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Lhokseumawe. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah dalam memahami faktor-faktor yang mempengaruhi PMS pada remaja putri, serta menjadi dasar dalam penyusunan strategi edukasi gizi dan kesehatan reproduksi yang lebih efektif di lingkungan sekolah.

1.2 Rumusan Masalah

Premenstrual Syndrome merupakan masalah kesehatan reproduksi yang sering dialami oleh remaja putri namun sering kali di abaikan, padahal dampaknya dapat mempengaruhi aktivitas harian serta kualitas hidup remaja putri tersebut. Data menunjukkan bahwa prevalensi PMS cukup tinggi, baik di tingkat global maupun nasional, dengan variasi tingkat keparahan dari ringan hingga berat. Salah satu

faktor yang berperan dalam munculnya PMS adalah status gizi yang dapat ditentukan melalui IMT dan massa lemak tubuh dan mengingat keduanya memiliki peran penting dalam menjaga keseimbangan hormonal serta proses metabolisme terhadap munculnya gejala PMS. Dengan demikian penelitian ini penting dilakukan dengan maksud untuk memahami sejauh mana IMT dan massa lemak tubuh berhubungan dengan derajat PMS pada remaja putri.

SMAN 1 Lhokseumawe dipilih sebagai lokasi penelitian karena terletak di pusat kota dan memiliki jumlah siswi yang relatif cukup banyak serta terdokumentasi dengan baik, sehingga memudahkan penentuan sampel. Selain itu sekolah ini juga merupakan salah satu SMA unggulan di wilayah Lhokseumawe sehingga dianggap cukup untuk mempresentasikan kondisi remaja putri di wilayah Lhokseumawe.

Berdasarkan yang telah diuraikan di atas maka rumusan masalahnya adalah adakah Hubungan antara Indeks Massa Tubuh dan Massa Lemak Tubuh dengan derajat *Premenstrual Syndrome* pada siswi SMAN 1 Lhokseumawe.

1.3 Pertanyaan Penelitian

1. Bagaimana gambaran indeks massa tubuh pada siswi SMAN 1 Lhokseumawe?
2. Bagaimana gambaran massa lemak tubuh pada siswi SMAN 1 Lhokseumawe?
3. Bagaimana gambaran derajat PMS pada siswi SMAN 1 Lhokseumawe
4. Apakah terdapat hubungan antara indeks massa tubuh dengan derajat PMS pada siswi SMAN 1 Lhokseumawe?
5. Apakah terdapat hubungan antara massa lemak tubuh dengan derajat PMS pada siswi SMAN 1 Lhokseumawe?

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara Indeks Massa Tubuh dan Massa Lemak Tubuh dengan derajat *Premenstrual Syndrome* pada siswi SMAN 1 Lhokseumawe.

1.4.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui gambaran indeks massa tubuh pada siswi SMAN 1 Lhokseumawe.
2. Mengetahui gambaran massa lemak tubuh pada siswi SMAN 1 Lhokseumawe.
3. Mengetahui gambaran derajat PMS SMAN 1 Lhokseumawe.
4. Mengetahui hubungan antara indeks massa tubuh dengan derajat PMS pada siswi SMAN 1 Lhokseumawe.
5. Mengetahui hubungan antara massa lemak tubuh dengan derajat PMS pada siswi SMAN 1 Lhokseumawe.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang kesehatan remaja, gizi, dan reproduksi. Penelitian ini juga dapat menambah wawasan ilmiah mengenai hubungan antara IMT dan massa lemak tubuh dengan derajat PMS. Dengan demikian, hasil studi ini dapat menjadi referensi atau landasan bagi penelitian selanjutnya yang ingin mengkaji lebih dalam faktor-faktor yang memengaruhi PMS pada remaja putri serta sebagai acuan dalam penyusunan kebijakan promosi kesehatan di kalangan usia sekolah.

1.5.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Siswi:

Penelitian ini dapat memberikan pengetahuan dan kesadaran kepada siswi mengenai pentingnya menjaga indeks massa tubuh dan massa lemak tubuh tetap dalam komposisi normal untuk membantu mengurangi keparahan PMS. Diharapkan pula siswi dapat lebih memahami kondisi tubuhnya, mengenali gejala PMS secara dini, dan mampu mengelola keluhan yang muncul secara lebih baik.

2. Bagi Pihak Sekolah:

Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan bagi sekolah dalam merancang program edukasi dan promosi kesehatan, khususnya terkait dengan gizi remaja dan kesehatan reproduksi. Sekolah juga dapat bekerja sama dengan tenaga kesehatan atau puskesmas dalam melakukan penyuluhan berkala tentang pentingnya pola makan sehat dan pengelolaan gejala menstruasi bagi siswi.

3. Bagi Tenaga Kesehatan :

Penelitian ini dapat memberikan informasi empiris yang berguna sebagai dasar untuk menyusun intervensi atau strategi edukatif dalam upaya promotif dan preventif terhadap gangguan menstruasi pada remaja, khususnya terkait indeks massa tubuh dan massa lemak tubuh dengan PMS. Data dari penelitian ini juga dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam perencanaan program remaja sehat yang lebih holistik.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya:

Penelitian ini dapat menjadi acuan awal untuk pengembangan riset lebih lanjut dengan cakupan variabel yang lebih luas, seperti aktivitas fisik, tingkat stres, asupan *mikronutrien*, atau faktor hormonal. Diharapkan penelitian ini dapat membuka peluang untuk studi lanjutan yang bersifat longitudinal atau intervensi dalam bidang kesehatan remaja putri.