

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Reproduksi normal pada wanita dikarakteristikan dengan perubahan ritme bulanan pada sekresi hormon dan perubahan fisik di ovarium dan organ seksual lainnya. Pola ritme ini disebut siklus menstruasi dengan durasi pada umumnya selama 28 hari¹. Menstruasi adalah pengeluaran secara berkala dan fisiologis, darah dan jaringan mukosa melalui vagina dari uterus yang tidak hamil. Proses ini berada di bawah kendali hormon dan secara normal berulang biasanya dengan interval empat minggu². Menstruasi mulai terjadi pada wanita usia 12 tahun dan berakhir pada usia 45 tahun.

Premenstrual syndrome (PMS) adalah kumpulan gejala emosional dengan atau tidak dengan gejala fisik yang biasanya terjadi pada fase luteal siklus menstruasi³. Gejala yang timbul akibat PMS dibagi menjadi 4 tipe menurut Guy Abraham, M.D ahli kandungan dan kebidanan dari Fakultas Kedokteran UCLA, Amerika Serikat yaitu A,H,C,dan D. PMS A (*Anxiety*) ditandai dengan gejala ditandai dengan gejala seperti rasa cemas, sensitif, saraf tegang, perasaan labil. PMS tipe H (*hyperhydration*) memiliki gejala edema, perut kembung, nyeri pada buah dada, pembengkakan tangan dan kaki, peningkatan berat badan sebelum haid. PMS tipe C (*craving*) ditandai dengan rasa lapar ingin mengonsumsi makanan yang manis-manis (biasanya coklat) dan karbohidrat sederhana (biasanya gula). PMS tipe D (*depression*) ditandai dengan gejala rasa depresi, ingin menangis, lemah, gangguan tidur, pelupa, bingung, sulit dalam

mengucapkan kata-kata (verbalisasi), bahkan kadang-kadang muncul rasa ingin bunuh diri atau mencoba bunuh diri. Biasanya PMS tipe D berlangsung bersamaan dengan PMS tipe A⁴.

World Health Organization (WHO) memperkirakan bahwa 199 juta wanita didunia mengalami PMS pada 2010 (5,8% dari populasi wanita). Studi epidemiologi menunjukkan kurang lebih 20% dari wanita usia reproduktif mengalami gejala PMS sedang sampai berat⁵. Penyebab dari *premenstrual syndrome* masih belum jelas. Beberapa penyebab dari PMS seperti ketidakseimbangan hormon estrogen dan progesterone, gangguan fungsi serotonin, defisiensi vitamin A, B1, B6 atau mineral, seperti magnesium dan lain-lain.

Premenstrual syndrome sering sekali mengganggu kegiatan sehari-hari sehingga dapat menurunkan produktivitas seorang wanita. Etiologi dari PMS salah satunya adalah penurunan kadar beta endorfin. Kadar endorfin dapat ditingkatkan dengan melakukan aktifitas fisik. Aktivitas fisik dapat meningkatkan kualitas kesehatan individual dan mencegah berbagai penyakit. Kurangnya aktivitas fisik merupakan faktor resiko tertinggi ke-empat terhadap angka mortalitas global⁶.

Penelitian yang dilakukan oleh Turner,dkk tahun 1990 menyatakan bahwa 40% wanita dengan gejala PMS memiliki penurunan yang signifikan pada kadar serum beta-endorfin. Telah di buktikan bahwa endorfin bertanggung jawab dalam menciptakan keadaan psikologi yang santai disebut juga "*runner's high*". Para peneliti telah menemukan bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan peningkatan serum endorfin di dalam darah⁷.

Indeks massa tubuh juga menjadi salah satu faktor risiko dari PMS. Dari penelitian yang dilakukan di Virginia tahun 2005 didapatkan prevalensi premenstrual syndrome pada 10,3% wanita obes (IMT >30) mempunyai risiko mengalami premenstrual syndrome tiga kali lebih besar dibanding wanita non obes⁸.

Penelitian dilakukan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung. Berdasarkan hal yang tersebut di atas penulis tertarik untuk melihat apakah terdapat Hubungan Aktivitas Fisik dan Indeks Massa Tubuh terhadap *Premenstrual syndrome*.

1.2 Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang penelitian, maka dapat dirumuskan permasalahan penelitian sebagai berikut :

- 1) Apakah terdapat hubungan aktivitas fisik dengan *premenstrual syndrome* pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung?
- 2) Apakah terdapat hubungan indeks massa tubuh dengan *premenstrual syndrome* pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan aktivitas fisik dan indeks massa tubuh dengan *premenstrual syndrome* pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung tahun ajaran 2014/2015.

1.3.2 Tujuan Khusus

- 1) Menilai angka kejadian *premenstrual syndrome* pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung tahun ajaran 2014/2015.
- 2) Menilai tingkat aktivitas mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung tahun ajaran 2014/2015.
- 3) Menilai indeks massa tubuh mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung tahun ajaran 2014/2015.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat menambah wawasan dan informasi bagi peneliti, tenaga kesehatan, mahasiswa dan masyarakat tentang hubungan aktivitas fisik dan indeks massa tubuh dengan *premenstrual syndrome* pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung, serta sebagai informasi untuk penelitian berikutnya.

1.4.2 Manfaat Aplikatif

Bagi para mahasiswi untuk meningkatkan aktifitas fisik mereka dengan olahraga dan menurunkan berat badan agar dapat meminimalkan gejala-gejala *premenstural syndrome* yang mereka alami.

