# BAB I

# PENDAHULUAN

## 1.1 Latar Belakang

Masa remaja atau masa pubertas merupakan masa dimana tubuh manusia mengalami berbagai perubahan yang meliputi pertumbuhan dan perkembangan. Saat itu mereka tidak hanya tumbuh menjadi lebih tinggi dan lebih besar, tetapi juga terjadi perubahan-perubahan di dalam tubuh yang memungkinkan untuk bereproduksi. (Proverawati, 2009). Masa remaja tidak hanya tumbuh menjadi lebih tinggi dan lebih besar, tetapi juga terjadi perubahan yang lain salah satunya, perubahan organ reproduksi. Pada masa remaja terdapat perubahan-perubahan yang terjadi seperti perubahan hormonal, fisik, psikologis maupun sosial, dimana kondisi tersebut dinamakan dengan masa pubertas. Salah satu tanda pubertas pada remaja putri yaitu terjadinya menstruasi (Batubara, 2012). Menjelang fase menstruasi, seorang wanita akan merasakan gejala tidak nyaman yang terjadi pada waktu singkat, mulai dari beberapa jam sampai beberapa hari. Gangguan yang biasa dialami wanita sebelum menstruasi disebut Sindrom Pramenstruasi. (Suparman, 2012)

Sindroma pramenstruasi merupakan keluhan-keluhan yang biasanya mulai satu minggu sampai beberapa hari sebelum datangnya haid, dan menghilang sesudah haidnya datang, walau pun kadang-kadang berlangsung terus sampai haid berhenti (Winkjosastro, 2008). Menurut kamus kedokteran, *pre menstrual syndrome* merujuk kepada tanda dan gejala yang terjadi antara waktu ovulasi dan sebelum terjadinya menstruasi. Gejala yang ditunjukkan berupa perubahan fisik, psikologis dan perilaku (Anon, 2008). Gejala-gejala yang biasa dirasakan saat mengalami sindrom pramenstruasi 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.

Berdasarkan laporan WHO *(World Health Organization)*, *pre menstrual syndrome* memiliki prevalensi lebih tinggi di negara-negara Asia dibandingkan dengan negara-negara Barat (Mohamadirizi & Kordi, 2013). Hasil penelitian *American College of Obstetricians and Gynecologist* (ACOG) di Sri Lanka tahun 2012, melaporkan bahwa gejala PMS dialami sekitar 98,2% perempuan yang berumur 18-27 tahun mengalami paling sedikit 1 gejala PMS derajat ringan atau sedang. Prevalensi PMS di Brazil menunjukkan angka 39%, dan di Amerika 34% wanita mengalami PMS (Basir *et al.,* 2012). Prevalensi PMS di Asia Pasifik, di ketahui bahwa di Jepang PMS dialami oleh 34% populasi perempuan dewasa. Di Hongkong *pre menstrual syndrome* dialami oleh 17% populasi perempuan dewasa. Di Pakistan *pre menstrual syndrome* dialami oleh 44% perempuan dewasa (Sylvia, 2010). Di Indonesia, frekuensi gejala pre menstrual syndrome cukup tinggi yaitu 80-90% dan terkadang gejala tersebut sangat berat dan mengganggu kegiatan sehari-hari (Dewi, 2012).

Penyebab *pre menstrual syndrome* dikarenakan adanya ketidakseimbangan antara hormone estrogen dan progesterone (Anon dkk, 2008). Factor yang di duga menjadi penyebab timbulnya *pre menstrual syndrome* seperti kadar hormon progesterone yang rendah, kadar hormone estrogen yang berlebihan (Suparman, 2012). Suatu studi yang dilakukan oleh Wolinsky (2006) menemukan bahwa dengan dibandingkannya dengan kelompok control, tingkat serotonin wanita dengan *pre menstrual syndrome* secara signifikan lebih rendah selama fase luteal, yang dapat memberikan pengaruh terhadap gejala psikologis *pre menstrual syndrome* seperti depresi, cemas, sakit kepala dan kebingungan. Kadar serotonin yang rendah dapat memicu awal ovulasi dan pergeseran pola

estrogen dan progesterone yang dapat berpengaruh terhadap gejala fisik *pre menstrual syndrome* seperti nyeri payudara, kembung, dan keinginan makanan. Dampak serius dari gejala cemas yang dialami pada saat PMS yaitu beberapa remaja dapat mengalami depresi ringan sampai sedang (Karyadi dalam Merdikawati, 2012). Efek yang ditimbulkan pada siswi yang mengalami sindroma prahaid diantaranya adalah menurunnya konsentrasi belajar & mengalami gangguan konsentrasi.

Untuk mengurangi gejala dari *pre menstrual syndrome* dapat di lakukan terapi farmakologi (Asam mefenamat, Obat penenang dan obat antidepresi). Dan terapi Nonfarmakologi yaitu dengan perawatan, edukasi dan konseling, latihan relaxsasi dengan menggunakan aroma terapi, dan latihan aerobik melakukan olahraga secara teratur (Saryono dan Waluyo, 2009). Terapi non farmakologi yang paling dekat dan mudah untuk setiap wanita adalah berolahraga. Kegiatan latihan fisik merupakan salah satu teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk mengurangi gejala-gejala pada saat PMS *(pre menstrual syndrome).* Senam aerobik merupakan latihan fisik dengan kapasitas maksimal untuk menghirup, mengeluarkan, dan menggunakan oksigen, saat melakukan senam, otak dan susunan saraf tulang belakang akan menghasilkan endorphin, hormon yang berfungsi sebagai obat penenang alami dan menimbulkan rasa nyaman, semakin sering melakukan senam maka akan semakin tinggi pula kadar ß-endorphin. Olahraga yang teratur dapat mencegah dan mengurangi *pre menstrual syndrome* karena apabila tidak melakukan olahraga rutin hormone estrogen akan lebih tinggi sehingga kemungkinan akan terjadi *pre menstrual syndrome* lebih besar. Senam Aerobik dilakukan 2x dalam 1 minggu, dengan durasi 1jam setap kali latihan dalam 3 minggu.

Banyak yang mengalami masalah pada saat akan mengalami menstruasi yang menyebabkan aktivitas sehari-hari baik aktivitas akademik maupun sosial para siswi menjadi terganggu. Untuk mengatasi permasalahan pada remaja putri dengan *Pre Menstrual Syndrome* berkaitan dengan gejala yang timbul pada saat *Pre Menstrual Syndrome* diperlukkan upaya untuk menurunkan gejala *Pre Menstrual Syndrome* yaitu dengan melakukan senam aerobik. Dari hasil penelitian yang dilakukan di SMA Islam Diponegoro diperoleh sebanyak 10 responden yang mengalami gejala Pre Menstrual Syndrome. Setelah dilakukan senam aerobik didapatkan 8 responden (80%) mengalami penurunan gejala *Pre Menstrual Syndrome* dan 2 responden (20%) tidak mengalami penurunan gejala *Pre Menstrual Syndrome.*

Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh Senam Aerobik terhadap Penurunan Gejala *Pre Mentrual Syndrome* pada Remaja Putri Usia 16-19 Tahun di SMA Islam Diponegoro Kecamatn Wagir Kabupaten Malang”.

**1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas maka rumusan masalah pada penelitian ini yaitu “Adakah Pengaruh Senam Aerobik Terhadap Penurunan Gejala *Pre Menstrual Syndrome* pada Remaja Putri Usia 16-19 tahun di SMA Islam Diponegoro Kecamatan Wagir?”.

## 1.3 Tujuan Penelitian

### 1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui Pengaruh Senam Aerobik terhadap Penurunan Gejala *Pre Menstrual Syndrome* pada Remaja Putri Usia 16-19 tahun di SMA Islam Diponegoro Kecamatan Wagir.

### 1.3.2 Tujuan Khusus

a. Mengidentifikasi gejala *pre menstrual syndrome* sebelum melaksanakan senam aerobik.
b. Mengidentifikasi gejala *pre menstrual syndrome* sesudah melaksanakan senam aerobik.
c. Menganalisis pengaruh senam aerobik terhadap penurunan gejala *pre menstrual syndrome* pada Remaja Putri usia 16-19 tahun di SMA Islam Diponegoro Kecamatan Wagir.

## 1.4 Manfaat Penelitian

### 1.4.1 Bagi Peneliti

Memberi pengalaman baru bagi penelitian dalam melaksanakan penelitian dan dapat mengetahui hasil pengaruh senam aerobik untuk mengatasi gejala *pre menstrual syndrome* pada remaja putri umur 16 – 19 tahun.

### 1.4.2 Bagi Responden

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi bagi responden sehingga dapat memberi masukan dalam menangani *pre menstrual syndrome.*

### 1.4.3 Bagi Tempat Penelitian

Sebagai masukan bagi tempat penelitian atau instansi terkait dalam upaya pemberian informasi pada siswi tentang pengaruh senam aerobik untuk mengatasi gejala *pre menstrual syndrome* pada remaja putri usia 16 -19 tahun.

### 1.4.4 Bagi Institusi Pendidikan

Dari hasil penelitian ini diharapkan bisa menjadi referensi tentang pengaruh senam aerobik terhadap penurunan gejala *pre menstrual syndrome.*