

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Status gizi adalah faktor yang terdapat dalam level individu, faktor yang dipengaruhi langsung oleh jumlah dan jenis asupan makanan serta kondisi infeksi. Diartikan juga sebagai keadaan fisik seseorang atau sekelompok orang yang ditentukan oleh salah satu kombinasi ukuran-ukuran gizi tertentu. (Supariasa, *et al*, 2016).

Status gizi adalah keadaan yang diakibatkan oleh adanya keseimbangan antara jumlah asupan (intake) zat gizi dan jumlah yang dibutuhkan (required) oleh tubuh untuk berbagai fungsi biologis, seperti pertumbuhan fisik, perkembangan, aktivitas atau produktivitas, pemeliharaan, kesehatan, dan lainnya (Depkes, 2015).

Status gizi ini memiliki peranan yang cukup penting pada tingkat keparahan kejadian PMS. Hal ini dikarenakan seseorang yang mengalami kegemukan atau obesitas dapat meningkatkan risiko terjadinya peradangan (inflamasi) yang berujung pada meningkatnya risiko mengalami gejala PMS (Bussell, 2015)

Masa remaja atau masa puber merupakan masa penghubung antara masa anak-anak dengan dewasa. Memasuki usia remaja, beberapa jenis hormone, terutama hormone esterogen dan progesterone, mulai berperan aktif sehingga pada diri anak perempuan mulai tumbuh payudara pinggul melebar dan membesar sehingga tidak terlihat seperti anak kecil lagi (Proverawati, 2016).

Setiap bulan wanita melepaskan satu sel telur dari salah satu ovariumnya. Bila sel telur ini tidak mengalami pembuahan maka akan terjadi perdarahan (menstruasi). Seorang wanita pada masa remaja lebih rentan mengalami permasalahan-permasalahan yang terkait pada saat menstruasi. terjadinya menstruasi merupakan perpaduan antara alat genitalia dan rangsangan hormonal yang kompleks yang berasal dari rantai hipotalamus- hipofisisovarium (Proverawati, 2015).

Biasanya 7-10 hari sebelum terjadi menstruasi, wanita akan mengalami beberapa gejala perubahan tertentu, dari segi fisik (nyeri payudara, sakit kepala, jerawat, nyeri panggul bahkan edema maupun emosional (perubahan mood, penurunan fungsi sosial, penurunan konsentrasi, bahkan depresi yang akan mereda ketika siklus menstruasi dimulai. Namun pada beberapa wanita juga dapat terjadi gejala yang terus berlanjut hingga 24-48 jam pertama siklus menstruasi dan akan mereda selama beberapa hari ke depan. Gejala-gejala tersebut biasa dikenal dengan sindrom pramenstruasi (PMS) (O'Brien dkk., 2015 dalam Ratikasari 2015).

Premenstrual Syndrome (PMS) merupakan suatu kumpulan keluhan dan atau gejala fisik, emosional, dan perilaku yang terjadi pada wanita usia reproduksi, yang muncul secara siklik dalam rentang waktu 7-10 hari sebelum menstruasi dan menghilang setelah darah haid keluar, yang terjadi pada suatu tingkatan yang mampu mempengaruhi gaya hidup dan pekerjaan wanita tersebut, dan kemudian diikuti oleh suatu periode waktu bebas gejala sama sekali (Dewi, 2015).

Dari penelitian di Asia Pasifik, diketahui bahwa di Jepang, PMS dialami oleh 34% populasi perempuan dewasa, di Hongkong, PMS dialami oleh 17% populasi

perempuan dewasa, di Pakistan PMS dialami oleh 13% populasi perempuan dewasa, di Australia PMS dialami oleh 43% populasi perempuan dewasa (Elvira, 2015).

Data dari World Health Organization (WHO) menyebutkan bahwa 38,45 % wanita didunia mengalami permasalahan mengenai gangguan Pre Menstrual Syndrome. Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh American College of Obstetricians and Gynecologists dalam Saryono (2015) bahwa sedikitnya 85% dari wanita menstruasi mengalami minimal satu dari gejala PMS dan umumnya terjadi pada wanita usia 14- 50 tahun dengan gejala yang bervariasi dan berubah-ubah pada tiap wanita dari bulan ke bulan.

Menurut Riset Kesehatan Dasar 2015, prevalensi kurus pada remaja umur 13-15 tahun sebesar 11% terdiri dari 3,3% sangat kurus dan 7,8% kurus dan prevalensi gemuk pada remaja umur 13-15 tahun sebanyak 10,8% yang terdiri dari 8,3% gemuk dan 2,5% sangat gemuk (obesitas). Provinsi dengan prevalensi gemuk tertinggi adalah Papua (15,8%) dan terendah adalah NTT (3,2%).

Penelitian yang dilakukan oleh Retissu, dkk (2015) mengenai hubungan indeks massa tubuh dengan sindrom pre-menstruasi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Jenderal Soedirman, menunjukkan bahwa dari 40 responden dengan sindrom premenstruasi terdapat 24 orang (60.0%) yang memiliki kategori overweight, sedangkan sisanya 16 responden (40.0%) masuk kategori nonoverweight. Hasil pada kelompok non sindrom pre-menstruasi menunjukkan dari 35 responden terdapat 12 orang (34,3%) yang termasuk kategori overweight, sedangkan sisanya termasuk dalam kategori non-overweight sebesar 23 responden (65,7%).

Perbedaan kejadian sindrom premenstruasi antara wanita biasanya disebabkan oleh beberapa faktor antara lain: stres, meningkatnya usia, pola makan yang tidak baik dan status gizi (Sukarni dan Wahyu, 2016).

Hasil penelitian menunjukkan peluang terjadinya PMS lebih besar pada wanita yang tidak melakukan olahraga rutin daripada wanita yang sering melakukan olahraga. Menjaga berat badan merupakan salah satu penanganan sindrom premenstruasi, karena berat badan yang berlebihan dapat meningkatkan resiko menderita sindrom pre-menstruasi (Putri, 2015).

Data yang diperoleh dari hasil observasi awal di setiap ketua-ketua tingkat di masing-masing kelas pada angkatan 2016 terdapat 51 Mahasiswi. Hasil wawancara yang dilakukan pada 20 mahasiswi dengan menanyakan gejala-gejala yang dialami menjelang menstruasi berdasarkan kuesioner yang ada, ditemukan bahwa 20 orang mengalami pra menstruasi *syndrome* yaitu dengan bertambahnya porsi makan yang tadinya normal 2-3 kali sehari berubah menjadi 4-6 kali sehari. Hal ini disebabkan karena gejala pramenstruasi *syndrome* yang sering muncul pada setiap perempuan yaitu salah satunya peningkatan nafsu makan sehingga porsi makan setiap perempuan menjelang menstruasi meningkat, dan porsi makannya kembali normal setelah menstruasi berakhir dan hal tersebut yang menyebabkan adanya kenaikan status gizi seseorang pada saat pramenstruasi *syndrome*. Dalam data awal juga ditemukan 6 orang dengan status gizi obesitas, 7 orang dengan status gizi gemuk, 4 orang dengan status gizi normal, dan 3 orang dengan status gizi kurang. Dan 20 responden tersebut mengalami pramenstruasi *syndrome* yang lancar setiap bulannya sehingga porsi

makan setiap bulan menjelang menstruasi mengalami peningkatan porsi makan sehingga ada kenaikan status gizi. Berdasarkan uraian tersebut peneliti tertarik untuk meneliti tentang “**Hubungan Status Gizi Dengan Premenstruasi *Syndrome* pada Mahasiswi Kesmas UNG**”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas dapat diidentifikasi beberapa masalah, yakni sebagai berikut :

1. Penelitian menunjukkan 75 % wanita usia subur di seluruh dunia mengalami gejala premenstruasi *Syndrome* dan cenderung terjadi pada wanita yang memiliki berat badan yang berlebihan.
2. IMT adalah salah satu cara penilaian status gizi seseorang asupan gizi yang tidak adekuat menyebabkan ketidakteraturan menstruasi. seorang wanita yang mengalami kekurangan maupun kelebihan gizi akan berdampak pada penurunan fungsi hipotalamus yang tidak memberikan rangsangan kepada hipofisa anterior untuk menghasilkan FSH dan LH sehingga apabila FSH dan LH terganggu maka siklus menstruasi juga terganggu.
3. Hasil observasi awal dilakukan, dari 51 mahasiswi kesmas UNG angkatan 2016, (20) mahasiswi mengalami gejala kenaikan berat badan menjelang menstruasi hal ini dikarenakan oleh salah ciri gejala premenstruasi *syndrome* yakni porsi makan yang meningkat menjelang menstruasi.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka rumusan masalah dari penelitian ini yaitu :

Apakah ada hubungan status gizi dengan pra menstruasi *syndrome* pada mahasiswi kesmas UNG angkatan 2016?

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan umum

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan status gizi dengan pra menstruasi *syndrome* pada mahasiswa kesmas UNG angkatan 2016.

1.4.2 Tujuan khusus

Tujuan khusus penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui status gizi pada mahasiswi kesmas UNG angkatan 2016.
2. Untuk mengetahui pramenstruasi *syndrome* pada mahasiswi kesmas UNG angkatan 2016.
3. Untuk menganalisis hubungan status gizi dengan pramenstruasi *syndrome* pada mahasiswi kesmas UNG angkatan 2016.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat teoritis

Bagi peneliti, sebagai pengalaman dalam menganalisis secara ilmiah suatu permasalahan dengan mengaplikasikan teori-teori yang ada dan teori-teori yang diperoleh selama mengikuti perkuliahan di Jurusan Kesehatan Masyarakat Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo.

1.5.2 Manfaat praktis

1. Bagi almamater, penelitian diharapkan dapat menambah referensi yang ada dan dapat memberikan sumbangan pemikiran terutama dalam ilmu gizi.
2. Bagi pembaca, penelitian ini diharapkan bisa menjadi pustaka serta sebagai informasi bagi pihak-pihak yang ingin mengadakan penelitian yang lebih lanjut.
3. Bagi mahasiswa, penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan masukan dan pertimbangan dan pembelajaran kedepannya untuk upaya peningkatan status gizi wanita menjelang menstruasi.
4. Bagi masyarakat, penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan mengenai informasi kesehatan tentang pentingnya memperoleh dan menjaga pola makan sehat menjelang menstruasi.