

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Pelayanan Kesehatan Ramah Remaja (PKRR) di Indonesia pada tahun 2019, menunjukkan bahwa 80% wanita pada usia reproduktif mengalami gejala *premenstrual syndrome* (PMS). Namun, pada tahun 2020, prevalensi PMS di Indonesia meningkat menjadi 58,1%, dan sekitar 90% wanita pada usia reproduktif mengalami gejala PMS yang mengganggu. (Afifah et al., 2020).

Wanita di usia reproduktif mengalami sindrom premenstruasi (PMS), yaitu merupakan gejala fisik, emosional, dan perilaku yang memperburuk siklus menstruasi selama fase luteal. Gejala-gejala ini kemudian secara spontan hilang beberapa hari setelah menstruasi dimulai (Putri, 2017). Secara global, gejala PMS diperkirakan memengaruhi lebih dari 40 juta wanita. Sebanyak 90% wanita mengalami gejala premenstruasi ringan, sedangkan 20% mengalami gejala yang sangat memengaruhi kehidupan sehari-hari mereka. Berdasarkan penelitian sebelumnya, PMS dapat dihubungkan dengan lebih dari 300 gejala fisik, psikologis, emosional, perilaku, dan sosial, beberapa gejala tersebut yaitu, Perubahan pada nafsu makan, penambahan berat badan, sakit kepala, nyeri punggung, nyeri pinggang, dan perut, serta pembengkakan dan nyeri pada payudara, mual, sembelit, kecemasan, gelisah, iritabilitas, agresi, dan perubahan mood (Yesildere Saglam & Orsal, 2020). Makan berlebihan sebagai respons terhadap emosi relatif lebih sering terjadi pada masa remaja, terutama di kalangan perempuan (Badrasawi et al., 2021).

Emotional Eating dikutip dari (Çaka et al., 2023) dapat didefinisikan sebagai "kecenderungan makan berlebihan sebagai respons terhadap emosi negatif seperti kecemasan atau mudah

tersinggung". *Emotional eating* biasanya diklasifikasikan sebagai respons terhadap pengaruh. Menurut sebagian besar teori, hal ini dianggap sebagai kebiasaan makan yang tidak teratur (Um & Lee, 2023). *Emotional eating* terjadi bukan akibat kelaparan, dan masalah makan sebagai respons terhadap emosi lebih sering terjadi pada masa premenstruasi (Webb et al., 2021).

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa wanita dengan PMS lebih cenderung melakukan perilaku makan yang menyebabkan stres, seperti makan berlebihan atau mengonsumsi makanan berkalori tinggi, sebagai cara untuk mengatasi ketidaknyamanan emosional dan fisik yang disebabkan oleh gejala PMS (Thakur et al., 2022). Fenomena ini sering dikaitkan dengan fluktuasi hormonal yang terjadi selama fase premenstruasi, yang dapat menyebabkan peningkatan kadar kortisol, hormon yang berhubungan dengan stres dan kecemasan (Gryzela & Ariana, 2021).

Berdasarkan informasi diatas, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara PMS dan perilaku *emotional eating* pada mahasiswi Sarjana Kedokteran Universitas Pertahanan Republik Indonesia. Penelitian ini diharapkan dapat membantu mengembangkan solusi inovatif yang bertujuan untuk meningkatkan mekanisme penanggulangan yang sehat dan mengurangi dampak negatif PMS terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan mahasiswi dengan memahami hubungan antara PMS dan *emotional eating*.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, maka rumusan masalah penelitian ini adalah "Apakah sindrom premenstruasi memiliki hubungan dengan *emotional eating* pada kadet mahasiswi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Pertahanan Republik Indonesia?".

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan sindrom premenstruasi terhadap *emotional eating* pada Kadet Mahasiswi Sarjana Kedokteran Universitas Pertahanan Republik Indonesia.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran kejadian sindrom premenstruasi yang dialami oleh Kadet Mahasiswi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Pertahanan Republik Indonesia.
- b. Mengetahui gambaran *emotional eating* yang dialami oleh Kadet Mahasiswi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Pertahanan Republik Indonesia.
- c. Mengetahui kategori gejala sindrom premenstruasi yang dialami oleh Kadet Mahasiswi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Pertahanan Republik Indonesia.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

- a. Menambah pengetahuan serta pemahaman tentang hubungan sindrom premenstruasi terhadap *emotional eating* pada Kadet Mahasiswi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Pertahanan Republik Indonesia.
- b. Menyediakan referensi dan literatur ilmiah yang relevan bagi peneliti dan ilmuwan lainnya dalam bidang kesehatan dan kesiapan proses kegiatan belajar dan mengajar.
- c. Sebagai data dasar yang dapat digunakan dalam penelitian lanjutan terkait topik ini.

1.4.2 Manfaat Praktis

- a. Memberikan pemahaman yang lebih baik tentang hubungan sindrom premenstruasi terhadap *emotional eating* sehingga dapat membantu meningkatkan kesadaran masyarakat tentang

pentingnya mengelola emosi dan perilaku makan yang seimbang selama masa menstruasi.

- b. Menyediakan informasi yang relevan untuk membantu dalam mengembangkan program kesehatan yang lebih efektif untuk mengelola PMS dan perilaku makan yang disebabkan oleh emosi, sehingga dapat membantu meningkatkan kualitas hidup individu yang mengalami PMS.
- c. Membantu meningkatkan kesadaran diri tentang pentingnya mengelola emosi dan perilaku makan Kadet Mahasiswi, sehingga dapat meningkatkan kinerja mereka dalam melaksanakan tugas dan aktivitas sehari-hari sebagai mahasiswa.
- d. Memberikan dasar yang kuat bagi pengembangan strategi pengelolaan PMS yang lebih efektif.