

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Makanan merupakan kebutuhan pokok bagi setiap manusia yang diperlukan oleh tubuh untuk mempertahankan kehidupan dan melaksanakan seluruh aktivitas sehari-hari. Makanan juga sebagai sumber utama energi berfungsi untuk memenuhi kebutuhan nutrisi dan menjaga kesehatan jasmani. Kesehatan jasmani dipengaruhi oleh pola makan dan kandungan makanan yang dikonsumsi (Hudoyo, 2016). Pola makan merupakan satu karya budaya kehidupan masyarakat yang membentuk suatu gaya hidup yang disebut dengan perilaku makan. Perilaku makan pada masyarakat meliputi frekuensi makan dan kandungan nutrisi dalam makanan akan berdampak pada kesehatan masyarakat (Muchtadi, 2007).

Permasalahan akan muncul apabila perilaku makan tidak diikuti dengan gizi seimbang. Hal ini memiliki dampak umumnya pada kesehatan masyarakat dan khususnya pada perempuan yang mengalami siklus menstruasi setiap bulannya, seperti anemia, nyeri saat menstruasi dan kekurangan gizi (Hudoyo, 2016). Seiring berjalannya waktu, perilaku makan pada seseorang dapat berubah. Pada remaja mereka cenderung memiliki pola diet seperti memakan cemilan yang berlebihan, konsumsi makanan cepat saji yang rendah vitamin dan mineral, rendahnya konsumsi buah dan sayuran, serta melewatkan waktu makan tertentu terutama waktu sarapan atau *Skipping Breakfast* (WHO, 2006).

Pola diet remaja salah satunya adalah kebiasaan makan yang tidak teratur seperti *skipping breakfast* untuk penurunan berat badan diduga memengaruhi kondisi *Premenstrual Syndrome* (PMS). PMS merupakan kumpulan gejala fisik, psikologis dan emosi yang terkait dengan siklus menstruasi wanita yang biasa terjadi 6 sampai dengan 10 hari sebelum menstruasi dan menghilang ketika memasuki akhir fase menstruasi. Selain itu kualitas hidup dan produktivitas kerja remaja dapat terganggu akibat melewatkan waktu sarapan (Hadinsyah, 2016).

Mohamadirizi (2015) mengatakan bahwa remaja yang mengabaikan sarapan pagi lebih banyak menderita disminorea, dibandingkan dengan mereka

yang sarapan, dan diet serat. Gangguan nutrisi merupakan salah satu masalah yang berperan sebagai faktor risiko penyakit seperti: osteoporosis, kegelisahan dan depresi, serta gangguan menstruasi. Terdapat beberapa faktor yang memengaruhi terjadinya PMS yaitu; Faktor biologi seperti usia, perilaku hidup, genetik, dan faktor sosial seperti pendidikan dan status ekonomi (Nurmiati, 2011). Faktor usia yang memengaruhi PMS dapat dilihat dari remaja usia 16 sampai dengan 20 tahun cenderung memiliki gejala yang lebih berat dibandingkan dengan remaja usia 11 sampai dengan 15 tahun serta gejala akan bertambah berat di usia lebih dari 40 tahun. PMS akan benar-benar sembuh saat wanita memasuki fase menopause (Freeman, 2011).

Menurut Islam bahwa setiap wanita normal dan sehat mengalami menstruasi atau Haidh, dengan masa haidh 6-7 hari menurut para ulama dan dapat terjadi maksimal 10-15 hari apabila lebih disebut istihadhah atau darah penyakit. Untuk menjaga kesehatan dianjurkan untuk makan dengan baik dan benar sesuai tuntunan Rasulullah SAW. Mahasisiwi yang mengalami Premenstrual syndrome hendaklah berobat karena Allah SWT menurunkan penyakit beserta obatnya sebagaimana sabda Rasulullah SAW. *“Tidaklah Allah menurunkan suatu penyakit kecuali Allah turunkan pula obatnya”* (HR. Bukhari) (Hakim, 2103).

Saat ini belum banyak data publikasi mengenai Pengaruh *Skipping Breakfast* terhadap *Premenstrual Syndrome*, oleh karena itu maka peneliti berkeinginan untuk melakukan penelitian dengan ruang lingkup Universitas YARSI di Jakarta dengan sampel yang diambil dari mahasisiwi fakultas kedokteran, hal ini didasari atas pengamatan peneliti terhadap banyaknya mahasiswi yang berusia 17-22 tahun yang memiliki kebiasaan melewatkan waktu sarapan (*skipping breakfast*).

1.2 Perumusan Masalah

Riskesdas (2010) menunjukkan 40,6% penduduk mengonsumsi makanan dibawah kebutuhan minimal (kurang dari 70% dari Angka Kecukupan Gizi/AKG) yang dianjurkan tahun 2004. Berdasarkan kelompok umur dijumpai 24,4% Balita, 41,2% anak usia sekolah, 54,5% remaja, 40,2% Dewasa, serta 44,2% ibu hamil

mengonsumsi makanan dibawah kebutuhan minimal. Hal ini berkaitan dengan kebiasaan sarapan pagi yang buruk.

Prevalensi *premenstrual syndrome* pada wanita yang berstatus mahasiswi adalah 39,2% mengalami gejala berat dan 60,8% mengalami gejala ringan dengan dampak pada kegiatan akademik, yakni penurunan konsentrasi belajar, peningkatan absensi kehadiran di kelas serta penurunan aktivitas di kampus (Ramadani, 2013). Profil kesehatan Indonesia mengatakan jumlah wanita usia subur terbanyak yakni wanita dengan usia 17-24 tahun dengan angka persentase 25% dari total wanita usia subur (riskesdes 2016). Karena dugaan akan tingginya angka perilaku makan yang tidak baik pada mahasiswi fakultas kedokteran, maka diharapkan mahasiswi fakultas kedokteran Universitas YARSI dapat menggambarkan adanya pengaruh *skipping breakfast* terhadap *premenstrual syndrome* secara umum. Berdasarkan latar belakang yang telah disebutkan sebelumnya, maka dapat dirumuskan masalah mengenai pengaruh *skipping breakfast* terhadap *premenstrual syndrome* pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas YARSI dan Tinjauannya Menurut Pandangan Islam.

1.3 Pertanyaan Penelitian

1. Apakah *skipping breakfast* memiliki pengaruh pada PMS?
2. Bagaimana tinjauan Islam terhadap *skipping breakfast* dan *premenstrual syndrome* pada Mahasiswi?

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *skipping breakfast* terhadap *premenstrual syndrome* pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas YARSI dan Tinjauannya Menurut Pandangan Islam

1.4.2 Tujuan Khusus

Penelitian ini memiliki beberapa tujuan khusus sebagai berikut:

1. Mengetahui pengaruh *skipping breakfast* terhadap PMS.
2. Mengetahui tinjauan Islam terhadap *skipping breakfast* dan *premenstrual syndrome* pada Mahasiswi

1.5 Manfaat Penelitian

1. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pembelajaran atau sumbangan informasi mengenai pengaruh *skipping breakfast* terhadap *premenstrual syndrome* serta diharapkan dapat menjadi acuan, masukan, dan bahan perbandingan untuk penelitian yang akan dilakukan selanjutnya.

2. Bagi Instansi Pendidikan

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi dan bahan bacaan perpustakaan dan diharapkan dapat memberikan informasi mengenai pengaruh *skipping breakfast* terhadap *premenstrual syndrome* kepada pembaca.

3. Bagi Peneliti

Penelitian ini dilakukan untuk menambah wawasan peneliti terkait keilmuan tentang pengaruh *skipping breakfast* terhadap *premenstrual syndrome* sebagai topik penelitian secara ilmiah yang menjadi bagian dari ilmu kedokteran dan menambah pengalaman, wawasan serta menerapkan ilmu yang sudah dipelajari oleh peneliti selama menempuh masa pendidikan S1.