

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja menghadapi banyak pergantian, yaitu pergantian struktur fisik dalam hal pertumbuhan dan pematangan alat kelamin, pergantian intelektual, pergantian sosial, dan pergantian kematangan psikis termasuk emosi, peningkatan kebebasan dan suka mencoba hal-hal baru (Muri'ah & Wardan, 2020). Menurut (Marwang et al., 2020) Seseorang dikategorikan remaja terhitung umur 10-19 tahun. Pada wanita, perubahan ini diawali dengan datangnya haid pertama yang biasanya terjadi di antara usia 10-16 tahun yang dikenal dengan menarche. Menstruasi adalah perdarahan periodik pada uterus yang dimulai sekitar 14 hari setelah ovulasi. Ketika seorang remaja mengalami menstruasi akan ditandai dengan muncul gejala PMS (Septiyani Putri, 2021).

Premenstrual syndrome (PMS) merupakan gangguan menstruasi pada remaja yang berlangsung pada fase luteal dari siklus menstruasi, dan biasanya dirasakan 7-14 hari sebelum menstruasi. Gejala yang paling umum adalah cepat marah, sakit punggung, dan nyeri otot atau edema. Sindrom pramenstruasi adalah hormonal, yang merupakan ketidakseimbangan antara estrogen dan progesteron (Ilmi & Utari, 2018).

Menurut *World Health Organization (WHO)* terdapat lebih dari separuh penduduk dunia berusia dibawah 25 tahun dan 80% dari mereka

tinggal di Negara berkembang. Prevalensi penderita premenstrual syndrome di benua

Asia tepatnya di negara Libanon sebesar 54,6% dan di negara Srilanka sebesar 65,7%(Fatimah, 2021) . Kemudian prevalensi premenstrual syndrome di negara Iran sebesar 98,2%, di negara Brazil sebesar 39%, di negara Australia sebesar 44% dan di negara Jepang sebesar 34% (Retta Apriyanti, 2019) Berdasarkan data dari jurnal *Archives of Internal Medicine*, studi yang dilakukan terhadap 3000 wanita didapatkan hasil sekitar 90% perempuan mengalami premenstrual syndrome sebelum menstruasi (Husna et al., 2022) Sementara di Indonesia angka prevalensi PMS dapat mencapai 85% dari seluruh populasi wanita usia reproduktif, yang terdiri dari 60-70% mengalami PMS sedang mencapai 65% dan berat mencapai 15%. Hal tersebut menjadi perhatian bersama terhadap status kesehatan wanita khususnya pada remaja putri (Evrianasari & Tuasela, 2019).

Premenstual syndrome yang terjadi saat menstruasi akan berpengaruh terhadap kualitas dan mutu hidup remaja putri. Premenstrual syndrome ialah sekelompok gejala fisik, psikologis, serta sikap yang timbul secara periodik pada wanita usia subur (P. Pratiwi, 2020) Premenstrual Syndrome adalah kombinasi gejala yang terjadi sebelum menstruasi dan menghilang dengan keluarnya darah menstruasi, serta dialami oleh banyak wanita sebelum mulai setiap siklus menstruasi (Fidora & Yuliani, 2020). Terdapat hubungan yang rumit antara ketidakseimbangan hormon, stres dan kekurangan gizi yang dapat menyebabkan terjadinya sindroma ini. Beberapa faktor yang dapat meningkatkan risiko terjadinya Premenstrual syndrome, antara lain : stres,

status gizi, kebiasaan makan makanan tertentu, aktivitas olahraga, merokok dan alkohol (Hartanto et al., 2018).

Menurut Fidora & Yuliani tahun (2020) mengatakan bahwa penyebab terjadinya gejala premenstrual syndrome adalah interaksi yang kompleks antara hormon, nutrisi esensial dan neurotransmitter yang dikombinasikan dengan stres psikologis. Jadi premenstrual syndrome merupakan keadaan abnormalitas dari wanita untuk beradaptasi terhadap perubahan fluktuasi hormonal bulanannya. Menurut Wales dalam Trisnowati (2020) premenstrual syndrome dialami 50% wanita dengan sosio-ekonomi menengah yang datang ke klinik ginekologi dan sekitar 14 persen perempuan antara usia 15 hingga 35 tahun mengalami premenstrual syndrome yang sangat hebat pengaruhnya sehingga mengharuskan mereka beristirahat dari sekolah atau kantornya. Penelitian Fauziah (2018) di Semarang, menunjukkan bahwa 71,9% dari 154 responden mengalami premenstrual syndrome. Sekitar 40% wanita berusia 14 – 50 tahun mengalami premenstrual syndrome. Premenstrual syndrome disebabkan oleh faktor psikologis yang ini ditimbulkan oleh stres (Faiqah & Sopiaturun, 2018). Kehidupan yang penuh stres akan memperparah gejala-gejala fisik maupun psikologis dari premenstrual syndrome ini. Beberapa wanita melaporkan gangguan hidup yang parah akibat premenstrual syndrome yang secara negatif mempengaruhi hubungan interpersonal mereka.

Stres merupakan reaksi tanggung jawab seseorang, baik secara fisik maupun psikologis karna adanya perubahan. Kemarahan, kecemasan dan bentuk lain emosi merupakan reaksi stres (Faiqah & Sopiaturun, 2018).

menyatakan ketegangan merupakan respon psikologis dan fisiologis seseorang terhadap stresor berupa ketakutan, kemarahan, kecemasan, frustrasi atau aktivitas saraf otonom (Marlina, 2018)

Stres pada remaja sama halnya dengan yang terjadi pada orang dewasa, stres bisa berefek negatif pada tubuh remaja hanya saja perbedaannya ada pada sumbernya dan bagaimana mereka meresponnya. Reaksi mereka tersebut ditentukan oleh suasana dan kondisi kehidupan yang tengah mereka alami (Faiqah & Sopiaturun, 2018) Stres diketahui sebagai faktor-faktor penyebab (etiologi) terjadinya gangguan siklus menstruasi. Stres akan memicu pelepasan hormon kortisol dimana hormon kortisol ini dijadikan tolak ukur untuk melihat derajat stres seseorang. Hormon kortisol di atur oleh hipotalamus otak dan kelenjar pituitari, dengan di mulainya aktivitas hipotalamus, hipofisis mengeluarkan FSH dan proses stimulus ovarium akan menghasilkan estrogen. Jika terjadi gangguan pada hormon FSH (*Follicle Stimulating Hormone*) serta LH (*Luteinizing Hormone*), maka akan mempengaruhi produksi estrogen serta progesteron yang menyebabkan ketidak teraturan siklus menstruasi. (Hazanah et al., 2013)

Stres merupakan salah satu faktor yang dapat memicu terjadinya kejadian sindrom premenstruasi. Stres dapat memicu atau bahkan memperburuk kejadian sindrom premenstruasi. Stres dapat meningkat dengan adanya peningkatan aktivitas dan konsentrasi pada suatu hal. Salah satunya dialami oleh remaja putri terutama pada remaja kelas 3 SMA yang akan menghadapi ujian.

Pentingnya mengelola stress yang baik merupakan salah satu faktor yang dapat menyebabkan terganggunya siklus menstruasi dapat, ketika para remaja putri mengalami stress yang tinggi dapat mengganggu kegiatan akademik mereka, di SMAN 9 Semarang belum pernah dilakukan penelitian tentang stress dengan kejadian PMS tingkat stress yang mereka rasakan untuk memasuki jenjang perkuliahan tinggi khususnya kelas 3 SMA, stress dapat dicegah atau dikelola dengan baik. Pengelolaan stress yang baik dapat mengurangi bahkan mengatasi meningkatnya kejadian sindrom premenstruasi dengan cara melakukan olahraga secara teratur, maka tubuh akan menghasilkan endorphen yang dapat memberi rasa tenang dan mampu menahan rasa sakit. (Evrianasari & Tuasela, 2019).

Kehidupan masa Sekolah Menengah akhir yang penuh dengan tuntutan akademik dapat di temui di salah satu SMA di Wilayah Kerja Puskesmas Padangsari Kota Semarang yaitu SMAN Semarang Jumlah seluruh siswi kelas 3 SMA di SMAN 9 Semarang yaitu sebanyak 188 siswi. Berdasarkan hasil wawancara dengan seorang guru SMA Negeri 9 Semarang mengatakan bahwa dari 3 bulan terakhir kunjungan UKS rata-rata siswi mengeluh nyeri perut disertai dengan menstruasi, dan beberapa mengalami keluhan mudah tersinggung, nyeri perut, mudah marah dan sakit kepala, 2 tidak mengalami gejala PMS. Serta dari 3 anak yang tidak mengalami keluhan stress 2 anak, tidak mengalami gejala PMS dan 1 anak mengalami gejala PMS. Dari uraian di atas, penulis tertarik melakukan penelitian untuk mengetahui apakah

ada hubungan tingkat stres dengan kejadian premenstrual syndrome (PMS) pada siswi SMA Negeri 9 Semarang tahun 2023.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan di atas, maka rumusan pertanyaan penelitian ini adalah “Adakah Hubungan antara Tingkat Stres dengan Kejadian Premenstrual Syndrome (PMS) Pada Remaja Putri di Kelas 3 SMA N 9 Semarang?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui “Hubungan antara Tingkat Stres dengan Kejadian *Premenstrual Syndrome* pada Remaja Putri Kelas 3 SMAN 9 Semarang”

2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus dari penelitian yaitu :

- a. Mengetahui tingkat stres pada remaja putri
- b. Mengetahui kejadian *premenstrual syndrome* (PMS) pada remaja putri
- c. Mengetahui hubungan tingkat stres dan *premenstrual syndrome* (PMS) pada remaja putri

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Puskesmas

Hasil dari penelitian dapat memberi informasi dan masukan bagi Puskesmas yang bersangkutan untuk menambah pengetahuan dan wawasan tentang tingkat stres pada remaja putri.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Menjadi sumber referensi di perpustakaan Universitas Ngudi Waluyo dan menjadi bahan perbandingan dan masukan bagi mahasiswa atau mahasiswa yang melaksanakan penelitian.

3. Bagi Peneliti

Dengan mengembangkan ilmu pengetahuan yang bermanfaat dalam perkembangan dunia kesehatan dan pendidikan serta dapat mengaplikasikan ilmu yang diperoleh.

4. Bagi Penelitian Selanjutnya

Dapat memberikan informasi baru atau sebagai data dasar bagi peneliti berikutnya dengan ruang lingkup yang sama.

