

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak ke dewasa. Pada masa remaja selain terjadi perubahan fisik juga terjadi perkembangan organ reproduksi, salah satunya yaitu menstruasi yang dialami oleh remaja putri. Ada berbagai macam permasalahan saat menstruasi yaitu amenorea primer (5,3%), amenorea sekunder (18,4%), dismenorea (33%), oligomenorea (50%), polimenorea (10,5%), *Premenstrual Syndrome* (PMS) (67%), dan *Premenstrual Dysphoric Disorder* (3-8%), dimana prevalensi tertinggi terletak pada PMS (Lubis, 2021)

Menurut (Wiarsini, 2023) *Premenstrual Syndrome* adalah sekumpulan gejala yang merupakan gangguan fisik dan mental yang biasanya terjadi selama beberapa minggu hingga beberapa hari sebelum menstruasi dan hilang setelah menstruasi. Penyebab dari *Premenstrual Syndrome* tidak dapat diketahui secara pasti. Terdapat beberapa etiologi berbeda terkait dengan *premenstrual syndrome* diantaranya fungsi abnormal dari aksis hipotalamus - hipofisis-adrenal (HPA), yang mengarah ke kelainan sekresi hormon adrenal, abnormalitas gizi dan lingkungan (Wiarsini, 2023) Gejala yang sering dirasakan pada saat *premenstrual syndrome* seperti perut kembung, cemas, sulit tidur, dan sulit berkonsentrasi (Nuvitasari et al., 2020)).

Menurut *World Health Organization* (WHO), lebih dari sebagian masyarakat dunia yang berumur 12 tahun keatas tinggal di negara berkembang, dan sekitar 80% tinggal di negara-negara tersebut. Secara global, lebih dari 40 juta remaja dilaporkan mengalami *Premenstrual Syndrome*, dan sekitar 20% dari penderita tersebut mengalami dampak

terhadap aktifitas sehari-hari (Orsal, n.d.) Secara umum angka kejadian *Premenstrual Syndrome* sebesar 47,8%. Kejadian *Premenstrual Syndrome* ini lebih sering ditemukan pada usia muda (66%-91,8%) ((Dkk, n.d.)). Angka kejadian sindrom premenstruasi di temukan terbanyak di Asia yaitu sebesar 98 persen. Di Indonesia sendiri angka prevalensi *Premenstrual Syndrome* mencapai 85 persen dari seluruh populasi wanita usia reproduksi yang terdiri dari 60-75 persen mengalami *Premenstrual Syndrome* sedang dan berat ((Wiarsini, 2023)). Data survei epidemiologik menunjukkan bahwa beban sakit karena sindrom premenstruasi cukup besar, diperkirakan frekuensi gejala premenstruasi cukup tinggi (80-90%), dan kadang-kadang gejala tersebut sangat berat dan mengganggu kegiatan sehari-hari ((Puji et al., 2021)).

Akibat dari *premenstrual syndrome* yang dialami berhubungan dengan menghadapi menstruasi yang berdampak pada aktivitasnya sebagai pelajar seperti terganggunya konsentrasi dan kualitas belajar siswa ((Wiarsini, 2023)). Gangguan konsentrasi belajar saat mengalami *Premenstrual Syndrome* dijelaskan bahwa ada hubungan yang signifikan antara nyeri menstruasi dengan konsentrasi belajar siswi. Dari keadaan tersebut sebagian pelajar mengungkapkan bahwa aktivitasnya menjadi terganggu ( Anggraini, Pratiwi Bayuningrum et al., 2023).

Dampak yang terjadi apabila gejala *Premenstrual Syndrome* dianggap sebagai sesuatu yang tidak wajar maka akan berhubungan dengan perilaku dalam menghadapi menstruasi. Perilaku merupakan reaksi atau respon yang masih tertutup pada seseorang terhadap suatu stimulus atau objek. Remaja putri yang memiliki perilaku negatif terhadap menstruasi akan mengalami ketidak nyamanan pada siklus menstruasi mereka. Remaja putri dengan perilaku yang positif dapat menerima bahwa menstruasi merupakan hal yang alamiah. Perilaku yang

negatif diartikan sebagai penolakan, memandang *premenstrual syndrome* sebagai suatu hal yang buruk dan merugikan wanita. Gejala *premenstrual syndrome* sering dianggap sebagai suatu hal yang melelahkan dalam kehidupan wanita, karena terdapat berbagai ketidaknyamanan fisik yang dialami. Pada remaja, gangguan ini dapat berpengaruh terhadap prestasi maupun kegiatan di sekolah, misalnya penurunan konsentrasi belajar, terganggunya komunikasi dengan teman, penurunan produktivitas belajar dan peningkatan absensi kehadiran ((Pratiwi Bayuningrum et al., 2023)).

Berdasarkan badan kesehatan dunia *World Health Organization* (WHO) angka kejadian *premenstrual syndrome* di dunia sangat besar, rata-rata lebih dari 50% perempuan mengalami *premenstrual syndrome*. Di Indonesia angka kejadian *premenstrual syndrome* terdiri dari 54.89%, angka kejadian *premenstrual syndrome* diperkirakan menyerang 55% perempuan usia produktif di Indonesia dan sekitar 54.89% nya adalah jenis *premenstrual syndrome*. Prevelensi *premenstrual syndrome* wilayah provinsi Jawa Tengah secara umum sebanyak 56%, sedangkan angka kejadian *premenstrual syndrome* untuk wilayah Jawa Tengah secara umum sebanyak 56%. Angka kejadian *premenstrual syndrome* di kabupaten Semarang sendiri terdapat 2,11% - 3,1% dari jumlah wanita yang mengalami *premenstrual syndrome* (Nawang, 2023)

Gejala *premenstrual syndrome* yang paling banyak ditemukan adalah perubahan nafsu makan. Pada penelitian tersebut menunjukkan hasil signifikan antara hubungan perilaku menstruasi yang negatif dengan peningkatan keparahan gejala *Premenstrual Syndrome*. Perilaku yang negatif ini ditunjukkan dengan menganggap menstruasi sebagai peristiwa yang mengganggu dan menyangkal/menolak efek dari menstruasi (Wiarsini, 2023) Hasil yang sama juga ditemukan pada penelitian di *Shahroud University*, dimana sikap

negatif terhadap menstruasi berhubungan dengan gangguan menstruasi. Penelitian ini mengungkapkan partisipan mengalami setidaknya satu gejala premenstruasi, dan yang paling umum dialami adalah perubahan suasana hati (*mood swings*). Sebanyak 76,6 % dari mereka menganggap menstruasi adalah peristiwa yang melelahkan dan 49,6% menganggap menstruasi sebagai peristiwa yang mengganggu ((Yunita et al., 2021)).

Berdasarkan studi pendahuluan di SMP Negeri 1 Bawen pada tanggal 28 Maret 2024, peneliti melakukan kunjungan ke SMPN 1 Bawen dan bertemu dengan guru Bimbingan Konseling yang kemudian diarahkan untuk menemui guru wali kelas VII, kemudian peneliti menyampaikan maksud dan tujuan serta memberikan surat izin dari kampus, kemudian guru wali kelas VII menyetujui penelitian yang akan dilakukan, lalu peneliti melakukan wawancara terhadap 10 siswi perwakilan kelas VII dengan hasil wawancara sebagai berikut, mengatakan belum pernah mendapatkan pengetahuan mengenai mengatur pola makan, message, terapi non-farmakologi sebagai penanganan nyeri *premenstrual syndrome* dari guru maupun tenaga kesehatan, sehingga siswi yang mengalami *premenstrual syndrome* tidak mengetahui cara menangani nyeri *premenstrual syndrome* menggunakan terapi farmakologi dan non-farmakologi. Tujuh dari sepuluh siswi yang mengalami *premenstrual syndrome* didapatkan belum mengetahui tentang penanganan *premenstrual syndrome* dengan cara mengatur pola makan, terapi non-farmakologi, yoga, message dan kompres hangat. sehingga 4 dari 7 siswi tersebut melakukan penanganan nyeri yang terjadi dengan meminum kiranti, dan 3 diantaranya menangani nyeri yang terjadi dengan meminum asam mefenamat, dan 3 siswi yang lainnya yang mengalami nyeri *premenstrual syndrome* hanya mengetahui pengertian dari yoga dan tidak mengetahui tentang manfaat dari yoga, sehingga 3 siswi

tersebut tidak menangani nyeri *premenstrual syndrome* yang terjadi dengan teknik relaksasi atau yoga.

Berdasarkan permasalahan yang ada saat ini, remaja putri yang mengalami *Premenstrual Syndrome* belum benar-benar memahami perubahan yang terjadi pada dirinya, belum mampu mengatasi keluhan yang membingungkannya dengan sikap yang positif. Hal ini memerlukan penanganan yang kompleks yang dapat dilakukan melalui peningkatan pengetahuan, edukasi dan penyuluhan, serta pendampingan atau konseling, sehingga remaja putri dapat memahami serta mengatasi berbagai keadaan atau keluhan yang membingungkannya termasuk keluhan menjelang menstruasi seperti *Premenstrual Syndrome* ((Wiarsini, 2023)).

Dengan adanya data diatas membuat peneliti tertarik untuk mengetahui lebih dalam mengenai “Gambaran Penanganan *Premenstrual Syndrome* Pada Remaja Putri di SMP 1 Negeri Bawen”

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian masalah pada latar belakang diatas, dapat dirumuskan masalah penelitian yaitu adakah gambaran penanganan *premenstrual syndrome* pada remaja di SMP Negeri 1 Bawen.

## **C. Tujuan**

### **1. Tujuan Umum**

Tujuan dari penelitian ini adalah menggambarkan penanganan *premenstrual syndrome* pada remaja putri di SMP Negeri 1 Bawen.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Mengidentifikasi gambaran pengetahuan remaja putri tentang mengatur pola makan untuk penanganan *premenstrual syndrome* di SMP Negeri 1 Bawen.
- b. Mengidentifikasi gambaran pengetahuan remaja putri tentang terapi non-farmakologi untuk penanganan *premenstrual syndrome* di SMP Negeri 1 Bawen.
- c. Mengidentifikasi gambaran pengetahuan remaja putri tentang terapi farmakologi untuk penanganan *premenstrual syndrome* di SMP Negeri 1 Bawen.
- d. Mengidentifikasi gambaran pengetahuan remaja putri tentang kompres air hangat untuk penanganan *premenstrual syndrome* di SMP Negeri 1 Bawen.
- e. Mengidentifikasi gambaran pengetahuan remaja putri tentang message atau pijat untuk penanganan *premenstrual syndrome* di SMP Negeri 1 Bawen.
- f. Mengidentifikasi gambaran pengetahuan remaja putri tentang relaksasi atau yoga untuk penanganan *premenstrual syndrome* di SMP Negeri 1 Bawen.

#### **D. Manfaat Peneliti**

##### 1. Bagi Institusi Pendidikan

- a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi literatur tambahan bagi mahasiswa dan dosen mengenai gambaran penanganan *premenstrual syndrome* pada remaja putri Bagi SMP Negeri 1 Bawen
- b. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan kesehatan dalam memberikan penyuluhan/pendidikan kesehatan khususnya pada remaja putri terkait dengan permasalahan *Premenstrual Syndrome* dan penanganan *premenstrual syndrome*.

##### 2. Bagi Peneliti

- a. Dapat mengaplikasikan ilmu yang diperoleh di bangku kuliah, menambah wawasan

dan pengalaman yang nyata dalam melaksanakan penelitian. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai literatur maupun sarana pengembangan untuk penelitian selanjutnya terkait *Premenstrual Syndrome* yang berhubungan dengan penanganan premenstrual syndrome pada remaja putri Bagi Peneliti Selanjutnya

- b. Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan referensi dan masukan bagi penelitian selanjutnya yang sejenis.