

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Wanita mulai dari usia remaja hingga dewasa normalnya akan mengalami periode menstruasi atau haid dalam perjalanan hidupnya, yaitu pengeluaran darah yang terjadi secara periodik melalui vagina yang berasal dari dinding rahim wanita. Hal tersebut adalah respon alami tubuh terhadap perubahan hormonal dan perubahan fisiologis yang terjadi pada wanita masa reproduktif. Sekitar 20-40% wanita mengalami gejala *premenstrual* sedang (*moderate*), di mana gejala tersebut dirasakan lebih tidak nyaman (Demasya 2018).

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa pubertas menuju masa dewasa, dimana pada masa ini terjadi pertumbuhan yang pesat termasuk fungsi reproduksi (Narendra *et al*, 2002). Pada masa ini remaja mengalami menstruasi sebagai tanda matangnya sistem reproduksi wanita. Sebanyak 75% remaja mengalami gejala menstruasi yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan emosional.

Premenstrual Syndrome (PMS) adalah sekumpulan gejala fisik, emosional, dan perilaku yang dirasakan 7 sampai 10 hari sebelum terjadi menstruasi lalu menghilang ketika darah haid keluar. *Premenstrual Syndrome* dapat mempengaruhi gaya hidup dan pekerjaan seorang wanita lalu setelah itu diikuti suatu periode waktu bebas tanpa gejala sama sekali (Suparman, 2012). Gejala yang dapat di temukan pada *premenstrual syndrome* adalah perubahan fisik, perubahan suasana hati, dan perubahan mental (Nugroho & Utama, 2014).

Suatu penelitian di Amerika Serikat (1982), terdapat sekitar 40% wanita

usia produktif berusia 14-50 tahun mengalami PMS. Didapati sekitar 50% dari wanita tersebut berasal dari latar belakang sosial-ekonomi menengah datang berkunjung ke klinik ginekologi dengan keluhan PMS (Karyadi, 2008). Sindrom premenstruasi juga berdampak pada perasaan mudah tersinggung dan emosi yang tidak terkontrol, sehingga menyebabkan hubungan interpersonal terganggu (Suparman, 2012). Gejala *premenstrual syndrome* yang semakin berat dapat menyebabkan *Premenstrual Dysphoric Disorder* (PMDD). Gejala PMS tersebut menyebabkan mereka merasa sangat sedih, iritabel, atau depresi bahkan para wanita tersebut merasakan tak bisa mengontrol diri dan hal ini mempengaruhi relasi dengan pasangan, rekan kerja, anak, dan teman, inilah yang disebut dengan *Premenstrual Dysphoric Disorder* (PMDD).

Kurangnya pengetahuan, pengalaman, dan juga kurangnya informasi yang dimiliki oleh wanita terutama oleh remaja putri tentang *premenstrual syndrome* dapat memperberat gejala-gejala yang timbul. Terkadang remaja putri mencoba mengatasi gejala-gejala premenstrual syndrome dan bersifat coba-coba tanpa adanya pengetahuan yang cukup dan benar (Suastina et al., 2013). Sebagian remaja merasa cemas ketika menghadapi premenstrual syndrome. Penyebab pasti munculnya kecemasan dalam menghadapi *premenstrual syndrome* diantaranya adalah faktor hormonal pada tubuh wanita, yaitu ketidakseimbangan antara hormon estrogen dan progesteron.

1.2 Identifikasi Masalah

Biasanya 7-10 hari sebelum menstruasi, wanita akan mengalami beberapa gejala yang bisa dirasakan meliputi kelebihan emosi, mudah marah,

tersinggung, agitasi, ansietas, depresi, harga diri rendah, penurunan motivasi untuk melakukan pekerjaan atau aktivitas, kelelahan, perubahan nafsu makan, perubahan pola tidur, retensi cairan kram, rasa penuh pada pelvis, perut kembung, sakit kepala, dan nyeritekan pada payudara. Gejala – gejala tersebut dikenal dengan *premenstrual syndrome* (Reeder *et al*, 2013). Ada wanita yang menderita depresi dan kecemasan sekitar dua hari sampai dua minggu sebelum permulaan masa haid, mereka menderita berbagai gejala dari depresi dan kekhawatiran. Kebanyakan wanita yang mengalami PMS yang menderita stress dan tekanan lain maka PMS itu bisaberlangsung lama (Anandari, 2018).

Pubertas menyebabkan perubahan suasana hati, kecemasan, kemarahan, dan hasutan di kalangan remaja. Pada awal siklus mentruasi remaja akan lebih rentan untuk mengalami PMS. Hal ini dapat diperkuat dengan adanya penurunan serotonin saat fase luteal yang dapat menstimulasi gangguan mood.

Selain itu tingkat gangguan mood akan cenderung meningkat dengan adanya perubahan hormon padaremajanya (Susanti, 2017). Tinjauan sistematis dan studi meta-analisis pada usia 10 hingga 24 tahun dari berbagai negara digunakan (Moghadam, *et al*, 2014) dalam penelitian mereka yang didapatkan hasil bahwa prevalensi PMS secara keseluruhan tinggi yaitu 47,8%, dan prevalensi yang tertinggi adalah di negara Iran yaitu 98%.

Pengetahuan remaja tentang *premenstrual syndrome* serta antisipasi pencegahannya merupakan stimulus yang diperlukan agar dapat membentuk pola perilaku remaja yang baik. Dengan mengenali gejala-gejala tentang syndrome menstruasi remaja diharapkan dapat berupaya untuk mengatasinya

dengan benar bukan dengan membiarkannya (Puspasari, 2020). Kurangnya pengetahuan remaja tentang *premenstrual syndrome* dapat disebabkan karena remaja belum mengetahui tentang masalah kesehatan reproduksi utamanya tentang premenstruasi syndrome (Bungasari, 2015). Kurangnya pendidikan, pengalaman, dan informasi remaja tentang *premenstrual syndrome* dapat meningkatkan gejala, menghasilkan kekhawatiran. Gelisah, keringat dingin, panik, dan berbagai masalah kesehatan merupakan salah satu gejala kecemasan pada remaja yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Berdasarkan uraian di atas, untuk melakukan penelitian mengenai hubungan karakteristik dan pengetahuan *premenstrual syndrome* (PMS) dengan kecemasan pada remaja.

1.3 Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan karakteristik dan pengetahuan *premenstrual syndrome* (PMS) dengan kecemasan pada remaja putri MTSN 4 Padang?

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan karakteristik dan pengetahuan *premenstrual syndrome* (PMS) dengan kecemasan pada remaja putri MTSN 4 Padang.

1.4.2 Tujuan Khusus

1. Mendeskripsikan karakteristik remaja yaitu umur saat ini dan umur pertama kali menstruasi
2. Mengukur tingkat pengetahuan tentang *premenstrual syndrome* pada

remaja

3. Menghitung prevalensi *premenstrual syndrome* pada remaja putri
4. Mengukur tingkat kecemasan tentang *premenstrual syndrome* pada remaja
5. Menganalisis hubungan antara karakteristik remaja yaitu umur saat ini dan umur pertama kali menstruasi dengan kecemasan
6. Menganalisis hubungan antara pengetahuan tentang *premenstrual syndrome* dengan kecemasan pada remaja putri
7. Menganalisis kejadian hubungan *premenstrual syndrome* dengan kecemasan pada remaja putri

1.5 Manfaat Penelitian

1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi informasi mengenai *premesntrual syndrome* terhadap kecemasan dalam upaya mengurangi kecemasan pada remaja.

2 Manfaat Praktis

Dengan dilakukan penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi bagi remaja yang sudah menstruasi mengenai apa saja yang dapat memicu terjadinya kecemasan sehingga dapat dijadikan suatu preventif agar terhindar dari masalah tersebut.