

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja merupakan periode pertumbuhan dan perkembangan setelah masa kanak-kanak dan sebelum memasuki masa kehidupan orang dewasa yang ditandai dengan perkembangan biologis dan psikologis (Bariyyah Hidayati & ., 2016). Biologis ditandai dengan tumbuh dan berkembangnya seks primer dan seks sekunder dan psikologis ditandai dengan sikap dan perasaan, keinginan dan emosi yang labil atau tidak menentu (Bariyyah Hidayati & ., 2016). Masa remaja berkisar antara usia 10 sampai 19 tahun, masa ini ditandai oleh beberapa perubahan baik fisik maupun psikologis salah satunya pubertas (Yen *et al.*, 2020). Pubertas pada remaja putri ditandai dengan terjadinya menstruasi (*menarche*) disertai perubahan hormonal (Buddhabunyakan *et al.*, 2017). Menstruasi merupakan kejadian fisiologis bagi perempuan yang dimulai sejak usia remaja. Hormon-hormon reproduksi sudah mulai bekerja (Solehati *et al.*, 2018). Menjelang atau selama menstruasi, terdapat beberapa keluhan-keluhan yang umumnya dialami antara lain kekakuan atau kejang atau kram perut, payudara terasa nyeri, murung dan mudah marah, keluhan ini biasa disebut Premenstrual Syndrome (Hou *et al.*, 2020). Sindrom Premenstruasi pada remaja perempuan sangat mengganggu aktivitas sehari-hari (Pratiwi Putri & Margawati, 2013). Perubahan psikologis seperti perasaan sensitif atau mudah marah, kurang percaya diri, sulit berkonsentrasi, gampang menangis, kegelisahan dan cemas (Puspitaningrum, 2018).

Data WHO (*World Health Organization*), PMS memiliki prevalensi lebih tinggi di negara-negara Asia dibandingkan dengan negara-negara Barat. Hasil penelitian *American College Obstetricians and Gynecologists* (ACOG) di Sri Lanka tahun 2012, melaporkan bahwa gejala PMS dialami sekitar 65,7 remaja perempuan. Hasil studi Mahin Delara di Iran tahun 2012, ditemukan sekitar 98,2% perempuan yang berumur 18-27 tahun mengalami paling sedikit 1 gejala PMS derajat ringan atau sedang. Prevalensi PMS di Brazil menunjukkan angka 39%, dan di Amerika 34% wanita mengalami PMS. Prevalensi PMS di Asia Pasifik, di ketahui bahwa di negara Jepang PMS dialami oleh 34% populasi perempuan dewasa, Hongkong PMS dialami oleh 17% populasi perempuan dewasa, Pakistan PMS dialami oleh 13 % populasi perempuan dewasa dan Australia dialami oleh 44 % perempuan dewasa. *Premenstrual Syndrome* (PMS) merupakan masalah kesehatan umum yang paling banyak dilaporkan oleh wanita usia reproduktif. Menurut BKKBN (Badan Kesenjahteraan Keluarga Berencana Nasional) tahun 2011 (Surmiasih., *et al* 2016). Prevalensi Sindrom Premenstruasi (PMS) cukup tinggi, yaitu terjadi pada sekitar 70-90% wanita pada usia subur (Nashruna et al., 2012).

Faktor penyebab *Premenstual Syndrome* adalah gejala yang muncul akibat perubahan hormon (Helmi et al., 2017). Gejala-gejala yang merupakan perubahan perilaku di antaranya depresi, stres, merasa kecemasan, cepat menangis, dan sulit untuk konsentrasi. Gejala fisik lainnya juga termasuk pembengkakan di sekitar abdomen dan kelelahan. Gejala PMS terkadang ringan dan tidak terdeteksi, namun terkadang ada juga yang berat dan sangat jelas terlihat dan mengganggu aktivitas sehari-hari. Aktivitas fisik dapat meningkatkan endorfin, menurunkan

estrogen, dan hormon reproduksi wanita, aktivitas fisik yang teratur dapat meningkatkan transportasi oksigen dalam otot serta mengurangi kadar kortisol. Kortisol adalah hormon yang dapat memicu ketegangan pada periode sebelum menstruasi. Perubahan kondisi psikologis juga sering terjadi pada remaja yang mengalami PMS (Kilmer, 2010). Kurangnya aktivitas fisik pada remaja dapat mengakibatkan defisiensi kadar endorfin dalam tubuh yang dapat mengakibatkan sindrom pramenstruasi. Namun dengan aktivitas fisik berupa olahraga dapat merangsang hormon endorfin keluar dan menimbulkan perasaan tenang saat terjadinya sindrom pramenstruasi (Anggraeni, 2018).

Gejala PMS pada remaja baik biologis maupun psikologis dapat mempengaruhi perilaku remaja misalnya timbulnya kecemasan sehingga dapat berakibat pada menurunnya nafsu makan dan menurunnya minat dalam aktivitas (Novaria *et al.*, 2017). PMS merupakan kondisi medis umum yang memengaruhi hubungan wanita, aktivitas sosial, produktivitas kerja, dan kualitas hidup. Berbagai gejala emosional yang paling umum dialami wanita saat sindrom pramenstrasi meliputi perasaan mudah tersinggung sebanyak 48% dan timbul suatu kecemasan ketika menghadapi PMS, kurang berenergi atau lemas 45%, dan mudah marah 39%. Gejala fisik yang paling umum dialami wanita meliputi kram atau nyeri perut 51%, nyeri sendi, otot atau punggung 49%, nyeri pada payudara 46%, dan perut kembung 43% (Siswi & Negeri, 2010). Gejala Post menstruasi sindrom sangat bergejala terhadap fisik dan mental remaja perempuan sehingga diperlukan telaah lebih mendalam. oleh sebab itu inilah yang melatarbelakangi untuk dilakuakn literatur review “Analisis faktor yang mempengaruhi sindrom pramenstruasi pada remaja perempuan”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apa Faktor yang mempengaruhi sindrom premenstruasi pada remaja perempuan.?”

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Menjelaskan faktor yang memengaruhi sindrom pramenstruasi pada remaja perempuan berdasarkan studi empiris dalam lima tahun terakhir.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mencari artikel faktor yang mempengaruhi sindrom premenstruasi pada remaja perempuan .
2. Menelaah artikel faktor yang mempengaruhi sindrom premenstruasi pada remaja perempuan.
3. Menjelaskan hasil telaah faktor yang mempengaruhi premenstruasi sindrom pada remaja perempuan .

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat teoritis

Literature review ini diharapkan dapat berkontribusi dalam perkembangan ilmu pengetahuan mengenai Premenstrual Syndrom.

1.4.2 Manfaat praktis

1. Untuk masyarakat

Menjadi bahan edukasi yang bermanfaat untuk mendukung perilaku yang positif khususnya bagi remaja dalam menghadapi sindrom pramenstruasi.

2. Untuk profesi Kesehatan

Mendukung pelayanan kesehatan pada remaja khususnya dalam menanggulangi masalah premenstruasi sindrom.