

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1. Latar Belakang**

Menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI No. 25 Tahun 2014 remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun. Sedangkan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN, 2011) mengatakan bahwa jumlah penduduk Indonesia sebesar 237,6 juta jiwa dan 63,4 juta diantaranya adalah remaja yang terdiri dari remaja laki-laki sebanyak 32.164.436 (50,7%) dan remaja perempuan sebanyak 31.279.012 juta (49,30%).

Remaja adalah masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa dimana terjadi perubahan yang sangat cepat pada tumbuh dan kembangnya, diantaranya perubahan ciri seks sekunder, psikologis maupun kognitif. Masa remaja adalah masa rentang usia 10 sampai 19 tahun, dimana pada masa tersebut terjadi proses pematangan fisik maupun psikologis. Salah satu tanda bahwa seorang wanita telah memasuki masa remaja yaitu mengalami pematangan organ seksual atau pubertas, dimana terjadi proses perdarahan secara periodik dan siklik dari uterus disertai pelepasan endometrium yang disebut dengan periode menstruasi (Fitri, 2017).

Menstruasi merupakan proses alamiah organ reproduksi wanita dengan pengendalian hormon. Menstruasi terjadi karena sel telur tidak dibuahi oleh sperma sehingga menyebabkan meluruhnya sel-sel endometrium di dalam rahim.

Menstruasi adalah siklus alamiah tubuh wanita untuk reproduksi, dimana terjadinya situasi pelepasan endometrium dalam bentuk serpihan dan perdarahan akibat pengeluaran hormone estrogen dan progesterone yang turun dan berhenti, sehingga terjadi vasokonstriksi pembuluh darah yang segera diikuti vasodilatasi (Nanda, 2011). Menstruasi tidak selalu berjalan normal terkadang timbul adanya gangguan menstruasi, salah satunya adalah *Pre Menstrual Syndrome* (PMS) atau sindrom sebelum haid.

PMS yaitu kumpulan gejala fisik, psikologis, dan emosi yang terkait dengan siklus menstruasi yang terjadi 2 hingga 14 hari sebelum siklus menstruasi dan gejala-gejala ini menghilang setelah datangnya menstruasi. Gejala PMS dapat meliputi rasa cemas berlebihan, cepat marah, ketegangan pada payudara, nafsu makan bertambah ataupun berkurang, mual muntah, timbul jerawat, nyeri pinggang, hingga pingsan. Dengan beberapa gejala tersebut dapat dipastikan bahwa PMS memiliki kecenderungan mampu mengurangi produktivitas remaja pada umumnya, mengganggu aktivitas sehari-hari remaja putri hingga saat menstruasi berlangsung.

Menurut WHO ( World Health Organization, 2015) menyebutkan bahwa sebanyak 38,45% prevalensi wanita di Negara Asia lebih tinggi mengalami permasalahan gangguan PMS dibandingkan dengan negara-negara barat dan sebanyak 65,7 dialami oleh remaja putri sedangkan menurut hasil penelitian ACOG (American College Obstetricians and Gynecologists, 2012) dan data Survey Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI, 2009) mengatakan bahwa gejala PMS yang dialami remaja putri adalah hampir sama yaitu 65,7% dan

65% dan menurut data BKKBN (2011) mengatakan bahwa gejala PMS dialami oleh sebagian remaja putri termasuk wanita usia reproduktif yaitu 18-49 tahun. Berdasarkan data dari Kementerian Kesehatan RI tahun 2014 mengatakan bahwa prevalensi gejala PMS cukup tinggi yaitu 80-90% dengan gejala sangat berat sehingga mengganggu aktivitas sehari-hari. Di Indonesia, dari 260 wanita usia subur (WUS) ditemukan sebanyak 95% memiliki gejala PMS yang bervariasi dan sebanyak 9-12% prevalensi PMS dapat mengakibatkan gangguan kecemasan pada respondennya. Data Riset Kesehatan Dasar (2014) mengatakan bahwa angka kesakitan PMS sebesar 74,45% yang disebabkan oleh faktor hormonal yaitu akibat adanya ketidakseimbangan kerja dari hormon estrogen dan progesteron. menurut Penelitian Aldira (2014) di SMA Kota Bogor, ditemukan bahwa dari 58 responden mengalami PMS, dengan jenis keluhan ringan sebanyak 19 orang (32,2%) dan keluhan sedang sampai berat sebanyak 39 orang (67,8%).

Berdasarkan data diatas bahwa PMS cukup banyak dan bervariasi jenis gejalanya pada setiap individu. Salah satu gejala yang dapat mempengaruhi aktivitas ialah mengalami kecemasan. Menurut Siyamti & Herdin tahun 2011 mengatakan bahwa sekitar dua hari sampai dua minggu sebelum permulaan masa haid, mereka akan melalui berbagai gejala termasuk rasa cemas.

Cemas adalah sebuah pengalaman subjektif dari seseorang sebagai suatu keadaan yang tidak nyaman sebagai respon terhadap berbagai stimulus. Perasaan cemas yang dialami setiap individu berbeda-beda, yaitu dapat termasuk kategori cemas berat, sedang dan ringan. Kecemasan sebagai suatu

keadaan gelisah atau rasa takut yang merupakan bentuk respon emosional dengan berbagai gejala yang timbul, sehingga dapat memberikan perasaan tertekan dan berdampak pada kesehatan khususnya sistem reproduksi wanita dimana kesehatan reproduksi remaja itu sendiri merupakan suatu kondisi sehat yang menyangkut sistem, fungsi dan proses reproduksi yang dimiliki oleh remaja, khususnya sehat mental dan sosial kultural.

Remaja yang mengalami perasaan cemas yang berlebih (cemas sangat berat) ketika PMS, biasanya gejala yang muncul seperti kehilangan kendali, ketidakmampuan melakukan apapun, stres, tegang, merasa takut serta gejala lainnya, dan itu akan mempengaruhi kesehatan mental remaja dalam bereproduksi (Setyaningrum, 2017). Kecemasan itu terjadi karena adanya abnormalitas neurotransmitter pusat karena terjadi penurunan kadar serotonin darah perifer. Dengan adanya berbagai gejala tersebut akan mempengaruhi individu itu dalam mengatasi rasa cemas saat PMS itu sendiri, terutama dalam berperilaku.

Perilaku merupakan respon atau reaksi yang ditunjukkan oleh individu dalam menghadapi respon dari luar (Jaya, 2015). Pada setiap individu khususnya remaja putri pasti tidak sama perilakunya saat mengalami PMS. Adapun perilaku yang dilakukan remaja putri dapat berupa perilaku positif dan perilaku negatif. Perilaku positif diantaranya saat mengalami nyeri biasanya akan mengompres dengan air hangat. Sedangkan perilaku negatif diantaranya enggan untuk meluangkan waktu untuk beristirahat (Laila, 2011). Perilaku seseorang tersebut dipengaruhi oleh persepsi yang dipahami oleh individu

khususnya remaja putri bagaimana ia harus memahami, mengerti dan menyadari PMS itu sendiri, terutama perilaku dalam mengatasi kecemasan saat PMS. Menurut Kartika tahun 2014 mengatakan bahwa untuk menyadari dan mengerti mengenai segala hal yang menyangkut dalam diri maupun luar individu, maka individu yang bersangkutan harus memiliki kesamaan dalam persepsi.

Persepsi adalah pengalaman tentang objek atau peristiwa yang diperoleh dengan menyimpulkan informasi dan menafsirkan pesan. Setiap individu memiliki pandangan dan pengertian yang berbeda-beda mengenai persepsi terutama persepsi remaja putri mengenai pemahaman PMS itu sendiri. Remaja putri yang memiliki pemahaman atau persepsi yang baik maka perilakunya saat PMS akan baik, begitu juga dengan remaja putri yang mempunyai pemahaman yang buruk maka perilaku saat PMS akan buruk, khususnya perilaku dalam mengatasi kecemasan. Selain itu, remaja putri juga harus dapat mengenali PMS, waktu terjadi PMS, tanda dan gejala yang dapat timbul, dan bagaimana individu tersebut menangani dan mencegah terjadinya PMS. Perbedaan pandangan dan pemahaman membuat remaja putri tidak mengetahui khususnya dalam penanganan yang tepat terhadap PMS, dan banyak remaja putri tidak sadar sehingga dapat berpengaruh terhadap kesehatan diri (Suparman & Ivan, 2011).

Berdasarkan studi pendahuluan ke SMA Negeri 5 Kota Bogor dengan metode wawancara terhadap 10 orang siswi didapatkan hasil bahwa 7 diantaranya mengalami PMS setiap bulan menjelang menstruasi. Setiap

responden menjawab hal yang berbeda mengenai PMS dengan persepsi mereka masing-masing secara singkat dan jelas. Hanya sebagian responden yang dapat menjawab dengan tepat tentang PMS seperti gejala atau keluhan sebelum menstruasi, rasa tidak nyaman sebelum menstruasi, dan keluhan saat mendekati tanggal menstruasi. Keluhan yang dirasakan ketujuh responden tersebut ketika PMS pun berbeda baik dari segi fisik, perilaku maupun psikologis dan 5 diantaranya mengalami perasaan cemas saat PMS seperti mudah sekali tersinggung, gelisah yang tidak jelas penyebabnya, dan perasaan khawatir. Adapun perilaku mereka ketika mengatasi kecemasan saat PMS bermacam-macam diantaranya minum obat bila nyeri, tidur, mengompres dengan air hangat bagian tubuh yang terasa nyeri, menenangkan diri, ada yang ingin menyendiri, marah-marah bahkan dibiarkan saja.

Dalam kondisi seperti ini, peran perawat sangat penting sebagai pemberi pelayanan yang komprehensif untuk mengatasi dan mencegah masalah yang ada kaitannya dengan kesehatan reproduksi wanita. Peran perawat sebagai *caregiver*, dengan cara meningkatkan kesehatan, mencegah penyakit, dan memulihkan kesehatan. Perawat sebagai *educator*, dimana perawat bertanggung jawab dalam hal pendidikan dan pengajaran ilmu bagi seseorang yang dalam keadaan tidak tahu menjadi tahu, tidak mau menjadi mau dan tidak mampu menjadi mampu. Perawat sebagai *counselor*, membantu seseorang membuat keputusan untuk meningkatkan kesehatan secara menyeluruh dan sistematis serta peran perawat lainnya dalam lingkup keperawatan maternitas yaitu sebagai *manager, reseacher, advocate, dan inovator*.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Gambaran Persepsi dan Perilaku Remaja Putri Dalam Mengatasi Kecemasan Saat *Pre Menstrual Syndrome* (PMS) di SMA Negeri 5 Bogor”.

## 1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan data di atas maka penulis membuat rumusan masalahnya yaitu “Bagaimanakah gambaran persepsi dan perilaku remaja putri dalam mengatasi kecemasan saat PMS di SMA Negeri 5 Bogor?”

## 1.3. Tujuan Penelitian

### 1.3.1. Tujuan Umum

Diperoleh gambaran persepsi dan perilaku remaja putri dalam mengatasi kecemasan saat PMS di SMA Negeri 5 Bogor.

### 1.3.2. Tujuan Khusus

1. Diketuainya karakteristik remaja putri di SMA Negeri 5 Bogor.
2. Diketuainya persepsi remaja putri mengenai PMS di SMA Negeri 5 Bogor.
3. Diketuainya perilaku remaja putri dalam mengatasi kecemasan saat PMS di SMA Negeri 5 Bogor.
4. Diketuainya tingkat kecemasan yang dirasakan remaja putri saat PMS di SMA Negeri 5 Bogor.

## 1.4. Manfaat Penelitian

### 1.4.1. Peneliti

Sebagai sarana belajar untuk menambah ilmu pengetahuan serta pengalaman untuk meningkatkan wawasan penelitian dalam persepsi dan perilaku remaja putri dalam mengatasi kecemasan saat PMS di SMA Negeri 5 Bogor.

#### 1.4.2. Tempat Penelitian

Diharapkan bahwa hasil dari penelitian ini dapat memberikan gambaran persepsi dan perilaku remaja putri dalam mengatasi kecemasan saat PMS di SMA Negeri 5 Bogor.

#### 1.4.3. Instalasi Kesehatan

Diharapkan dapat dijadikan referensi mengenai persepsi dan perilaku remaja putri dalam mengatasi kecemasan saat PMS di SMA Negeri 5 Bogor.

#### 1.4.4. Institusi Pendidikan

Sebagai pengembangan ilmu yang telah ada dan dapat dijadikan sebagai bahan kajian untuk kegiatan penelitian selanjutnya.