

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dalam siklus kehidupan seorang wanita mulai dari remaja hingga dewasa akan mengalami haid atau menstruasi. Sebelum menstruasi terjadi, seorang wanita akan mengalami serangkaian gangguan yang dikenal sebagai sindrom pra menstruasi. Sindrom pra menstruasi adalah sekumpulan gejala yang dialami wanita 1-2 minggu sebelum menstruasi dan berakhir setelah menstruasi berhenti (Kusumawardani & Adi, 2017).

Sekumpulan gejala yang dialami dapat berupa gejala fisik, gejala psikologis, dan perilaku berubah. Gejala-gejala fisik yang sering dirasakan yaitu perut terasa sakit, payudara terasa sakit, kepala terasa sakit, sendi, nyeri otot dan nyeri punggung. Beberapa gejala psikologi dan perubahan tingkah laku yang sering dirasakan yaitu cepat marah, perasaan menjadi lebih sensitif, merasa tidak mampu memecahkan masalah, sulit berkonsentrasi, kecapekan dan kenaikan berat badan. Sebanyak 80-90% wanita usia produktif atau subur mengalami gejala-gejala tersebut (Damayanti & Samaria, 2021).

Angka kejadian sindrom pra menstruasi di dunia cukup tinggi mencapai 47,8% dengan angka tertinggi di Iran sebesar 98% dan terendah di Swiss sebesar 10%. Prevalensi sindrom pramenstruasi di kawasan Asia lebih tinggi daripada di benua lain (Direkvand-Moghadam, Sayehmiri, et al., 2014). Prevalensi PMS pada mahasiswa keperawatan di Libanon 54,6% dan di Sri Lanka 65,7% (Fatimah et al, 2016). Saat ini prevalensi PMS di Brazil adalah 39%, di Australia 44% (Andiarna,

2018) dan di Jepang 34% (Alvionita, 2016). Berdasarkan data jurnal *Archives of Internal Medicine*, survei terhadap 3.000 wanita menemukan bahwa sekitar 90% wanita menderita PMS sebelum menstruasi (Susanti, Ilmiasih, & Arvianti, 2017).

Diketahui bahwa sindrom pra menstruasi sebenarnya dialami hampir oleh semua wanita dimanapun mereka berada, namun sebagian besar wanita menganggap gejala yang dirasakan tidak memerlukan penatalaksanaan lebih lanjut. Hal ini, dapat mempengaruhi aktivitas sehari-hari mereka, mulai dari terganggunya fungsi sosial, prestasi kerja, aktivitas keluarga dan menurunnya konsentrasi belajar.

Hasil survey World Health Organization (WHO) tahun 2017 menunjukkan bahwa gejala PMS sangat tinggi yaitu hampir 75% wanita usia reproduksi di seluruh dunia menderita PMS. Menurut hasil survey yang dilakukan oleh American College of Obstetricians and Gynecologists, setidaknya 85% wanita menstruasi memiliki minimal satu gejala PMS dan biasanya terjadi pada wanita berusia antara 14-50 tahun dengan gejala yang berbeda pada setiap wanita (Rudiyanti & Nurchairina, 2015). Menurut data yang diperoleh Kementerian Kesehatan tahun 2014 tentang prevalensi PMS di Indonesia, ditemukan bahwa 40% wanita Indonesia menderita PMS dan 2-10% memiliki gejala berat.

PMS merupakan masalah kesehatan umum dari kumpulan gejala akibat perubahan hormonal yang berhubungan dengan siklus menstruasi. Menstruasi secara etimology berarti mengalir. Sedangkan menurut terminology ialah darah yang keluar dari kemaluan seorang wanita setelah berumur 9 tahun dalam keadaan

sehat (bukan karena sakit), tetapi merupakan kodrat wanita, dan bukan setelah melahirkan anak. Dalam Q.S Al-Baqarah ayat 222 yang berbunyi :

وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الْمَحِيضِ قُلْ هُوَ أَذًى فَاعْتَزِلُوا النِّسَاءَ فِي الْمَحِيضِ وَلَا تَقْرُبُوهُنَّ حَتَّى يَطْهُرْنَ فَإِذَا تَطَهَّرْنَ فَأْتُوهُنَّ مِنْ حَيْثُ أَمَرَكُمُ اللَّهُ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ

Artinya :

Dan mereka menanyakan kepadamu (Muhammad) tentang haid. Katakanlah, "Itu adalah sesuatu yang kotor". Karena itu jauhilah istri pada waktu haid; dan jangan kamu dekati mereka sebelum mereka suci. Apabila mereka telah suci, campurilah mereka sesuai dengan (ketentuan) yang diperintahkan Allah kepadamu. Sungguh, Allah menyukai orang yang tobat dan menyukai orang yang menyucikan diri.

Penyebab dari gejala sindrom pra menstruasi sampai saat ini belum diketahui secara pasti. Namun, masalah menstruasi seperti sindrom pra menstruasi erat kaitannya dengan gangguan hormonal, terutama yang berkaitan dengan hormon seks pada wanita yaitu progesteron, estrogen, Luteinizing Hormone (LH) dan Follicle Stimulating Hormone (FSH). Pada beberapa kejadian terjadi peningkatan salah satunya yang diindikasikan adanya ketidakseimbangan sintesis hormon akan mempengaruhi fungsi kerja hormon lainnya sehingga terjadi sindrom pra menstruasi. Gangguan kerja sistem hormon ini terkait dengan stress. Stress akan mempengaruhi sistem kerja berupa peningkatan keseimbangan atau penurunan dari fungsi hormon tersebut.

Salah satu faktor yang dapat memperparah gejala sindrom pra menstruasi yaitu stress. Stress adalah gangguan pada tubuh dan pikiran yang disebabkan oleh perubahan dan tuntutan hidup yang berkelanjutan sehingga dapat menyebabkan depresi jika kemampuan seseorang dalam mengatasi stress belum maksimal (Syamsun, 2010). Sedangkan menurut Priyoto (2014) stress adalah reaksi fisik

dan psikis terhadap setiap tuntutan yang menimbulkan ketegangan dan mengganggu stabilitas kehidupan sehari-hari. Ketegangan adalah respon psikologis dan fisiologis seseorang terhadap stressor berupa takut, marah, cemas, frustrasi atau aktivitas saraf otonom menjelang menstruasi akan hilang bersama darah menstruasi.

Stress merupakan kondisi emosional yang umum terjadi pada setiap orang. Manusia akan merasakan kecemasan berlebihan dalam hati dan relatif berpikir negatif. Diantaranya perasaan takut dengan nasib di masa yang akan datang dan konflik antara hati dan pikiran tidak terkendali karena logika seakan sulit menerima kenyataan yang pahit. Hal mengenai konflik hati dan takdir, sudah tertulis dalam QS. Al-Baqarah 155 yang berbunyi :

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ ۗ وَبَشِيرِ الصَّابِرِينَ

Artinya :

"Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar".

Stress pada seseorang akan mendorong pelepasan hormon kortisol dalam tubuh seseorang, biasanya hormon kortisol ini dijadikan tolak ukur untuk melihat derajat atau tinggi rendahnya tingkat stress seseorang. Semakin stress seseorang semakin tinggi kadar kortisol dalam tubuhnya (Muniroh & Widiatie, 2017). Dan semakin berat tekanan psikologi seseorang maka dapat memperberat terjadinya ketidakseimbangan hormon estrogen dan progesteron (hormon estrogen semakin meningkat dan hormon progesteron menurun) yang menyebabkan semakin berat sindrom pra menstruasi yang dialami.

Stress dapat memberikan efek negatif bagi tubuh, hanya saja perbedaanya terletak pada sumber dan cara mereka meresponnya. Reaksi mereka ditentukan oleh suasana dan kondisi kehidupan yang mereka alami. Ada berbagai cara atau strategi yang dapat dilakukan untuk mengatasi stress, yaitu mempersiapkan diri menghadapi stressor dengan memperbaiki diri secara psikis atau mental, fisik dan sosial. Menurut Priyoto (2014) membahas bagaimana mengelola emosi dan manajemen stress dengan meningkatkan kebiasaan pola hidup sehat dengan membangun daya tahan tubuh dan menerima kondisi sindrom pra menstruasi sebagai bagian dari diri sendiri.

Islam mendefinisikan stress sebagai ujian dari Allah SWT yang dapat menyebabkan penyakit hati. Islam mengajarkan banyak strategi untuk mengatasi stress, yaitu niat ikhlas, sabar dan shalat, bersyukur dan berserah diri, doa dan zikir. Hal mengenai dzikir akan membuat hati menjadi tenang sebagaimana dalam QS.13 : 28 yang berbunyi :

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya :

“(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenang dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati mereka menjadi tenang”. QS.13 : 28

لَا وَإِنَّ فِي الْجَسَدِ مُضْغَةً إِذَا صَلَحَتْ صَلَحَ الْجَسَدُ كُلُّهُ وَإِذَا فَسَدَتْ فَسَدَ الْجَسَدُ كُلُّهُ أَلَا وَهِيَ الْقَلْبُ { الشَّيْخَانِ }

Artinya :

“Ingatlah, sesungguhnya dalam diri manusia ada segumpal darah yang apabila ia baik maka baiklah seluruh jasad, dan jika ia rusak maka rusaklah seluruh jasadnya”. Ketahuilah itu adalah qolbu (hati) (HR. Bukhori Muslim).

Hasil penelitian Andiarna (2018) terhadap 35 mahasiswi di Universitas Islam Negeri (UIN) Sunan Ampel Surabaya, menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stress dengan kondisi *premenstrual syndrome*, sehingga stress merupakan salah satu faktor yang dapat menyebabkan *premenstrual syndrome*. Penelitian Ilmi dan Utari (2018) didapatkan pada mahasiswi Fakultas Kesehatan Masyarakat (FKM) dan Dept. Arsitektur Fakultas Teknik Universitas Indonesia ada 83,3% mahasiswi yang memiliki tingkat stress yang tinggi mengalami *premenstrual syndrome* (PMS) dengan gejala berat.

Selain itu, penelitian oleh Yolanda (2019) didapatkan berdasarkan tingkat stress mahasiswi, yang mengalami stress ringan sebanyak 22%, yang mengalami stress sedang sebanyak 19%, dan yang mengalami stress berat sebanyak 29%. Sedangkan berdasarkan tingkat sindrom pra menstruasi mahasiswi, 54% mengalami sindrom pra menstruasi ringan, 46% mengalami sindrom pra menstruasi sedang menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stress dengan tingkat sindrom pra menstruasi pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana dengan kekuatan korelasi kuat dan arah korelasi positif.

Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya merupakan Universitas swasta yang memiliki 3 Fakultas yaitu Fakultas Ilmu Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, serta Fakultas Teknik. Sebelum melakukan penelitian, peneliti melakukan studi pendahuluan dengan wawancara terhadap 12 orang mahasiswi yang ada di 3 Fakultas. Hasil dari wawancara tersebut mengatakan 58,3% mahasiswi FIKes sering mengalami stress pada saat sindrom pra menstruasi, 25%

mahasiswi FKIP kadang-kadang mengalami stress pada saat sindrom pra menstruasi, dan 16,7% mahasiswi FT kadang-kadang mengalami stress pada saat sindrom pra menstruasi. Karena persoalan stress pada saat sindrom pra menstruasi banyaknya di Fakultas Kesehatan yang terdiri dari berbagai Program Studi salah satunya yaitu S1 Ilmu Keperawatan dengan jumlah mahasiswinya sebanyak 308 orang.

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul hubungan tingkat stress dengan kejadian sindrom pra menstruasi pada mahasiswi S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan di Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya.

B. Rumusan Masalah

Stres merupakan salah satu faktor penyebab terjadinya kondisi sindrom pra menstruasi yang menyebabkan ketidakseimbangan hormon estrogen dan progesteron. Kondisi stress akan memberikan pengaruh negatif pada tubuh seperti pusing, sakit kepala, jantung berdebar, sulit tidur, perubahan nafsu makan dan ternyata untuk perempuan masa subur stress juga bisa mengakibatkan terlambatnya haid, memperpanjang atau memperpendek siklus menstruasi. Kehidupan yang penuh stress akan memperburuk gejala fisik dan psikologis dari sindrom pra menstruasi. Hasil penelitian yang terkait dengan kejadian sindrom pra menstruasi dan tingkat stress sudah banyak dilakukan di lingkungan pendidikan namun untuk mahasiswi di Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya terutama di Fakultas Ilmu Kesehatan belum ada padahal sangat penting. Dengan demikian, rumusan masalah ini adakah hubungan tingkat stress dengan kejadian sindrom pra

menstruasi pada mahasiswi S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan di Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya?.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan tingkat stress dengan kejadian sindrom pra menstruasi pada mahasiswi S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan di Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya

2. Tujuan Khusus

Adapun tujuan khusus dalam penelitian ini adalah :

- a. Diketahui tingkat stress pada mahasiswi S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan di Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya
- b. Diketahui kejadian sindrom pra menstruasi pada mahasiswi S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan di Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya
- c. Diketahui hubungan tingkat stress dengan kejadian sindrom pra menstruasi pada mahasiswi S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan di Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini menambah pengetahuan, pengalaman, wawasan bagi peneliti dalam mengaplikasikan teori terutama riset tentang tingkat stress dengan kejadian sindrom pra menstruasi.

2. Bagi Profesi Keperawatan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan *evidence based practice* untuk memberikan pengetahuan mengenai hubungan tingkat stress dengan kejadian sindrom pra menstruasi.

3. Bagi Mahasiswi Keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan mahasiswi bahwa tingkat stress merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi sindrom pra menstruasi.

4. Bagi FIKES Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya

Hasil penelitian ini sebagai bahan referensi dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat untuk memberikan informasi tingkat stress dengan kejadian sindrom pra menstruasi dan juga dapat dijadikan data dalam kegiatan pendidikan maupun penelitian.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat menjadikan data awal atau referensi bagi peneliti yang akan melakukan penelitian hal serupa dengan menggunakan