

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Masa remaja adalah masa transisi yang di tandai oleh adanya perubahan fisik, emosi, psikis. Masa remaja antara usia 10-19 tahun, adalah suatu periode masa pematangan organ reproduksi manusia, dan sering disebut masa pubertas (Setyaningrum, 2015). Salah masa pubertas perempuan satu ciri yang menandai adalah menstruasi (Nur, 2011). Salah satu gangguan sebelum menstruasi yaitu *pra menstrual sindrom*. Meskipun begitu banyak wanita mengalami ketidaknyamanan fisik selama beberapa hari sebelum menstruasi sehingga menimbulkan rasa cemas, perubahan suasana hati secara tiba-tiba, mudah marah, sensitif serta kesulitan dalam berkonsentrasi (Saryono dan Sejati, 2009). Sekitar 80 hingga 95 % perempuan mengalami gejala-gejala *pra menstrual sindrom* dapat mengganggu aspek dalam kehidupannya. Gejala fisik yang sering dirasakan saat PMS antara lain kram, nyeri perut, nyeri payudara, perut kembung, berat badan meningkat, kelelahan, nyeri sendi, sakit kepala hingga sulit tidur (*insomnia*). Sedangkan gejala emosinya antara lain mudah tersinggung, mudah marah, cemas, merasa tertekan, *mood* tidak stabil, merasa sedih dan depresi, sensitif, sulit berkonsentrasi (Proverawati dan Misaroh, 2009).

Angka kejadian PMS cukup tinggi, yaitu hampir 75% wanita usia subur diseluruh dunia mengalami PMS. Pada wanita indonesia yang mengalami gejala *premenstrual syndrome* cukup tinggi yaitu 80-90% dan kadang- kadang gejala tersebut sangat berat dan mengganggu kegiatan sehari-hari (Pudiastutik, 2012). Berdasarkan laporan 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 putri. 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, diketahui 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 (Sylvia, 2010). Sedangkan di Indonesia angka prevalensi ini mencapai 85%, dari seluruh remaja yang mengalami *premenstrual Sindrom* sekitar 60-70%. Berdasarkan studi pendahuluan terhadap 18 orang siswi kelas X MAN Malang 1 diketahui sebanyak 100% responden mengalami *premenstrual syndrome* sebelum menstruasi. Sementara di Jawa Timur tepatnya pada mahasiswa di Surabaya yang mengalami *premenstrual Sindrom* adalah 39,2% mengalami gejala berat dan 60,8% yang mengalami gejala ringan (Sulistiyowati, 2015).

Premenstrual Sindrom (PMS) merupakan salah satu gangguan yang umum terjadi pada wanita dalam masa reproduksi (sekitar umur 15–46 tahun). Berbagai gejala fisik, psikologis, dan emosi yang terkait dengan perubahan hormonal yang terjadi karena ketidakseimbangan hormon estrogen dan progesteron, dimana hormon estrogen dalam siklus menstruasi terlalu tinggi dibandingkan dengan hormon progesteronnya (Saryono dan Sejati, 2009). Penelitian lain juga menyebutkan bahwa defisiensi *endorfin* dalam tubuh dapat mengakibatkan sindrom pramenstruasi, namun dengan aktivitas fisik berupa olahraga dapat merangsang hormon endorfin keluar dan menimbulkan perasaan

tenang saat sindrom pramenstruasi terjadi (Tambing 2012). Gejala-gejala dimulai pada hari ke 5 sampai 10 hari sebelum menstruasi, dan gejala-gejala tersebut memburuk selama siklus ovulasi. Gambaran lain yang sering terjadi adalah gejala-gejala mereda 1 sampai 2 hari sebelum menstruasi. Dimana sekitar 80 hingga 95 persen perempuan pada usia reproduktif mengalami gejala-gejala pramenstruasi yang dapat mengganggu beberapa aspek dalam kehidupannya (Proverawati dan Misaroh, 2009).

Cara mengatasi berbagai keluhan pada saat PMS ada 2 macam yaitu secara farmakologi dan nonfarmakologi. Penatalaksanaan Non-Farmakologi seperti pengaturan nutrisi, latihan aerobik, relaksasi, sedangkan penatalaksanaan farmakologi antara lain penggunaan hormonal dan obat-obatan analgetik. Untuk mengatasi suasana hati yang tidak stabil pada PMS dapat dilakukan dengan nonfarmakologi yaitu menggunakan relaksasi *guided imagery*. Relaksasi *Guided Imagery* yakni meditasi dengan cara pengaturan pernafasan yang mempengaruhi pola pikir (Kaplan & sadock, 2010). Dengan membayangkan hal-hal yang menyenangkan maka akan terjadi perubahan aktifitas motoric sehingga otot-otot yang tegang menjadi rileks, respon terhadap bayangan menjadi semakin jelas (Feldman, 2012).

Pada penelitian sebelumnya yang dilakukan pada mahasiswa padang sidempuan dengan 32 responden berdasarkan gejala lebih dari satu pre menstruasi yang dipilih, 16 responden dipilih sebagai kelompok intervensi dan 16 responden untuk kelompok kontrol. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Guided Imagery* telah memiliki dampak yang signifikan pada kelompok intervensi, yang mengarah ke pengurangan keluhan PMS. Dengan menggunakan t-test ternyata skor post-test antara kelompok intervensi lebih rendah dibandingkan dengan kelompok kontrol, hal ini dibuktikan signifikan secara statistic. Berdasarkan hal tersebut, hipotesis yang menyatakan bahwa ada perbedaan yang signifikan

dalam skor SPAF dan skor PDSD pada responden kelompok intervensi dibandingkan dengan kelompok kontrol ternyata dapat diterima. Oleh karena itu, berdasarkan hasil ini, maka dapat disimpulkan bahwa *Guided Imagery* memiliki dampak yang signifikan terhadap pengurangan tingkat keparahan PMS.

Studi pendahuluan yang dilakukan peneliti bulan September di SMK Islam Kota Batu dari remaja putri jurusan Akuntansi terdapat 10 siswi yang mengalami *premenstrual syndrome*. Dari 10 siswi tersebut 80% siswi mengalami perubahan suasana hati yang tidak stabil, sedang 20% siswi masih bisa mengontrol emosional ketika menjelang menstruasi.

Berdasarkan latar belakang di atas maka peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul Pengaruh Relaksasi *Guided Imagery* Terhadap Gejala Pra Menstruasi Sindrom Pada Remaja Putri Usia 16-19 tahun di SMK Islam Kota Batu.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: “Adakah Pengaruh Relaksasi *Guided Imagery* Terhadap Gejala Pra Menstruasi Sindrom Pada Remaja Putri Usia 16-19 tahun di SMK Islam Kota Batu?”

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Mengetahui Pengaruh Relaksasi *Guided Imagery* Terhadap Gejala Pra Menstruasi Sindrom Pada Remaja Putri Usia 16-19 tahun di SMK Islam Kota Batu.

### 1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi pengurangan gejala pra menstruasi sindrom sebelum diberikan relaksasi *Guided Imagery* pada remaja putri usia 16-19 tahun di SMK Islam Kota Batu.
- b. Mengidentifikasi pengurangan gejala pra menstruasi sindrom sesudah diberikan relaksasi *Guided Imagery* pada remaja putri usia 16-19 tahun di SMK Islam Kota Batu.
- c. Menganalisis pengaruh relaksasi *Guided Imagery* terhadap pengurangan gejala pra menstruasi sindrom pada remaja putri usia 16-19 tahun di SMK Islam Kota Batu.

## 1.4 Manfaat

### 1.4.1 Bagi Responden

Dapat menambah wawasan dan pengetahuan dalam menghadapi efek pra menstruasi sindrom

### 1.4.2 Bagi Tempat Penelitian

Sebagai sumber informasi bagi lahan praktek dalam rangka mengembangkan terapi nonfarmakologi dalam penatalaksanaan pengaruh relaksasi *Guided Imagery* terhadap pengurangan gejala pra menstruasi sindrom.

### 1.4.3 Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi bagi perpustakaan dan mahasiswa kebidanan khususnya mengenai pengaruh relaksasi *Guided Imagery* terhadap pengurangan gejala pra menstruasi sindrom.

#### 1.4.4 Bagi Peneliti

Dapat menyampaikan informasi efek pra menstruasi sindrom kepada remaja putri yang mengalaminya. Serta dapat meningkatkan keterampilan peneliti untuk mengatasi gejala pra menstruasi sindrom pada remaja dengan PMS.