

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Premenstrual Syndrome (PMS) atau yang dikenal dengan sindroma pramenstruasi merupakan sekumpulan keluhan dan gejala fisik, psikologis dan emosi yang terkait dengan siklus menstruasi wanita, yang muncul secara siklik dalam rentang waktu 7-10 hari sebelum menstruasi dan menghilang ketika darah haid keluar. Kumpulan dari gejala-gejala tersebut akan muncul pada fase luteal dari siklus menstruasi yaitu 1–2 minggu hingga terjadinya menstruasi dan gejala tersebut akan hilang seiring dengan berjalannya menstruasi (Pridynabilah, 2022). Premenstruasi Sindrome sering di anggap masalah oleh Remaja Putri, karena mengalami ketidak mampuan dalam melakukan suatu aktifitas. Keluhan fisik yang dialami selama premenstruasi sindrom diantaranya kenaikan berat badan, pegal dan nyeri otot terutama didaerah sendi, pinggang, payudara Mengalami nyeri, sakit kepala, dan Perut terasa Kembang. Keluhan psikis yang biasa dialami diantaranya control emosi rendah,cepat marah,reaksi emosi tidak logis,daya ingat dan konsentrasi rendah, lesu, depresi, rasa kurang percaya diri dan perasaan tidak berharga (Estiani,2018).(Astikasari & Kofi, 2022). Selain keluhan secara fisik, Pre menstrual Syndrome(PMS) juga mempengaruhi kondisi psikologis wanita. Rasa cemas serta ketidak stabilan emosi dapat berdampak pada aktivitas sehari-hari Wanita (Pridynabilah, 2022)

Menurut World Health Organization (WHO) terdapat lebih dari separuh penduduk dunia berusia dibawah 25 tahun dan 80% dari mereka tinggal di Negara berkembang, Prevalensi penderita premenstrual syndrome di dunia menurut penelitian Fatimah (2019) di negara Libanon sebesar 54,6% dan di negara Srilanka sebesar 65,7%. Kemudian prevalensi premenstrual syndrome di negara Iran sebesar 98,2%, di negara Brazil sebesar 39%, di negara Australia sebesar 44% dan di negara Jepang sebesar 34% (Alvionita, 2019). Berdasarkan data dari jurnal *Archives of Internal Medicine*, studi yang dilakukan terhadap 3000 wanita didapatkan hasil sekitar 90% perempuan mengalami premenstrual syndrome sebelum menstruasi (Susanti et al, 2017) (Husna et al., 2022) Sementara di Indonesia angka prevalensi ini dapat mencapai 85% dari seluruh populasi wanita usia reproduksi,yang terdiri dari 60-75% mengalami sindrom pramenstruasi (Astikasari & Kofi, 2022) , Sedangkan untuk pravalensi PMS di Jawa Timur mengalami peningkatan yaitu dari 55,6% mencapai 61,5% (Rauza, 2020).

Penyebab dari Premenstrual Syndrome di duga banyak terjadi akibat perpaduan dari berbagai macam factor yang komplek, seperti Faktor hormonal Sindroma pramenstruasi terjadi pada sekitar 70-90% wanita usia subur dan lebih sering terjadi pada wanita berusia 20-40 tahun. Peran hormon ovarium tidak begitu jelas, tetapi gejala sindroma pramenstruasi sering berkembang ketika ovulasi tertekan. Faktor hormonal yakni terjadi ketidak seimbangan antara hormone estrogen dan progesteron berhubungan dengan sindroma pramenstruasi. Kadar hormone estrogen sangat berlebih dan melampaui batas normal sedangkan

kadar progesteron menurun hal ini menyebabkan perbedaan genetik pada sensitivitas reseptor dan sistem pembawa pesan yang menyampaikan pengeluaran hormone seks dalam sel, dimana mempengaruhi suasana hati yang berhubungan dengan gejala depresi, kecemasan, ketertarikan, kelelahan, perubahan pola makan, kesulitan untuk tidur, agresif, dan peningkatan selera. (Akbar et al., 2021), dan faktor yang mempengaruhi terjadinya Pre menstrual Syndrome adalah faktor Kebiasaan Olahraga dan Obesitas.

Pre Menstrual Syndrome dapat menimbulkan banyak dampak , bahkan dampak serius sekalipun (Khasanah & Rejeki, 2022) Gejala Premenstrual Syndrome yang cukup parah yaitu mempunyai dampak negative pada kegiatan sehari-hari individu yang bersangkutan . Fungsi Sosial dan Pribadi , presentasi kerja serta aktivitas famili dan juga social ikut terpengaruh secara Negative. (Rambu Kareri et al.,2019)

Untuk mengatasi premenstruasi sindrom (PMS dengan non-farmakologi, kita bisa lebih memperhatikan factor yang menjadi pencetus terjadinya premenstrual syndrome. Salah satu penanganan non farmakologi yang cocok untuk mengurangi Tingkat *Pre Menstrual Syndrome* yaitu relaksasi otot progresif (Fira et al, 2021). Relaksasi otot progresif merupakan metode terapi peregangan dan relaksasi dari otot-otot pada tubuh yang telah terbukti memiliki manfaat secara fisiologis dan psikologis. Relaksasi otot progresif efektif dalam mengatasi sakit kepala, sakit punggung, efek samping kanker, insomnia, nyeri, dan tekanan darah tinggi(Khasanah & Rejeki, 2022)

Berdasarkan hasil Studi Pendahuluan yang dilakukan di SMK Negeri 1

Jember, yaitu dengan menggunakan kuisioner yang berisikan Gejala *Pre Menstrual Syndrome* didapatkan hasil bahwa sebagian besar responden mengalami *Pre Menstrual Syndrome* (PMS) sebesar 85,36% dari 41 responden. Lalu untuk Penanganannya sendiri didapatkan hasil terdapat 17,1% (7 Siswi) di tangani dengan Terapi non Farmakologi, dan 82,9% (34 Siswi) tidak dilakukan apa apa atau tidak di tangani dengan Terapi Farmakologi dan Terapi Non Farmakologi.

Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Perubahan Tingkat *Premenstrual Syndrome* (PMS) Dengan Pemberian Relaksasi Otot Progresif Pada Remaja Putri Kelas X di SMK Negeri 1 Jember”

1.2 Rumusan Masalah

Apakah Tingkat *Pre Menstrual Syndrome* (PMS) dapat berubah dengan Pemberian Relaksasi Otot Progresif Pada Remaja Putri kelas X di SMK Negeri 1 Jember ?

1.3 Tujuan Peneliti

1.3.1 Tujuan umum

Mengetahui Perubahan Tingkat *Pre menstrual Syndrome* Sesudah Pemberian Relaksasi Progresif Pada Remaja Putri Kelas X di SMK Negeri 1 Jember.

1.3.2 Tujuan Khusus

- 1) Mengidentifikasi Tingkat *Pre menstrual Syndrome* Sebelum Pemberian Relaksasi Progresif Pada Remaja Putri Kelas X di SMK Negeri 1 Jember
- 2) Mengidentifikasi Tingkat *Pre menstrual Syndrome* Sesudah Pemberian Relaksasi Progresif Pada Remaja Putri Kelas X di SMK Negeri 1 Jember

3) Menganalisis Perubahan Tingkat *Pre menstrual Syndrome* Sesudah Pemberian Relaksasi Progresif Pada Remaja Putri Kelas X di SMK Negeri 1 Jember

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan dapat menerapkan tentang pengaruh relaksasi Otot progresif terhadap Pre menstruasi Sindrom (PMS) pada remaja Putri.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi responden

Dapat menambah pengetahuan Perubahan Tingkat *Pre menstrual Syndrome* (PMS) terhadap Pemberian Relaksasi Otot Progresif Pada Remaja Putri

2. Bagi institusi Pendidikan

Bagi Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Malang Diharapkan dapat menjadi referensi belajar bagi mahasiswa dan civitas akademika serta dapat dijadikan sebagai perbandingan penelitian dalam lingkup kebidanan tentang kesehatan reproduksi pada remaja.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Sebagai Informasi dasar sejauh mana pengaruh Relaksasi Progresif yang dilakukan oleh Remaja Putri saat PMS. Sehingga dapat dijadikan bahan acuan untuk mengetahui tingkat pengaruh relaksasi Otot Progresif Pada Remaja