

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Premenstrual Syndrome (PMS) umum terjadi pada remaja usia 12-18 tahun, yang mengakibatkan masalah fisik dan psikologis yang mengganggu aktivitas sehari-hari. Pengalaman remaja putri pada saat PMS (Premenstrual Syndrome) sering kali melibatkan tantangan fisik dan emosional yang signifikan, remaja putri yang mengalami PMS juga merasakan berbagai gejala fisik seperti nyeri haid, kelelahan, dan perubahan hormon yang memengaruhi kondisi tubuh mereka. Secara emosional, PMS dapat memicu perubahan suasana hati, kecemasan, atau bahkan depresi ringan, yang berdampak pada aktivitas harian dan hubungan sosial mereka. (Puthusserry & Delariarte, 2023).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa masih sangat sedikit informasi yang membahas pengalaman remaja putri dalam menceritakan gejala PMS (Premenstrual Syndrome) kepada orang-orang di sekitar mereka. Hal ini menunjukkan bahwa PMS sering dianggap sebagai masalah pribadi yang tidak perlu dibahas secara terbuka. Padahal, pengalaman menghadapi PMS tidak hanya melibatkan tantangan fisik seperti nyeri dan kelelahan, tetapi juga dapat memicu stres dan perubahan emosional yang memengaruhi interaksi sosial mereka (Abhijeet Shirkande et al., 2024). Penelitian terdahulu juga cenderung hanya mengidentifikasi gejala fisik dan pengaruhnya secara umum, sehingga kurang memperhatikan pengalaman personal remaja dalam menghadapi PMS, termasuk cara mereka mengelola emosi, dukungan sosial, atau persepsi tentang kondisi mereka (Thakrar et al., 2021).

Menurut laporan World Health Organization (WHO), prevalensi PMS lebih tinggi di negara-negara Asia dibandingkan dengan negara-negara barat. Prevalensi gabungan Perempuan usia subur yang terkena PMS di seluruh dunia berjumlah 47,8%. Diantaranya, sekitar 20% Wanita mengalami gejala yang cukup parah hingga mengganggu aktivitas sehari – hari dan sisanya mengalami gejala ringan hingga sedang. (AbdelQadir et al., 2022). sebuah studi yang melibatkan 3000 wanita menunjukkan bahwa sekitar 90% dari mereka mengalami premenstrual syndrome sebelum menstruasi, yang memberikan dampak terhadap kehidupan, kesehatan fisik dan psikologis Wanita seluruh dunia, yang dapat mengganggu aktivitas mereka dan menyebabkan kegagalan dalam ujian sekolah. (Zahrotul Hayati & Nunung Nurjannah, 2021). Di Indonesia, Prevalensi PMS dapat mencapai 85% dari seluruh populasi Wanita usia reproduksi dengan diantaranya 65-75% di antaranya mengalami syndrome pramenstruasi, Menurut kesehatan reproduksi Remaja Jawa Timur tahun 2021 menunjukkan bahwa ada sekitar 4,297 orang yang mengalami PMS (Astikasari & Kofi, 2022). Dari jurnal terdahulu tercatat 67,8% remaja yang mengalami Premenstrual syndrome (PMS), dengan kategori sedang sebanyak 29,9%, dan yang tidak sama sekali mengalami PMS sebanyak 1,1%. (Woro Tri Utami, 2023). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa 10-20% remaja putri mengalami PMS berat, 30-40% PMS sedang, dan 40-60% mengalami gejala ringan yang tidak mengganggu rutinitas. Sebagian besar dapat mengelola PMS ringan hingga sedang, namun sebagian kecil mengalami gejala yang memengaruhi kualitas hidup (Abhijeet Shirkande et al., 2024).

Pengalaman remaja putri dalam menghadapi PMS (Premenstrual Syndrome) jarang sekali dibagikan karena kurangnya pemahaman, stigma sosial, distigmatisasi, ketidaknyamanan untuk membahas masalah kesehatan reproduksi, kurangnya kesadaran, dan ketakutan terhadap pandangan negative dari orang sekitar (Puthusserry

& Delariarte, 2023). Banyaknya remaja yang merasa enggan untuk berbicara tentang gejala pms, karena menganggap hal tersebut sebagai topik yang tabu atau tidak layak dibicarakan, Stigma ini diperburuk dengan anggapan bahwa PMS adalah masalah pribadi yang seharusnya tidak mengganggu aktivitas sosial atau akademik mereka, yang pada akhirnya mengurangi kemauan mereka untuk mencari dukungan atau bantuan medis (Ito et al., 2021). Akibatnya, rendahnya kesadaran tentang PMS dapat menghambat remaja untuk mencari solusi atau dukungan medis, sehingga dapat memperburuk dampak emosional dan fisiknya, termasuk gangguan kecemasan dan depresi ringan yang mungkin timbul. Oleh karena itu, diperlukan edukasi kesehatan reproduksi dan layanan yang ramah remaja untuk mengurangi stigma dan membantu remaja mengelola PMS dengan baik (Daniyati Kusuma & Indriasari, 2023).

Strategi koping penting bagi remaja untuk meredakan PMS, membantu mengelola gejala fisik dan emosional yang mengganggu aktivitas sehari-hari. Olahraga, pola makan sehat, konsumsi vitamin B6, obat pereda nyeri, atau teknik relaksasi seperti meditasi dapat mengurangi nyeri dan perubahan suasana hati. Strategi ini juga meningkatkan kesehatan mental, performa akademik, dan rasa percaya diri, serta mencegah stres berlebihan. (FRANSISKA, 2023). Dukungan sosial dari keluarga dan teman sangat penting. Keluarga sebagai lingkungan terdekat dapat memberikan rasa aman, membantu menyiapkan obat, mengelola pola makan, atau mendampingi ke dokter. Suasana rumah yang harmonis juga mengurangi tekanan emosional, sehingga remaja lebih mudah mengatasi dampak PMS dalam kehidupan sehari-hari. (Liu et al., 2024).

Informasi tentang pengalaman remaja putri dalam menghadapi PMS penting untuk meningkatkan pemahaman masyarakat tentang tantangan yang mereka hadapi, seperti nyeri haid dan perubahan suasana hati. Kurangnya pemahaman dapat menimbulkan

stigma sosial, membuat remaja enggan mencari bantuan. Dengan meningkatkan kesadaran, stigma dapat dikurangi, dan remaja merasa lebih didukung. Dukungan ini membantu mereka mengelola gejala PMS dengan lebih baik, menciptakan lingkungan sosial yang lebih peduli terhadap kesehatan reproduksi Perempuan (Hidayah & Sulistyorini n.d 2019).

Latar belakang di atas mendasari peneliti untuk menggali pengalaman remaja putri selama masa Premenstrual Syndrome (PMS), yang sering kali menyebabkan gejala seperti nyeri perut, mual, nyeri punggung, perubahan suasana hati, dan kecemasan. Gejala-gejala ini sering mengganggu aktivitas sehari-hari, namun banyak remaja yang kesulitan mengelolanya karena kurangnya pemahaman dan stigma sosial. Peneliti ingin mengetahui lebih jauh tentang terapi farmakologi dan non-farmakologi yang digunakan oleh remaja untuk mengatasi PMS. Penelitian ini diharapkan memberikan wawasan lebih dalam mengenai cara remaja putri mengelola PMS dan solusi yang efektif untuk membantu mereka menghadapi tantangan tersebut.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah disampaikan maka Bagaimana pengalaman remaja putri dalam menghadapi PMS

1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengalaman remaja putri dalam menghadapi PMS.

1.3.1 Tujuan umum

Untuk mengetahui pengalaman-pengalaman remaja putri saat menghadapi PMS.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Menganalisis Gejala yang dirasakan

2. Menilai dampak gejala dalam kehidupan sehari-hari.
3. Meneliti strategi koping yang digunakan

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1. Bagi Partisipan

Hasil penelitian ini diharapkan bagi remaja memahami lebih baik tentang PMS, membantu mengendalikan gejala, dan menemukan strategi yang efektif untuk mengelola emosional.

1.4.2 Bagi pelayanan kesehatan

Semoga dengan penelitian ini dapat membantu petugas kesehatan dalam merancang program edukasi kesehatan dan intervensi yang lebih efektif dalam menangani PMS pada remaja putri

1.4.3 Bagi Institusi

Hasil Penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Khususnya Jurusan Keperawatan, dapat menjadi tambahan ilmu pengetahuan, dan sebagai bahan referensi untuk mengembangkan Ilmu.