

Anandita Putri Rahmadhani
202210420311007
Ilmu Keperawatan

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menstruasi menjadi masalah serius yang sering mempengaruhi masalah kesehatan reproduksi pada remaja putri (Pratiwi et al., 2023). Hampir semua wanita melaporkan bahwa sebelum mengalami menstruasi mereka terlebih dahulu akan mengalami gejala PMS (Ratnaeni & Amelia, 2024). *Premenstrual syndrome* (PMS) merupakan sekumpulan gejala yang terjadi pada beberapa wanita yang sudah mengalami menstruasi dan menimbulkan rasa tidak nyaman (Nugraha, 2023). *Premenstrual syndrome* (PMS) dapat muncul berupa gejala emosional, fisik, dan psikologis yang dapat mempengaruhi aktivitas sehari-hari (Permatasari et al., 2024). Penelitian yang dilakukan di Korea menunjukkan hasil wanita yang mengalami PMS memiliki kualitas tidur yang lebih rendah dan mengalami kecemasan (Chun & Doo, 2023). Penelitian Gurning & Pademme, (2021) menemukan gejala dari PMS berupa perubahan secara emosional seperti perubahan mood, perasaan sensitive yang tidak stabil, dan juga penurunan konsentrasi. Tingginya permasalahan yang dialami wanita dengan PMS akan berdampak pada produktivitas dalam melakukan aktivitas sehari-hari (Mariyam et al., 2022).

Data dari *World Organization Health* (WHO) melaporkan bahwa prevalensi *premenstrual syndrome* (PMS) lebih sering terjadi di negara asia dibandingkan dengan negara barat (Agista Rahmayanti et al., 2023). Menurut data *American Collage Obstetricians and Gynecologists* (ACOG) pada 2012 menunjukkan di Negara Sri Lanka gejala PMS terjadi dengan satu gejala ringan ataupun sedang (Puji et al., 2021). Penelitian (Upadhyay et al., 2023)

menemukan prevalensi yang cukup tinggi dari gejala *premenstrual syndrome* (PMS) yaitu sebanyak dari 86% siswi di India mengalami gejala *premenstrual syndrome* (PMS), dimana gejala yang paling umum terjadi adalah depresi, nyeri perut disertai kram, kelelahan, mudah tersinggung, konsentrasi yang buruk, perubahan suasana hati, kehilangan minat, dan mudah marah. Berdasarkan data Departemen Kesehatan tahun 2009, di Indonesia prevalensi kejadian PMS sebanyak 40% wanita dan 2-10% mengalami PMS dengan gejala berat. Sebesar 5% wanita dari 30-50% yang mengalami gejala PMS mengalami gejala yang cukup parah dan berpengaruh pada kesehatan fisik dan fungsi sosial, sedangkan 10% wanita yang mengalami gejala sangat parah menyebabkan ketidakhadiran di sekolah maupun di tempat kerja (Fidyowati et al., 2021).

Menurut penelitian yang dilakukan Cary & Simpson, (2024) menyatakan bahwa penyebab dari PMS masih terus diteliti. Selama fase luteal, kadar hormone akan lebih meningkat dan terjadi peningkatan aktivitas di area otak tertentu seperti amigdala (mengatur emosi) dan mengakibatkan kurangnya kendali dari bagian otak depan yang berperan membantu mengatur emosi (Sharma et al., 2024). *Premenstrual syndrome* (PMS) terjadi akibat adanya ketidakseimbangan hormone estrogen dan progesteron, dimana kadar hormone estrogen meningkat yang mengakibatkan sintesis serotonin. Kadar estrogen yang berlebihan mengakibatkan prolactin meningkat yang menyebabkan nyeri pada payudara dan meningkatkan aldosterone yang berperan untuk meningkatkan kadar natrium dan retensi udara sehingga payudara mengalami ketegangan (Noviyanti et al., 2021). Pada kondisi lain, perubahan hormone yang berhubungan erat dengan siklus menstruasi

menyebabkan wanita yang mengalami PMS rentan mengalami gangguan tidur (Yi et al., 2023).

Tidur merupakan suatu kegiatan yang dialami oleh setiap individu dan menjadi aktivitas manusiawi di kehidupan sehari-hari (Gunarsa & Wibowo, 2021). Berdasarkan survey epidemiologi di *São Paulo* (EPISONO) wanita yang mengalami PMS cenderung memiliki kualitas tidur yang buruk di bandingkan dengan wanita yang tidak mengalami PMS (Jafari et al., 2020). Kualitas tidur yang buruk pada wanita yang mengalami PMS menyebabkan produksi melatonin menurun, dimana melatonin berfungsi untuk menghambat produksi estrogen (Siregar et al., 2022). Wanita dengan kualitas tidur yang buruk memiliki peluang mengalami PMS dengan gejala sedang hingga berat (Puspariny, 2023). Penelitian yang dilakukan Xing et al., (2020) menunjukkan hasil bahwa risiko nyeri menstruasi dan *premenstrual syndrome* (PMS) memiliki risiko lebih tinggi di alami oleh mahasiswi dengan kualitas tidur yang buruk atau insomnia, sehingga penting untuk memberikan perhatian terhadap kualitas tidur wanita muda untuk mengelola masalah menstruasi. Kualitas tidur yang buruk juga berkaitan dengan tingkat stress akibat peningkatam hormone *kortisol* pada wanita (A. P. Dewi, 2023).

Penelitian Mbati et al., (2021) menemukan faktor yang mempengaruhi *premenstrual syndrome* (PMS) pada remaja putri yang terbagi menjadi empat kelompok utama, salah satunya adalah faktor psikologis seperti stress dan cemas berpengaruh terhadap PMS. Kecemasan atau *anxiety* merupakan kondisi perasaan seseorang yang terus-menerus merasa takut dan khawatir yang mempengaruhi perilaku seseorang dalam batas yang normal (Novitarum et al., 2022). Seseorang dapat dikatakan cemas ketika mereka mengalami

kekhawatiran terhadap sesuatu yang tidak pasti, mudah letih, gelisah, sulit berkonsentrasi, kesulitan tidur, sesak nafas, dan sering buang air kecil (Baadiah et al., 2021). Kecemasan yang terjadi saat wanita menstruasi disebabkan akibat adanya penurunan serotonin pada fase luteal yang menyebabkan wanita mengalami gangguan mood (Timiyatun et al., 2021). Sebuah penelitian menunjukkan bahwa PMS dapat diperburuk oleh stress dan terdapat mekanisme hormonal serta neuroendokrin dimana keduanya saling berkaitan (Liu et al., 2024). Kecemasan yang terjadi pada wanita PMS sangat berpengaruh pada kehidupan sehari-hari terutama terganggunya penurunan produktifitas belajar, penurunan konsentrasi, serta ketidakhadiran saat kegiatan belajar dikelas (Yunisari et al., 2023).

Premenstrual Syndrome (PMS) yang tidak dicegah atau ditangani dengan tepat dapat berdampak negatif pada berbagai aspek kehidupan. PMS berpotensi menurunkan kualitas hidup wanita, khususnya remaja putri, dengan menimbulkan rasa tidak nyaman dan menghambat aktivitas sehari-hari. Selain itu, perubahan suasana hati yang terjadi dapat memengaruhi hubungan interpersonal, mengganggu komunikasi, serta menurunkan kemampuan berinteraksi sosial, yang pada akhirnya berdampak pada penurunan produktivitas (Indrayani et al., 2024). Kondisi ini, apabila dibiarkan, dapat berkembang menjadi *Premenstrual Dysphoric Disorder* (PMDD) yang berdampak pada kesehatan mental dan hubungan sosial. Oleh karena itu, pengetahuan dan sikap yang baik terhadap PMS diperlukan guna mencegah dampak yang lebih serius (Lestar et al., 2022).

Menurut hasil penelitian yang dilakukan (D. R. Lestari et al., 2024), dengan judul “Hubungan *Premenstrual Syndrome* (PMS) Dengan Kualitas Tidur

Mahasiswi Program Studi Keperawatan Program Sarjana Universitas Harapan Bangsa”. Penelitian ini menunjukkan nilai koefisien korelasi (0,382), yang memiliki hubungan rendah tetapi positif. Meskipun kekuatan korelasi rendah penelitian ini memiliki hubungan yang signifikan antara PMS dengan kualitas tidur dengan nilai $p = 0,005$ ($p < 0,05$). Penelitian ini menggunakan sampel yang relatif kecil yaitu 53 orang, yang memungkinkan menjadi penyebab hasil kekuatan korelasi menjadi rendah. Sedangkan penelitian yang akan dilakukan akan menggunakan sampel lebih besar agar kekuatan korelasi lebih kuat dan hasil penelitian lebih signifikan. Penelitian lain Fuse-Nagase & Kono, (2024) yang dilakukan di Jepang menemukan bahwa banyak tenaga profesional yang masih kurang menyadari hubungan antara gejala psikologis dan siklus menstruasi, sehingga penelitian ini menekankan agar wanita dengan PMS bisa mendapatkan perawatan yang lebih tepat. Penelitian tersebut berfokus pada praktik profesional kesehatan dan pemahaman tentang PMS/PMDD, bukan pada mahasiswi yang menjadi fokus utama penelitian. Sedangkan penelitian yang akan dilakukan berfokus pada mahasiswi keperawatan, dimana populasi ini lebih objektif karena secara langsung memberikan perspektif mendalam di bandingkan penelitian berbasis diagnosis tenaga kesehatan. Oleh karena itu, dengan menjadikan mahasiswi keperawatan sebagai populasi utama penelitian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai pengalaman mahasiswi sendiri dalam menghadapi *Premenstrual Syndrome (PMS)*.

Berdasarkan uraian di atas, keterbaruan dari penelitian ini dibandingkan dengan penelitian lain terletak pada penggabungan tiga variabel utama, yaitu *Premenstrual Syndrome (PMS)*, kualitas tidur, dan kecemasan yang

belum banyak di kaji pada penelitian-penelitian sebelumnya. Sebagian besar penelitian terdahulu hanya meneliti hubungan antara dua variabel seperti, PMS dengan kualitas tidur atau PMS dengan kecemasan, tanpa mempertimbangkan keterkaitan ketiga variabel tersebut secara holistik. Oleh karena itu, penelitian ini akan memberikan hasil yang lebih komprehensif dengan meneliti hubungan antara PMS, kualitas tidur, dan kecemasan, sehingga dapat menjadi landasan bagi intervensi yang lebih efektif dalam meningkatkan kesejahteraan wanita.. Penelitian ini dilakukan pada mahasiswi program Studi S1 keperawatan Universitas Muhammadiyah Malang karena hingga saat ini belum terdapat penelitian yang mengkaji hubungan antara *Premenstrual Syndrome* (PMS), kualitas tidur, dan kecemasan di universitas tersebut. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan baru mengenai hubungan ketiga variabel tersebut serta menjadi dasar bagi upaya pencegahan dan penanganan yang lebih efektif bagi mahasiswi yang mengalami PMS.

Perawat memiliki peran penting dalam pemberian edukasi tentang siklus menstruasi, mengidentifikasi gejala dari *premenstrual syndrome* (PMS), dan pengelolaan stress melalui teknik-teknik latihan seperti relaksasi (Hopkins & Forte, 2021). Penelitian (Handayani & Widiastuti, 2023), menyebutkan bahwa dengan penanganan gejala PMS melalui pendidikan kesehatan yang tepat dapat meningkatkan pengetahuan remaja putri dan juga membantu mengurangi gejala PMS. Perawat sebagai pemberi asuhan keperawatan harus memahami tentang permasalahan PMS yang terjadi pada remaja putri, agar perawat dapat memberikan asuhan keperawatan yang tepat.

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah penelitian ini adalah:

Apakah terdapat hubungan antara *premenstrual syndrome* (PMS) dengan kualitas tidur dan kecemasan mahasiswi program studi S1 keperawatan di Universitas Muhammadiyah Malang?

1.3 Tujuan Penulisan

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara *premenstrual syndrome* (PMS) terhadap kualitas tidur dan kecemasan mahasiswi program studi S1 keperawatan di Universitas Muhammadiyah Malang.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi karakteristik mahasiswi keperawatan yang mengalami gejala PMS
2. Mengidentifikasi kejadian PMS pada mahasiswi keperawatan
3. Mengidentifikasi kualitas tidur mahasiswi keperawatan yang mengalami PMS
4. Mengidentifikasi tingkat kecemasan pada mahasiswi keperawatan yang mengalami PMS
5. Mengidentifikasi hubungan antara *premenstrual syndrome* (PMS) dengan kualitas tidur mahasiswi keperawatan
6. Mengidentifikasi hubungan antara *premenstrual syndrome* (PMS) dengan kecemasan mahasiswi keperawatan

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Perkembangan Teori

Setelah penelitian ini dilakukan diharapkan hasil yang diperoleh dapat memberikan manfaat pada perkembangan teori di bidang keperawatan, kesehatan reproduksi dan psikologi terkait pentingnya mengetahui hubungan PMS dengan kualitas tidur dan kecemasan pada mahasiswi keperawatan. Penelitian ini juga diharapkan dapat melengkapi penelitian sebelumnya tentang gejala dan dampak dari PMS.

1.4.2 Praktik Keperawatan

1. Bagi Perawat

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman perawat tentang dampak dari PMS terhadap kualitas tidur dan kecemasan. Dengan memahami gejala PMS dan dampaknya, perawat dapat lebih efektif dalam manajemen diri mereka sendiri maupun pasien.

2. Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran masyarakat terkait dampak PMS terhadap kualitas tidur dan kecemasan. Sehingga masyarakat dapat memahami pentingnya pencegahan gangguan-gangguan serius yang ditimbulkan dari PMS, serta meningkatkan kualitas hidup masyarakat secara keseluruhan.

3. Bagi Institusi

Hasil penelitian ini diharapkan memperkuat kebijakan kesehatan di kampus untuk menyediakan dukungan psikologis yang membantu mengatasi kecemasan pada mahasiswi yang mengalami

PMS, serta institusi dapat mengembangkan kurikulum yang lebih sensitive terkait isu kesehatan reproduksi dan mental, agar lingkungan kampus menjadi lingkungan yang lebih sehat dan produktif.



1.5 Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

| No | Nama, Judul, dan Tahun penelitian | Instrument dan Metode Penelitian | Hasil penelitian | Persamaan penelitian | Perbedaan penelitian |
|----|---|---|--|--|--|
| 1 | (Mann & TS, 2023), “ <i>Premenstrual Syndrome, Anxiety, and Depression Among Menstruating Rural Adolescent Girls: A Community-Based Cross-Sectional Study</i> ” | Kuesioner, <i>community-based cross-sectional study</i> | Terdapat hubungan yang signifikan antara <i>Premenstrual Syndrome (PMS)</i> , <i>Premenstrual Dysphoric Disorder (PMDD)</i> , kecemasan, dan depresi | Persamaan kedua penelitian ini adalah sama-sama membahas tentang <i>premenstrual syndrome (PMS)</i> terhadap kecemasan | Perbedaan terdapat pada populasi. Penelitian ini membahas tentang <i>premenstrual syndrome</i> , kecemasan, dan depresi yang dialami pada remaja di pedesaan yang sedang menstruasi. Sedangkan penelitian yang akan dilakukan hanya meneliti hubungan <i>premenstrual syndrome</i> terhadap kecemasan pada mahasiswi keperawatan |
| 2 | (Lestari et al., 2024), “hubungan <i>premenstrual syndrome (PMS)</i> terhadap kualitas tidur pada remaja” | Kuesioner, cross-sectional | Terdapat hubungan yang signifikan antara PMS dan kualitas tidur pada mahasiswi. | Persamaan kedua penelitian ini adalah sama-sama membahas tentang hubungan PMS dan kualitas tidur pada mahasiswi | Perbedaan terdapat pada variable. Penelitian ini hanya membahas hubungan antara PMS dan kualitas hidup. Sedangkan penelitian yang akan dilakukan menggunakan variable univariat yaitu hubungan PMS dengan kualitas tidur dan kecemasan |
| 3 | (Kamel et al., 2021), “ <i>The Relationship Between Premenstrual Syndrome and The Quality Of Sleep Among</i> ” | Kuesioner, cross-sectional | Terdapat hubungan yang signifikan antara PMS dan kualitas tidur dengan hasil skor tinggi pada durasi tidur dan | Persamaan kedua penelitian ini adalah sama-sama membahas tentang hubungan PMS dan | Perbedaan terdapat pada populasi penelitian. Penelitian menggunakan populasi yang lebih luas yaitu wanita Mesir usia produktif. Sedangkan |

| | | | | | |
|---|---|----------------------------|---|---|--|
| | <i>Egyptian Women: An Observational Study</i> | | disfungsi siang hari (mudah lelah, mengantuk di siang hari, dan kurang fokus). | kualitas tidur pada mahasiswi | penelitian yang akan di lakukan berfokus pada populasi mahasiswi keperawatan |
| 4 | (Erbil & Yücesoy, 2022) <i>“Relationship Between Premenstrual Syndrome and Sleep Quality Among Nursing and Medical Student”</i> | Kuesioner, cross-sectional | Terdapat hubungan yang signifikan antara <i>premenstrual syndrome</i> (PMS) dan kualitas tidur pada mahasiswi keperawatan dan kedokteran. | Persamaan kedua penelitian ini terdapat pada variabelnya yang sama-sama membahas tentang hubungan PMS dengan kualitas tidur | Perbedaan terdapat pada variabel yang akan di teliti. Penelitian ini hanya berfokus pada PMS dan kualitas tidur. Sedangkan penelitian yang akan dilakukan menambahkan kecemasan sebagai variabel dependen. |
| 5 | (Önay & Aydın, 2021), <i>“Premenstrual Syndrome as a Sleep Disturbing Factor: A Cross Sectional Study”</i> | Kuesioner, cross-sectional | Terdapat hubungan yang signifikan antara PMS dan kualitas tidur, yang dimana gejala PMS dapat berdampak negative pada kualitas hidup wanita | Persamaan kedua penelitian ini adalah sama-sama membahas variable PMS dan kualitas tidur | Perbedaan dalam jurnal ini membahas tentang PMS terhadap faktor kualitas tidur yang buruk, sedangkan penelitian yang akan dilakukan membahas hubungan antara PMS terhadap kualitas tidur dan kecemasan |