

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Setiap wanita akan mengalami perubahan baik biologis, psikologis, fisiologis maupun aspek sosial, salah satu perubahan yang dialami oleh wanita adalah perubahan pada organ reproduksi yaitu terjadinya kematangan seksual yang ditandai dengan datangnya menstruasi. Menstruasi adalah proses keluarnya darah dari dalam rahim yang terjadi karena luruhnya dinding rahim bagian dalam yang mengandung banyak pembuluh darah dan sel telur yang tidak di buahi (Nuraini, 2018). Salah satu masalah kesehatan reproduksi yang sering dialami oleh wanita dan merupakan masalah utama dalam masyarakat adalah gangguan menstruasi yang dapat mempengaruhi kecemasan. Gangguan yang sering terjadi antara lain siklus menstruasi yang tidak teratur, gangguan volume menstruasi baik perdarahan yang lama atau abnormal, gangguan nyeri atau dismenorea, atau sindroma pramenstruasi (Cahyaning, 2018).

Pre menstrual sindrom (PMS) merupakan suatu kumpulan keluhan atau gejala fisik, emosional, dan perilaku yang terjadi pada wanita usia produksi. Gejala premenstrual syndrome tersebut biasanya muncul pada 24-48 jam di hari pertama dan akan menghilang beberapa hari selanjutnya (Puji et al., 2021). PMS merupakan gejala menstruasi dalam bentuk yang paling berat, sering melibatkan depresi dan kemarahan yang mungkin membutuhkan penanganan medis, setiap wanita mengalami gejala pre menstrual sindrom yang

berbeda-beda (ada yang mengalami gejala PMS disetiap siklus dan ada yang tidak) (Laura, 2019).

Pre menstrual sindrom (PMS) terjadi pada rentang usia 14-50 tahun dengan gejala yang berbeda berdasarkan usia, dimana usia 20 tahun PMS cenderung lebih buruk dan sulit dikendalikan karena gaya hidup dan fluktuasi hormon sangat mudah terjadi pada rentang umur ini. Wanita usia Produktif merupakan wanita yang berusia antara 15-49 tahun merupakan salah satu populasi yang cukup berisiko mengalami stres secara psikologis atau kecemasan terutama yang baru memasuki tahun pertama (Akbar & Hidayani, 2021).

Prevelensi PMS di Indonesia cukup tinggi sekitar 80-90% dan terkadang gejala yang dialami cukup berat (Dewi, 2012). Berdasarkan Profil Kesehatan Aceh 2019 sebanyak 218.338 orang atau 41,18% remaja mengalami premenstrual syndrome dan pada tahun 2020 terjadi peningkatan hingga 49,73% (Husna et al., 2022). Persentase perempuan usia 10-59 tahun di provinsi Sulawesi Tenggara yang mengalami haid tidak teratur yaitu 8,7%. Di Indonesia provinsi Sulawesi Tenggara sebanyak 64.887.035 orang, di Indonesia 83,5% wanita mengalami dismenorea. (Pani dkk, 2020).

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Darwis, (2021) menunjukkan bahwa terdapat 19 jenis keluhan gejala PMS pada pekerja perempuan di Kota Makassar. Adapun keluhan gejala PMS yang dialami pekerja perempuan di Kota Makassar antara lain mudah marah sebanyak 188 responden (92,6%), mudah lelah sebanyak 184 responden (90,6%), kram perut

sebanyak 171 responden (84,2%), tumbuh jerawat sebanyak 165 responden (81,3%), rasa nyeri pada payudara sebanyak 164 responden (80,8%), mudah cemas sebanyak 134 responden (66,0%), mudah menangis sebanyak 131 responden (64,5%), konsentrasi memburuk sebanyak 123 responden (60,6%), sakit kepala sebanyak 120 responden (59,1%), nyeri otot sebanyak 117 responden (57,6%), rasa gelisah berlebihan sebanyak 114 responden (56,2%), perut kembung sebanyak 101 responden (49,8%), nafsu makan meningkat sebanyak 90 responden (44,3%), sembelit atau diare sebanyak 83 responden (40,9%), sulit tidur sebanyak 81 responden (39,9%), mudah lupa sebanyak 59 responden (29,1%), gairah seks meningkat sebanyak 55 responden (27,1%), berat badan bertambah sebanyak 49 responden (24,1%), dan pembengkakan tangan atau kaki sebanyak 10 responden (4,9%)

Bagi wanita yang tidak dapat mengelolanya, premenstruasi sindrom bisa mengganggu. Tak jarang wanita mengenali premenstruasi sindrom dan akses yang merugikan diri sendiri serta orang sekitarnya, tidak mudah pula untuk mengendalikannya. Bagi sebagian wanita, Faktor kejiwaan, masalah dalam keluarga, masalah sosial dan lain-lain juga memegang peranan penting. Yang lebih mudah menderita Sindrom Premenstruasi ialah wanita yang lebih peka terhadap perubahan hormon dalam siklus haid dan terhadap faktor psikologis. Kecemasan (ansietas/anxiety) adalah gangguan alam perasaan (afektive) yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan, tidak mengalami gangguan dalam menilai realitas (Reality Testing Ability/RTA, masih baik), kepribadian masih tetap utuh (tidak

mengalami keretakan kepribadian (splitting of personality), perilaku dapat terganggu tetapi dalam batas-batas normal. Ansietas atau kecemasan merupakan suatu keadaan yang ditandai oleh rasa khawatir disertai gejala somatik yang menandakan suatu kegiatan berlebihan dari susunan saraf atonomik (SSA) (Sri Siyamti, 2020).

Gejala PMS yang cukup parah dapat memberikan pengaruh negatif pada aktivitas sehari-hari penderita PMS. Fungsi sosial dan pribadi, prestasi kerja, aktivitas saat kerja dan sosial serta hubungan seksual bisa terganggu. Sebanyak 80% wanita dengan PMS melaporkan berkurangnya produktivitas dan tingkat kehadiran kerja selama sekitar satu minggu per bulan akibat gejala PMS (Dia Rianti, 2019)

Beberapa pekerja perempuan pada saat menstruasi merasakan sakit ringan, tetapi ada juga yang merasakan sakit berat sehingga tidak bisa melakukan aktivitas apapun dan perlu untuk mengambil cuti haid (Idris, 2020). Kejadian Premenstrual Syndrome (PMS) sering kali mengganggu aktivitas keseharian wanita sehingga menyebabkan menurunnya produktivitas wanita dalam keseharian ataupun dunia kerja. Etiologi dari PMS ditandai dengan turunnya kadar endorfin. Kadar endorfin dapat ditingkatkan dengan melakukan aktivitas fisik. Aktivitas fisik juga dapat menaikkan kualitas kesehatan individu serta dapat mencegah timbulnya beberapa penyakit (Dia Rianti, 2019)

Ada banyak faktor penyebab PMS yaitu faktor hormonal, kimiawi, genetik, psikologis, gaya hidup sedangkan faktor resiko antara lain riwayat

keluarga, wanita yang pernah melahirkan, status perkawinan, usia, pola makan, kekurangan zat-zat gizi dan kegiatan fisik (Fibrianti, 2017). PMS juga disebabkan adanya ketidakseimbangan hormon estrogen dan progesterone, faktor kejiwaan, masalah sosial, dan gangguan fungsi serotonin. Pada awal siklus menstruasi, wanita akan lebih rentan untuk mengalami PMS. Ketidakseimbangan hormone esterogen dan progesterone yang terjadi pada PMS dapat menurunkan serotonin, beta endoprhine dan GABA selama fase luteal, sehingga dapat memprovokasi timbulnya gejala negatif *mood* yang sering berubah-ubah dan reaksi emosional (Retta dkk, 2019).

Dalam Penelitian oleh , Saglam dan Orsal (2020) Pemilihan olahraga sebagai terapi gejala PMS dapat berpengaruh terhadap perbaikan gejala PMS. Terkait jenis olahraga, beberapa jenis olahraga yang terbukti memberikan gejala PMS dapat digunakan oleh tenaga kesehatan sebagai salah satu terapi non pharmacology bagi wanita dengan masalah kesehatan PMS. Seperti olahraga aerobik (senam, lari, zumba, renang), relaksasi, yoga, latihan beban, latihan dengan Whole body vibration (WBV) Karena beberapa jenis olahraga diketahui memberikan efek yang sama pada gejala PMS, hal ini memungkinkan wanita dengan PMS memiliki preferensi dalam memilih jenis olahraga yang akan digunakan. Meski demikian, latihan dengan durasi yang lebih lama dirasa lebih memberikan manfaat dalam menurunkan gejala PMS yang muncul.

Terlepas dari jenis olahraga yang dilakukan, olahraga yang dilakukan secara teratur efektif dalam mengurangi gejala PMS yang akan muncul. aerobik selama 8 minggu mampu menurunkan gejala PMS sebesar 60%. Hal ini

berkaitan dengan fungsi latihan fisik dalam meningkatkan kadar endorfin untuk memperbaiki emosi wanita. Olahraga seperti renang, jalan, bersepeda, dan berlari dapat digunakan sebagai cara menekan stress dan menurunkan gejala PMS (Saglam dan Orsal, 2020).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan di PT. Donggi Senoro Kilang Gas Sulawesi Tengah. dari 10 karyawan yang diambil secara acak diantara mengatakan mengalami gangguan labilitas *mood*, aktivitas terganggu, mudah tersinggung, nyeri pada pinggul dan susah untuk berkonsentrasi serta berkurangnya produktivitas saat PMS. Oleh karena itu, penulis mengangkat judul hubungan aktivitas fisik dan tingkat kecemasan dengan Pre Menstrual sindrom pada Wanita yang berkerja di PT.DONGGI SENORO Kilang Gas Sulawesi Tengah.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah tersebut, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adakah hubungan aktivitas fisik dan tingkat kecemasan dengan Pre Menstrual sindrom pada Wanita yang berkerja di PT.Donggi Senoro Kilang Gas Sulawesi Tengah?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya hubungan Aktivitas fisik dan tingkat kecemasan dengan Pre Menstrual sindrom pada

Wanita yang berkerja di PT.DONGGI SENORO Kilang Gas Sulawesi Tengah.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan Pre Menstrual syndrom pada Wanita yang berkerja di PT. Donggi Senoro Kilang Gas Sulawesi Tengah
- b. Mendeskripsikan Tingkat Kecemasan pada pada Wanita yang berkerja di PT. Donggi Senoro Kilang Gas Sulawesi Tengah.
- c. Mendeskripsikan Aktivitas fisik pada pada Wanita yang berkerja di PT. Donggi Senoro Kilang Gas Sulawesi Tengah
- d. Mendeskripsikan hubungan aktivitas fisik dengan Pre Menstrual syndrom pada Wanita yang berkerja di PT.Donggi Senoro Kilang Gas Sulawesi Tengah
- e. Mendeskripsikan hubungan Tingkat Kecemasan dengan Pre Menstrual syndrom pada Wanita yang berkerja di PT.DONGGI SENORO Kilang Gas Sulawesi Tengah

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis (Keilmuan)

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan referensi yang diperlukan dalam ilmu pengetahuan dan penelitian khususnya mengenai aktivitas fisik dan tingkat kecemasan dengan PMS pada Wanita yang berkerja di PT. Donggi Senoro Kilang Gas Sulawesi Tengah.

2. Manfaat Praktis

3. Bagi Wanita yang berkerja di PT.Donggi Senoro Kilang Gas Sulawesi Tengah.

Semoga penelitian ini dapat dipergunakan sebagai bahan bacaan, refrensi dalam mengatasi masalah pre menstruasi yang dialami oleh wanita yang berkerja di PT. Donggi Senoro Kilang Gas Sulawesi Tengah.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dapat menambah pengetahuan tentang kompetensi perawat dan sebagai bekal dan referensi saat akan melakukan penelitian selanjutnya, serta sebagai pengalaman belajar dalam melakukan penelitian.

E. Keaslian Penelitian

Beberapa referensi peneitian yang sama mengenai PMS terhadap tingkat kecemasan karyawan yaitu :

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No	Bagian	Keterangan
1	Nama	Retta Apriyanti, Arsulfa, Heyrani
	Tahun	2019
	Judul	Hubungan Antara Kecemasan Dan Stres Terhadap Pre Menstruasi Syndrome Pada karyawan VIII Smpn 10 Kendari
	Isi	Tujuan: Untuk mengetahui Hubungan Antara Kecemasan dan Stres terhadap Pre Menstruasi Syndrome (PMS) Pada Siswi Kelas VIII Di SMPN 10 Kendari. Metode: Jenis penelitian ini adalah observasional dengan rancangan cross sectional study. Sampel penelitian ini sebanyak 53 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah tehnik pengambilan sampel random berstrata (stratified random sampling). Data yang digunakan adalah data primer dan sekunder. Analisis data meliputi analisis univariat dan analisis bivariat dengan menggunakan uji Chi-Square

	Hasil	Hasil penelitian Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan kecemasan terhadap pre menstruasi syndrome pada Siswi Kelas VIII Di Smpn 10 Kendari
	Persamaan	persamaan dalam penelitian ini yaitu metode penelitian dengan pendekatan waktu Cross Sectional serta Variabel bebasnya sindrom pramenstruasi dan variabel terikatnya yaitu tingkat kecemasan dan stres.
	Perbedaan	Perbedaan dalam peneitian ini yaitu populasi sampel yang lebih mengarah kepada pekerja wanita
2	Nama	Muflihah Darwis, Firda Nurul Fadilah Farid, Fadhilah Hanifa Asman, Heriani, Andi Rifkah Kifayah, Rosadi, Sefriana.
	Tahun	2021
	Judul	Keluhan Pre Menstrual Syndrome pada Pekerja Perempuan di Kota Makassar
	Isi	Tujuan penelitian untuk mengetahui keluhan Pre Menstrual Syndrome pada Pekerja Perempuan di Kota Makassar. Metode Penelitian ini bersifat deskriptif observasional dengan sampel sebanyak 203 pekerja perempuan yang didapatkan melalui teknik pengambilan sampel purposive sampling. Penelitian dilakukan pada bulan Juni 2021 dengan cara menyebarkan kuesioner online (google form). Analisis yang digunakan adalah analisis univariat. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa sebanyak 188 responden (92,6%) mengalami keluhan PMS yang terdiri dari 19 keluhan gejala.
	Persamaan	Persamaan dalam penelitian ini yaitu metode penelitian observasional analitik dengan rancangan <i>cross sectional</i> .
	Perbedaan	Perbedaan dalam penelitian ini yaitu variabel dan instrumen penelitian menggunakan Shortened Premenstrual Assessment Form (SPAF) untuk mengukur Premenstrual sindrom dan kuesioner ZSAR-S (Zung Self Anxiety Rating-Scale) untuk mengukur tingkat kecemasan.
3	Nama	Hadah Liriski Parahats, Esitra Herfanda
	Tahun	Jurnal Bidang Ilmu Kesehatan e-ISSN : 2622-948X Vol. 9, No. 2 Desember 2019
	Judul	Hubungan Antara Premenstrual Sindrom Dengan Tingkat Kecemasan Pada Siswi Kelas X SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta

Isi	Tujuan untuk mengetahui hubungan antara Premenstruasi Sindrom dengan tingkat kecemasan pada siswi kelas X SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta. Metode penelitian menggunakan jenis penelitian analitik korelasi dengan desain Cross sectional. Populasi penelitian ini adalah siswi kelas X SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta. Dengan menggunakan total sampling dan adanya kriteria inklusi dan eksklusi didapat 72 sampel. Dengan melakukan pendataan menggunakan kuesioner SPAf dan HARS. Data dianalisis secara univariat dan bivariat menggunakan uji Kendalls Tau. Hasil penelitian menunjukkan hubungan yang signifikan antara Premenstruasi Sindrom dengan kecemasan pada siswi kelas X SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta dengan hubungan yang positif dan kekuatan hubungan sedang ($p = 0,00$; $r = 0,452$). Diharapkan agar sekolah menjalin kerja sama dengan petugas Program Kesehatan Peduli Remaja (PKPR) dan menyediakan media informasi mengenai kesehatan reproduksi yang dapat diakses oleh para siswi.
Persamaan	Persamaan dalam penelitian ini yaitu pada variabel bebas yaitu PMS, Variabel terikat Tingkat Kecemasan, metode penelitian observasional analitik dengan rancangan <i>cross sectional</i>.
Perbedaan	Perbedaan dalam penelitian ini yaitu instrumen penelitian menggunakan Shortened Premenstrual Assessment Form (SPAf) dan Kuesioner ZSAR-S (Zung Self Anxiety Rating-Scale)