

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Remaja merupakan populasi terbanyak di Indonesia dengan persentase 27,94% atau sebanyak 74,93 juta dari 270,20 juta jiwa adalah populasi remaja (Badan Pusat Statistik, 2020). Terdapat berbagai pendapat terkait rentang usia remaja. Rentang usia remaja menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI No 25 tahun 2014 yaitu 10 hingga 18 tahun, sedangkan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) yang disebut sebagai remaja adalah usia 10 hingga 24 tahun dan belum menikah. Menurut *World Health Organization* (WHO), usia 10 hingga 19 tahun merupakan masa perubahan dari fase anak - anak menuju dewasa, atau bisa disebut dengan usia remaja. Pada usia remaja terjadi perubahan biologis, kognitif, dan psikososial dan perubahan ini dapat mempengaruhi pola pikir, perasaan, dan interaksi sosial remaja (WHO, 2017). Proses perubahan biologis dimulai dengan pubertas yang menandakan peralihan dari masa kanak – kanak ke dewasa. Pada aspek biologis terjadi percepatan pertumbuhan, munculnya karakteristik seksual sekunder, tercapainya kesuburan, dan terjadi perubahan psikologis yang mendalam (National Academics of Sciences, 2019).

Remaja putri mengalami menstruasi pertama sebagai tanda bahwa remaja tersebut telah matang secara seksual. Menstruasi pertama menandakan bahwa remaja putri telah menghasilkan sel telur, sel telur tersebut jika tidak terjadi proses pembuahan maka akan keluar bersama dengan darah menstruasi melalui vagina (Sarwono, 2011). Banyak remaja putri yang merasakan ketidaknyamanan baik secara fisik, psikologis, maupun emosi selama beberapa hari menjelang datangnya periode menstruasi. *Premenstrual syndrome* (PMS) merupakan gangguan secara fisik, psikologis, dan emosi yang muncul selama 7-14 sebelum menstruasi akibat adanya perubahan hormon (Andaruni et al., 2020).

Premenstrual syndrome (PMS) didefinisikan sebagai gejala berulang yang terjadi selama fase pramenstruasi dan gejala tersebut akan menurun setelah

menstruasi dimulai. Gejala *premenstrual syndrome* yang muncul dapat berupa gejala fisik, afektif, dan perilaku yang dapat mengganggu aktivitas dan pekerjaan (Henz et al., 2018). Gejala yang sering muncul ketika PMS diantaranya nyeri pada perut dan payudara, perasaan penuh dalam panggul, edema pada ekstremitas bawah, penambahan berat badan, sakit kepala, sakit pinggang, kelelahan, perubahan tingkah laku, dan perubahan emosi (Bobak et al., 2013). Meskipun PMS tidak mengancam nyawa, namun PMS dapat mempengaruhi produktivitas dan mental wanita. Sekitar 75% wanita mengeluhkan gejala PMS dan 30% diantaranya membutuhkan pengobatan (Daiyah et al., 2021).

Remaja yang merupakan pelajar tentunya melakukan berbagai aktivitas belajar dan aktivitas lainnya. PMS memiliki akibat atau dampak negatif bagi remaja jika tidak diatasi, salah satu akibatnya adalah menurunnya konsentrasi dan kualitas belajar remaja. Berdasarkan penelitian Anggraeni disebutkan bahwa nyeri menstruasi memiliki hubungan yang signifikan dengan konsentrasi belajar remaja. Semakin tinggi tingkat nyeri menstruasi yang dirasakan maka semakin berkurang konsentrasi belajar remaja. Sehingga diperlukan upaya untuk mengatasinya, salah satunya dengan memberikan pendidikan kesehatan terkait *premenstrual syndrome* agar remaja memiliki pengetahuan yang baik sehingga dapat mengatasi dan mengurangi gejala PMS yang dirasakan (Anggraeni et al., 2017; Astrika et al., 2021; Buddhabunyakan et al., 2017).

Prevalensi sebenarnya dari PMS sulit untuk ditetapkan karena adanya beberapa perbedaan seperti perbedaan kriteria diagnostik, ketersediaan dan akses ke pelayanan medis, pengobatan yang dilakukan sendiri, dan praktik budaya. Hampir 75% wanita usia subur di dunia mengalami gejala PMS dan prevalensi gejala PMS pada wanita di Indonesia yaitu 80% – 90%. Sekitar 90% wanita mengalami gejala PMS pada usia subur dan sekitar 5% wanita mengalami gejala PMS parah yang mengganggu aktivitas sehari – hari mereka (Pudjiastuti, 2012; Vaghela et al., 2019). Gejala pramenstruasi mempengaruhi aktivitas keseharian pada 95% wanita. Wanita disebut mengalami sindrom pramenstruasi ketika wanita tersebut mengalami gejala psikologis, perilaku, atau gejala somatik berulang yang terjadi selama fase luteal dan gejala akan menghilang pada akhir menstruasi (Chin & Nambiar, 2017).

World Health Organization (WHO) menjelaskan bahwa gejala PMS dialami oleh 65,7 persen remaja putri. Berdasarkan penelitian Wenda dan Mahanani tahun 2018 menyebutkan bahwa mayoritas remaja putri mengalami beberapa gejala sebelum datangnya menstruasi. Mayoritas remaja putri mengalami delapan gejala menstruasi yaitu munculnya jerawat, nyeri ketika buang air kecil, nyeri pada perut, emosi yang tidak stabil, nyeri payudara, mual, sakit kepala, dan munculnya keputihan (Wenda & Mahanani, 2018). Penelitian Wahyuni et al. (2018), menyebutkan bahwa 71% remaja putri di SMPN 7 Kota Jambi mengalami gejala PMS ringan dan gejala yang paling banyak muncul adalah emosi yang tidak stabil dan mudah tersinggung. Tiga gejala PMS yang sering dialami oleh remaja dalam penelitian ini yaitu mudah tersinggung, nyeri perut, dan nyeri panggul.

Pada penelitian yang dilakukan di Palestina tahun 2021 terhadap 398 responden didapatkan hasil bahwa prevalensi gejala PMS sebesar 100%, semua responden mengalami beberapa gejala PMS. Semua responden (100%) mengalami gejala fisik pada tingkat tertentu, 52,5% responden mengalami gejala fisik sedang, dan 18,3% mengalami gejala fisik berat. Prevalensi gejala psikologis PMS pada penelitian ini adalah 99,7%, 52,5% mengalami gejala psikologis sedang, dan 20,4% mengalami gejala psikologis berat (Abu Alwafa et al., 2021). Penelitian yang dilakukan oleh Chumpalova tahun 2020, gejala yang sering dialami ketika PMS adalah gejala psikologis dan gejala somatik. Gejala psikologis yang paling umum terlihat adalah mudah marah, kelelahan, perubahan nafsu makan, kecemasan, dan perubahan suasana hati. Sedangkan gejala somatik yang paling umum adalah kembung pada perut, nyeri payudara, sakit kepala, dan penambahan berat badan (Chumpalova et al., 2020). Pada penelitian yang dilakukan di India tahun 2019, prevalensi responden yang mengalami gejala PMS adalah 62,7%. Nyeri punggung, nyeri sendi, dan nyeri otot merupakan gejala yang paling umum muncul, diikuti oleh perasaan berat dan ketidaknyamanan di perut (Bhuvaneswari et al., 2019).

Premenstrual syndrome terkadang mengganggu aktivitas sehari – hari sehingga berpengaruh terhadap produktivitas remaja. Salah satu penyebab munculnya gejala PMS adalah penurunan kadar beta endorphin, kadar tersebut dapat ditingkatkan dengan cara melakukan aktivitas fisik. Namun pada beberapa remaja, gejala PMS yang dialami ada yang tergolong ke kategori berat, sehingga

dapat mengganggu dalam melakukan aktivitas mereka. Kurangnya aktivitas fisik dapat menyebabkan penurunan hormon endorfin dalam tubuh sedangkan melakukan aktivitas fisik seperti olahraga dapat merangsang pengeluaran hormon endorfin yang dapat memunculkan perasaan tenang ketika muncul gejala PMS (Astrika et al., 2021). Aktivitas fisik secara rutin setidaknya 30 menit per hari dapat merangsang produksi hormon endorfin dan serotonin yang dapat memperbaiki suasana hati, mengurangi *stress*, membantu meningkatkan kualitas tidur, membantu dalam pengelolaan nafsu makan, dan membantu sistem dalam sistem pencernaan sehingga aktivitas fisik mampu mengurangi gejala PMS (Hasan & Susanti, 2020).

Pengobatan gejala PMS pada setiap orang tentunya berbeda – beda. Perawatan gejala PMS sendiri dapat melalui metode farmakologis dan nonfarmakologis. Namun karena pengobatan farmakologis memiliki beberapa efek samping seperti kelelahan, sakit kepala, depresi, dan bahkan bisa menyebabkan perdarahan gastrointestinal, sehingga metode nonfarmakologis dapat diterapkan dalam pengobatan PMS. Metode nonfarmakologis seperti refleksi, terapi musik, terapi relaksasi otot progresif, terapi perilaku kognitif, dan yoga memiliki efek samping yang lebih sedikit dibandingkan dengan metode farmakologis (Kucukkelepce et al., 2021).

Yoga merupakan salah satu aktivitas fisik yang dapat dilakukan untuk mengurangi gejala *premenstrual syndrome*. Yoga direkomendasikan sebagai intervensi non-invasif yang mudah dilakukan untuk mengurangi rasa sakit dengan efek samping minimal atau bahkan tanpa efek samping. Latihan yoga secara teratur berdampak positif pada siklus menstruasi (Kamalifard et al., 2017). Dalam penelitian tahun 2019 tentang perbandingan latihan aerobik dan yoga untuk mengurangi gejala PMS didapatkan hasil bahwa latihan aerobik dan gerakan yoga secara teratur selama satu bulan mengurangi intensitas nyeri dan gejala PMS. Namun, gerakan yoga lebih bermanfaat dalam meredakan gejala PMS dibandingkan dengan latihan aerobik (Vaghela et al., 2019).

Kucukkelepce pada tahun 2021 melakukan penelitian yang membandingkan efek akupresur dan yoga untuk mengatasi sindrom pramenstruasi. Hasil dari penelitian tersebut adalah yoga menjadi metode non farmakologis yang lebih efektif untuk mengatasi gejala PMS dibandingkan dengan akupresur. Pada kelompok yang

diberikan intervensi akupresur menunjukkan adanya perbedaan skor *pretest* – *posttest* dalam skala fisik, sedangkan pada kelompok yang diberikan intervensi yoga ditemukan adanya perbedaan skor rata rata *pretest* - *posttest* yang signifikan dalam skala fisik, psikologis, dan lingkungan. Gejala PMS menurun secara signifikan pada kelompok yoga dibandingkan dengan kelompok akupresur, dan baik kelompok yoga maupun kelompok akupresur memiliki penurunan gejala pada skala fisik (Kucukkelepce et al., 2021).

Perawat komunitas memiliki peran sebagai pemberi asuhan maupun tindakan keperawatan baik kepada individu, keluarga, kelompok, dan komunitas. Perawat komunitas juga berperan memberikan pendidikan kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat. Perawat komunitas berperan untuk mengarahkan, menjelaskan, dan memberikan informasi terkait sistem kesehatan kepada klien agar klien memperoleh pelayanan kesehatan sesuai dengan yang dibutuhkan. Perawat komunitas berperan langsung dalam pemberian pelayanan kesehatan, melakukan kolaborasi dengan tenaga profesional lain, berperan sebagai pembawa perubahan bagi orang lain, serta berperan dalam melakukan penelitian kasus tertentu (Allender et al., 2014).

Berdasarkan hasil pengkajian kepada dua remaja didapatkan hasil bahwa kedua remaja mengalami gejala PMS sebelum menstruasi dimulai. Gejala yang dialami kedua remaja hampir sama, yaitu badan terasa pegal – pegal, mudah lelah, nyeri pada payudara dan perut, perubahan suasana hati, dan mudah marah. Pada remaja pertama, untuk mengatasi gejala PMS biasanya melakukan kompres hangat pada area yang terasa nyeri, terutama pada perut, dan mandi air hangat untuk mengurangi rasa pegal – pegal. Sedangkan pada remaja kedua ketika gejala PMS muncul biasanya hanya didiamkan saja karena merasa gejala tersebut tidak terlalu mengganggu aktivitasnya. Namun ketika gejala memberat seperti nyeri perut yang tidak tertahankan, remaja tersebut meminum obat untuk mengurangi rasa nyerinya. Berdasarkan uraian diatas maka penulis tertarik melakukan analisis asuhan keperawatan pada remaja putri dengan *premenstrual syndrome* melalui intervensi yoga.

I.2 Tujuan Penulisan

I.2.1 Tujuan Umum

Memberikan asuhan keperawatan pada remaja dengan *premenstrual syndrome* (PMS) melalui intervensi yoga.

I.2.2 Tujuan Khusus

- a. Memberikan asuhan keperawatan pada remaja dengan *premenstrual syndrome* (PMS)
- b. Menganalisis asuhan keperawatan pada remaja dengan *premenstrual syndrome* (PMS)
- c. Menganalisis intervensi yoga pada remaja dengan *premenstrual syndrome* (PMS)
- d. Memberikan produk yang dapat digunakan remaja dalam mengatasi *premenstrual syndrome* (PMS) melalui intervensi yoga.

I.3 Manfaat Penulisan

a. Bagi Remaja

Diharapkan dapat menambah informasi bagi remaja terkait *premenstrual syndrome* (PMS) dan cara mengatasi gejala *premenstrual syndrome* (PMS) secara nonfarmakologi salah satunya dengan menggunakan latihan yoga.

b. Bagi Orang Tua

Diharapkan dapat menambah informasi tentang gejala *premenstrual syndrome* (PMS) dan cara mengatasinya, terutama menggunakan latihan yoga. Dan juga orang tua dapat mendampingi dan membimbing anaknya dalam mengatasi gejala *premenstrual syndrome* (PMS).

c. Bagi Pengembangan Ilmu Keperawatan

Diharapkan dapat memberikan masukan dalam pengembangan kurikulum terkait intervensi asuhan keperawatan keluarga pada remaja dengan *premenstrual syndrome* melalui yoga.