

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Premenstrual Syndrome (sekumpulan gejala yang berkaitan dengan siklus menstruasi) ialah suatu gejala yang timbul selama 7-14 hari sebelum seorang perempuan mengalami haid. Gejala PMS melewati pengurangan energi, mudah marah, nafsu makan tinggi, banyak pertumbuhan jerawat, serta perut kembung (Arisman, 2009). Diperkirakan kurang lebih 85% wanita mengalami satu atau lebih gejala PMS. Hanya 2-10% menunjukkan gejala PMS berat (*Premenstrual Dysphoric Disorder/ PMDD*) (Agustini, 2007).

Masa remaja adalah masa transisi yang ditandai oleh adanya perubahan fisik, emosi dan psikologis, yakni antara usia 10-19 tahun yang merupakan suatu periode masa pematangan organ reproduksi manusia, dan sering disebut masa pubertas (*adolescence*). Masa remaja adalah periode peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa (Widyastuti, 2010). Jumlah penduduk usia remaja (10-19 tahun) di Indonesia sebesar 22,2% dari total penduduk Indonesia yang terdiri dari 50,9 % laki laki dan 49,1% perempuan (Kurniawan, (2002) dalam Sulaiman, (2009)).

Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh *American College of Obstetricians and Gynecologist* bahwa sedikitnya 85% dari wanita menstruasi mengalami minimal satu dari gejala *Pre Menstrual Syndrome* (PMS) dan umumnya terjadi pada wanita usia 14 – 50 tahun dengan gejala yang bervariasi dan berubah – ubah pada tiap wanita dari bulan ke bulan (Saryono, 2009). Tingginya masalah *Premenstrual Syndrome* (PMS) pada remaja akan berdampak pada produktivitasnya dalam melakukan aktivitas sehari-hari. (Glasier, 2006).

Sebagian besar perempuan pada usia subur mengalami beberapa keluhan ketidaknyamanan fisik saat beberapa minggu sebelum menstruasi (Yonkers dkk, 2011). Menurut BKKBN (Badan Kesejahteraan Keluarga Berencana Nasional) tahun 2005, Wanita Usia Subur adalah wanita yang berumur 18 – 49 tahun, dengan kata lain remaja termasuk dalam usia subur. Beberapa studi menunjukkan bahwa hingga 20% dari semua wanita usia

subur memiliki keluhan pramenstruasi yang dapat dianggap secara klinis relevan dengan PMS (Yonkers.dkk, 2011). Penelitian yang dilakukan oleh Pelayanan Kesehatan Ramah Remaja (PKRR) di bawah naungan WHO tahun 2005 menyebutkan bahwa permasalahan wanita di Indonesia adalah seputar permasalahan mengenai gangguan menstruasi (38,45%), (Setiawati, 2010). Hasil dari studi pendahuluan yang dilakukan di SMAN 4 Blitar didapatkan 96% siswi pernah mengalami PMS.

Beberapa keluhan ketidaknyamanan fisik saat beberapa minggu sebelum menstruasi yang muncul biasanya ringan, namun bisa cukup berat dan bisa mengganggu kegiatan sehari-hari. Sekitar 5-8% wanita mengalami sindrom premenstruasi (PMS) berat (Yonkers.dkk, 2011). Terdapat fakta yang mengungkapkan bahwa sebagian remaja mengalami gejala dan level *Pre Menstrual Syndrome* (PMS) yang sama seperti dirasakan oleh wanita dengan usia lebih tua (Freeman dkk, 2007).

Sebagian besar masalah atau gejala yang ditemui pada saat PMS selain mudah berubah suasana hati atau *mood*, yaitu perubahan perilaku. Perubahan perilaku yang muncul antara lain mudah marah, stres, depresi, penuh dengan kesedihan, dan yang paling menonjol yaitu *distressing* atau kesedihan. Gejala somatik yang bisa menjadi masalah yaitu nyeri payudara dan perut kembung (Yonkers,dkk, 2011).

Stres adalah suatu respon dari pengalaman atau persepsi individu terhadap perubahan besar. Stres dapat menyebabkan perasaan negatif atau berlawanan dengan apa yang diinginkan atau mengancam kesejahteraan emosional (Potter & Perry, 2008). Stres adalah respon tubuh untuk berubah. Tubuh bereaksi untuk berubah dengan melepaskan adrenalin (hormon) yang menyebabkan pernapasan dan denyut jantung lebih cepat, dan tekanan darah meningkat. Reaksi ini membantu tubuh untuk menangani situasi. Masalah muncul ketika stres adalah konstan (kronis) dan tubuh seseorang tetap di 'tegangan tinggi', off dan on, selama sehari-hari atau berminggu-minggu pada suatu waktu (*American Heart Assosiation Lifestyle and Risk Reduction Guideline*, 2012).

Stres sebagai salah satu gejala PMS, berlangsung 7-14 hari sebelum menstruasi yang diikuti dengan gangguan fisik seperti perut kembung, nyeri perut, nyeri dada, nyeri punggung dan muncul banyak jerawat (Winderlich, 2013). Pada saat PMS, stres muncul karena terstimulasi oleh ketidakseimbangan esterogen progesteron dan hormon lain yang terkait yaitu *gonadal steroid* juga *GnRH* (Schmidt PJ dkk, 1998). Stres tanpa PMS, muncul sebagai respon tubuh terhadap suatu bahaya yang bersumber dari lingkungan fisik, hubungan sosial, finansial, kejadian hidup, psikologis (Petunjuk Praktik *Concordia University Health Service*, 2009).

Sebuah penelitian menunjukkan bahwa waktu sekresi hormon melatonin, kortisol, thyroid-stimulating hormone, dan prolaktin pada wanita dengan PMS berbeda dengan wanita tanpa PMS, inilah yang menyebabkan timbulnya stres, gangguan kecemasan, gangguan suasana hati dan perubahan ritme sirkadian (Parry BL, 2001). Suatu studi *longitudinal* menyebutkan bahwa stres pada saat PMS tidak dipengaruhi oleh lingkungan (Kendler KS dkk, 1998)

Saat stress terjadi berkurangnya konsentrasi dan daya ingat, menarik diri dari pergaulan dan menghindari kegiatan yang disenangi (Istijanto, 2010). Berkurangnya konsentrasi dan daya ingat dapat mengganggu proses belajar pada pelajar. Diperlukan kemampuan untuk mengendalikan stres agar kegiatan sehari-hari kembali normal, juga kegiatan sosial tidak terganggu. Emosional yang berlebihan dapat dikontrol dan dikelola apabila dapat memanfaatkan kecerdasan emosional yang dimiliki dengan baik (Ekawati, 2013).

Kecerdasan emosional bisa berfungsi sebagai penyangga untuk stres (Birks dkk, 2009). Shapiro mengatakan bahwa kecerdasan emosional akan mempengaruhi perilaku tiap individu dalam mengatasi permasalahan yang muncul pada diri sendiri termasuk gangguan emosi saat PMS. Adanya kecerdasan emosi yang tinggi menyebabkan individu akan memiliki kestabilan emosi. Seseorang yang memiliki kestabilan emosi akan mempunyai penyesuaian diri yang baik, mampu menghadapi kesukaran dengan cara objektif serta menikmati kehidupan yang stabil, tenang, dan merasa senang (Hidayati, dkk. 2008 dalam

Ernawati, dkk. 2013). Kecerdasan emosional akan mempengaruhi perilaku tiap individu dalam mengatasi permasalahan yang muncul pada diri sendiri (Shapiro, 2008), termasuk dalam hal ini adalah stres saat PMS.

Menurut Goleman (2005) kecerdasan emosional ialah kemampuan memotivasi diri sendiri dan bertahan menghadapi frustrasi, mengendalikan dorongan hati dan tidak berlebihan dalam keadaan senang, mengatur suasana hati dan menjaga agar beban stres tidak mempengaruhi kemampuan berpikir logis dan bijak, berempati serta berdoa. Kecerdasan emosional sebagai kemampuan merasakan dan mengekspresikan emosi dengan tepat, sesuai situasi (seperti menerima perspektif orang lain), kemampuan memahami emosi dan pengetahuan emosional (seperti memahami peran emosi dalam hubungan pertemanan dan pernikahan), serta kemampuan mengatur emosi diri sendiri dan orang lain; seperti kemampuan mengendalikan amarah. (Mayer & Salovey, 2007)

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian berkaitan dengan hubungan kecerdasan emosional terhadap tingkat stres pada remaja yang mengalami PMS (*Pre Menstrual Syndrome*) di SMA Negeri 4 Blitar. Oleh karena itu peneliti ingin melakukan penelitian dengan judul : "Hubungan Kecerdasan Emosional Terhadap Tingkat Stres Pada Remaja Yang Mengalami PMS (*Pre Menstrual Syndrome*) di SMA Negeri 4 Blitar"

1.2. Rumusan Masalah

Adakah hubungan kecerdasan emosional terhadap tingkat stres pada remaja yang mengalami PMS (*Pre Menstrual Syndrome*) ?

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan kecerdasan emosional terhadap tingkat stres pada remaja yang mengalami PMS (*Pre Menstrual Syndrome*) di SMA Negeri 4 Blitar.

1.3.2. Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi kecerdasan emosional siswa SMA Negeri 4 Blitar
2. Mengukur tingkat stres pada remaja yang mengalami PMS (*Pre Menstrual Syndrome*) SMA Negeri 4 Blitar.
3. Menganalisis hubungan kecerdasan emosional terhadap tingkat stres pada remaja yang mengalami PMS (*Pre Menstrual Syndrome*) SMA Negeri 4 Blitar.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Institusi Pendidikan

Sebagai pertimbangan untuk penelitian selanjutnya guna pengembangan ilmu pengetahuan di bidang keperawatan khususnya tentang kecerdasan emosional dan ginekologi.

1.4.2. Praktik Keperawatan

Sebagai masukan dalam mengembangkan praktek klinik keperawatan pada kelompok remaja dalam melakukan asuhan keperawatan terhadap proses tumbuh kembang remaja dari sisi kecerdasan emosional

1.4.3. Masyarakat

Memberikan informasi bahwa tingkat kecerdasan emosional berhubungan terhadap tingkat stres pada remaja yang mengalami PMS (*Pre Menstrual Syndrome*) SMA Negeri 4 Blitar.