

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Masa remaja adalah periode peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa (Widyastuti, 2010) karena masa ini ditandai oleh adanya perubahan fisik, emosi dan psikologis, yang terjadi antara usia 10-19 tahun. Periode ini disertai dengan pematangan organ reproduksi manusia dan sering disebut masa pubertas (*adolescence*). 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)). Pada fase perkembangan terdapat ciri seks primer dan sekunder. Ciri seks primer pada remaja putri ditandai dengan terjadinya menstruasi

Remaja putri yang sedang menstruasi akan mengalami perubahan hormonal. Hal ini dapat menyebabkan beberapa remaja putri sering mengeluh ketidaknyamanan pada tubuh, nyeri, merasa depresi, mudah marah, sensitif, dan berbagai kendala emosi lainnya. Istilah ini dikenal dengan *Pre Menstrual Syndrome* (PMS) yang biasa terjadi menjelang menstruasi. *Pre Menstrual Syndrome* (sekumpulan gejala yang berkaitan dengan siklus menstruasi) ialah suatu gejala yang timbul selama 7-14 hari sebelum seorang perempuan mengalami menstruasi. Gejala PMS meliputi pengurangan energi, mudah marah, nafsu makan tinggi, banyak pertumbuhan jerawat, serta perut kembung (Arisman, 2009).

Angka kejadian PMS cukup tinggi, yaitu hampir 75% wanita usia subur di seluruh dunia mengalami PMS (Locke, 2003; Yonkers, O,Brian, & Eriksson,

2008). Di Amerika kejadiannya mencapai 70-90%, Swedia sekitar 61-85%, Maroko 51,2%, Australia 85%, Taiwan 73%, dan Jepang mencapai 95% yang mengalami PMS (Takeda, 2006). Negara Indonesia sendiri angka kejadiannya sekitar 70-90% (Saryono, 2009). Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh *American College of Obstetricians and Gynecologist* bahwa sedikitnya 85% dari wanita menstruasi mengalami minimal satu dai 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 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. 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 38,45% seputar permasalahan mengenai gangguan menstruasi (Setiawati, 2010).

Beberapa keluhan ketidaknyamanan fisik saat beberapa minggu sebelum menstruasi yang muncul biasanya gan, namun bisa cukup berat dan bisa mengganggu kegiatan sehari-hari. Sekitar 5-8% wanita mengalami sindrom premenstruasi (PMS) berat (Yonkers dkk, 2011). Diperkirakan kurang lebih 85% wanita mengalami satu atau lebih gejala PMS. Hanya 2-10% menunjukkan gejala PMS berat (*Premenstrual Dysphoric Disorder/ PMDD*) (Agustini, 2007).

Penyebab PMS belum diketahui secara pasti, namun dapat dimungkinkan berhubungan dengan faktor-faktor hormonal, kimia, genetik, psikis, dan gaya hidup. Faktor psikis dalam hal ini dapat berhubungan dengan masalah emosional. Emosional yang berlebihan dapat dikontrol dan dikelola apabila dapat memanfaatkan kecerdasan emosional yang dimiliki dengan baik. Shapiro mengatakan bahwa kecerdasan emosional akan mempengaruhi perilaku tiap individu dalam mengatasi tiap 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).

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 (Meyer & Salovey, 2007). Kecerdasan emosi adalah penggunaan emosi secara cerdas, dengan maksud membuat emosi tersebut bermanfaat dengan menggunakannya sebagai

pemandu perilaku dan pemikiran kita sedemikian rupa sehingga hasil kita meningkat (Weisinger, 2006).

Kecerdasan emosional sebagian besar terbentuk selama masa remaja dan mulai berkembang dengan baik pada masa remaja pertengahan, yaitu pada usia (15-17 tahun) namun hal tersebut belum maksimal. Remaja masih memerlukan orang lain yang bisa membantunya dalam mengatasi emosi yang dirasakan. Pada periode remaja akhir (usia 18-21 tahun), remaja mulai memandang dirinya sebagai orang dewasa dan mulai mampu menunjukkan pemikiran, sikap, perilaku yang semakin dewasa. Interaksi dengan orang tua juga menjadi lebih bagus dan lancar karena mereka sudah memiliki kebebasan penuh serta emosinya pun mulai stabil (Goleman, 2005).

Menurut Dameria dalam Yuniani (2010), seseorang yang mempunyai kecerdasan emosional yang baik akan dapat dikenali melalui lima komponen dasar, yaitu pengenalan diri, penguasaan diri, motivasi diri, empati, dan hubungan yang efektif. Seseorang yang tidak mempunyai kecerdasan emosional yang tinggi dapat ditandai dengan hal-hal berikut: mempunyai emosi yang tinggi, cepat bertindak berdasarkan emosinya, dan tidak sensitif terhadap perasaan orang lain. Orang yang tidak mempunyai kecerdasan emosional tinggi, biasanya mempunyai kecenderungan untuk menyakiti dan memusuhi orang lain. Kecerdasan emosional akan mempengaruhi perilaku tiap individu dalam mengatasi permasalahan yang muncul pada diri sendiri (Shapiro, 2008), termasuk dalam hal ini adalah gangguan emosi saat PMS.

Berdasarkan uraian yang dipaparkan di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan tingkat kecerdasan emosional dengan

derajat PMS pada remaja putri. Peneliti ingin mengetahui adanya hubungan kecerdasan emosional yang tinggi akan memiliki kestabilan emosi dan dapat dihubungkan dengan derajat PMS yang kita ketahui memiliki masalah dengan kestabilan emosinya karena faktor psikis.

1.2. Rumusan Masalah

Adakah hubungan antara tingkat kecerdasan emosional dengan derajat PMS pada remaja putri di SMK Negeri 2 Malang?

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan tingkat kecerdasan emosional dengan derajat PMS pada remaja putri di SMK Negeri 2 Malang.

1.3.2. Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi tingkat kecerdasan emosional pada remaja putri di SMK Negeri 2 Malang.
2. Mengidentifikasi derajat PMS pada remaja putri di SMK Negeri 2 Malang.
3. Menganalisis hubungan tingkat kecerdasan emosional dengan derajat PMS pada remaja putri di SMK Negeri 2 Malang.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Untuk Praktik Kebidanan

1. Penelitian ini dapat menjadi wacana dan memberikan masukan kepada bidan dalam memberikan penyuluhan kepada wanita usia subur tentang keterkaitan kecerdasan emosional dalam mengurangi derajat PMS.
2. Bidan dapat menjelaskan kepada ibu-ibu yang memiliki anak perempuan atau kepada remaja putri secara langsung bahwa *Pre Menstrual Syndrome* (PMS) adalah keadaan yang fisiologis sehingga tidak membutuhkan obat-obatan atau jamu yang biasa digunakan masyarakat untuk mengurangi keluhan PMS, sebab istirahat yang cukup dan mengelola emosi dengan baik dapat meringankan derajat PMS yang dialami.
3. Bidan dapat mengajarkan kepada wanita usia subur yang mengalami PMS bagaimana cara-cara dalam mengelola emosi dengan baik untuk meringankan derajat PMSnya.

1.4.2. Untuk Masyarakat

Data yang terkumpul diharapkan dapat memberi informasi dan manfaat pada masyarakat khususnya remaja putri mengenai kecerdasan emosional dapat mengurangi derajat PMS. Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dan berguna sebagai acuan untuk mengajarkan cara pengelolaan emosi dalam mengurangi derajat PMS pada remaja putri.

1.4.3 Untuk Penulis

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi, menambah wawasan dan pengetahuan tentang derajat PMS yang berhubungan dengan tingkat kecerdasan emosional.

