BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Menstruasi merupakan siklus yang kompleks karena melibatkan berbagai unsur dalam tubuh perempuan, diantaranya panca indera, korteks serebri, hipotalamus, aksis hipofisis – ovarium, dan organ tujuan (uterus, endometrium, serta organ seks skunder) (Manuaba, 2007: 78). Perempuan dapat memiliki berbagai masalah menstruasi, masalah tersebut berupa tidak mengalami menstruasi, menstruasi tidak teratur, dan rasa sakit menjelang menstruasi. Rasa sakit menjelang menstruasi biasa kita kenal dengan *premenstrual syndrom (PMS)* (Prawirohardjo, Sarwono, 2011: 74). PMS adalah berbagai gejala fisik, psikologis, dan emosional yang terkait dengan perubahan hormonal karena siklus menstruasi (Proverawati, Atikah dan Misaroh, Siti, 2009: 107). Perilaku atau aktivitas pada individu tidak timbul dengan sendirinya tetapi akibat dari stimulus yang didapat individu itu sendiri. Perilaku merupakan respon dari stimulus (Dahro, Ahmad, 2012: 8). Pada suatu lingkup perkumpulan, perilaku mengatasi PMS akan berbeda-beda, terdapat perilaku positif dan juga perilaku negatif. Remaja putri di kebidanan mengatasi PMS dengan berbagai perilaku yang berbeda, namun sampai saat ini perilaku mengatasi PMS di prodi kebidanan Universitas Muhammadiyah Ponorogo belum jelas.

Sekitar 40-80% wanita menurut suatu penelitian mengalami PMS dimana 5-10% wanita mengalami PMS berat dan tidak tertahankan

(Morgan, Geri, 2009: 180). Pada 5-15% wanita yang berusia akhir 20-an dan awal 30-an tahun (rentang umur 20-40 tahun) pada fase luteal siklus haid, gangguan alam perasaan negatif dan gangguan fisik berlangsung cukup berat (Hendrik, 2006: 115). Dari sebuah penelitian yang dilakukan di klinik ginekologi Brazil gejala PMS diantara perempuan dengan bentuk parah dari PMS 43,3% adalah: iritabilitas 86%, kelelahan 71%, depresi 62%, dan sakit kepala 62% dimana 95% lebih dari satu gejala dan 76% disajikan hubungan antara gejala fisik dan kejiwaan (silvia, CML, 2006). Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada mahasiswa program studi kebidanan di Universitas Muhammadiyah Ponorogo, sebanyak 6 responden didapatkan 4 responden mengatasi PMS dengan cara mengompreskan air hangat, berolahraga, hingga mengkonsumsi obat anti nyeri dan 2 responden mengaku membiarkan PMS tanpa melakukan penanganan. Dampak dari PMS jika tidak segera diatasi adalah dapat mengganggu fungsi kehidupan, hubungan sosial, dan hubungan pribadi sehari – hari, terutama hubungan dengan pasangan hidup ataupun anak-anak (Hendrik, 2006: 115).

PMS disebabkan karena endometrium mengandung prostaglandin yang cukup tinggi, di bawah pengaruh progesteron selama fase luteal siklus menstruasi, endometrium yang mengandung prostaglandin meningkat mencapai tingkat maksimum pada awitan menstruasi. Prostaglandin menyebabkan kontraksi miometrium yang kuat dan mampu menyempitkan pembuluh darah, mengakibatkan iskemia, disintegrasi endometrium, perdarahan, dan nyeri (Morgan, Geri, 2009: 181). PMS memiliki

sekelompok gejala fisik, emosi dan perilaku yang umumnya terjadi pada minggu terakhir fase luteal. Beberapa gejala PMS yang sering dirasakan biasanya perut kembung, mudah tersinggung, retensi cairan, dan *mastalgia* menyebabkan sensasi penambahan berat badan yang tidak nyaman. Gejala tersebut dapat menyebabkan distress berat pada sebagian besar penderita PMS. Berbagai perubahan perilaku dilaporkan bertambah selama fase premenstruasi. Perubahan itu meliputi agoraphobia, bolos kerja, kehilangan konsentrasi, penurunan penampilan kerja, dan penghindaran aktivitas sosial. (Andrews, Gilly, 2009: 444).

Cara mengatasi PMS biasanya dokter memberikan pengobatan diuretika untuk mengatasi retensi cairan. Pemberian hormon progesteron dosis kecil dapat dilakukan 8-10 hari sebelum haid untuk mengimbangi kelebihan relatif estrogen. Selain pengobatan secara medis dapat pula dilakukan pengobatan secara alami yaitu dengan olahraga seperti berjalan-jalan kecil ataupun senam, mengompreskan air hangat pada punggung atau abdomen bagian bawah (Morgan, Geri, 2009: 184). Dari uraian latar belakang diatas peneliti tertarik untuk meneliti tentang “Perilaku Mengatasi PMS pada Mahasiswa Program Studi D III Kebidanan Tingkat I Universitas Muhammadiyah Ponorogo”.

B. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan uraian daari latar belakang di atas,maka ruusan masalah penelitian ini adalah:”Bagaimanakah Perilaku Mengatasi PMS pada Mahasiswa Program Studi D III Kebidanan Tingkat I Universitas Muhammadiyah Ponorogo?”

C. TUJUAN PENELITIAN

Mengetahui Perilaku Mengatasi *Premenstrual Syndrom* (PMS) pada Mahasiswa Program Studi D III Kebidanan Tingkat I Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

D. MANFAAT PENELITIAN

1. Manfaat Teoritis

Melengkapi pengetahuan dan pemahaman tentang Perilaku mengatasi PMS. Perilaku yang ada pada individu atau organisme itu tidak timbul dengan sendirinya tetapi sebagai akibat dari adanya stimulus yang didapatkan individu itu sendiri (Dahro, Ahmad, 2012).

2. Manfaat Praktis

Secara praktis penelitian tentang perilaku mengatasi *premenstrual syndrom* (PMS) dapat dijadikan sebagai sumber data untuk penelitian selanjutnya.