

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa remaja adalah perubahan dari masa anak-anak ke masa dewasa awal. Pada masa ini remaja putri akan mengalami perubahan baik, psikologis, biologis, fisiologis dan aspek sosial, salah satu perubahan adalah perubahan pada sistem reproduksi yaitu terjadi kematangan seksual yang ditandai dengan menstruasi yang berpengaruh terhadap kualitas hidup remaja. (Lubis, 2013).

Menjelang menstruasi seorang wanita akan mengalami *premenstrual syndrome* (PMS). Gejala yang ditimbulkan PMS meliputi gejala afektif dan gejala somatik, gejala tersebut akan berdampak pada kualitas hidup remaja putri, karena bila tidak ditangani dengan baik akan mengganggu aktifitas remaja baik itu di rumah maupun di sekolah.

Remaja dengan *premenstrual syndrom* (PMS) mengalami berbagai gangguan, termasuk gangguan proses belajar maupun dalam aktivitas sehari-hari. PMS membuat remaja putri tidak bisa beraktivitas secara normal dan memerlukan pengobatan. Keadaan tersebut menyebabkan menurunnya kualitas hidup. Sebagai contoh siswi yang mengalami PMS tidak dapat berkonsentrasi dalam belajar dan motivasi belajar menurun karena nyeri yang dirasakan.

Gejala PMS ringan tidak perlu dikhawatirkan, karena, bukan suatu penyakit yang serius, gejala ringan seperti, gangguan mood, mudah marah, mudah tersinggung, keadaan dapat hilang dengan sendirinya, sedangkan gejala pre menstruasi sindrom berat atau *Premenstrual Dysphoric Disorder* (PMDD) seperti, nyeri kepala, demam, bahkan pingsan, sebaiknya dikonsultasikan ke dokter. Gejala PMDD ini muncul akibat kadar hormon estrogen dan progesteron yang abnormal (Sinaga E dkk 2017)

Kualitas hidup bagi remaja adalah suatu penilaian terhadap siklus hidup yang positif, merasa puas dengan dirinya dalam hal kesehatan fisik dan psikososial meliputi citra diri yang positif, memiliki hubungan yang baik dengan teman dan keluarga serta dapat bergabung dalam melakukan perannya seperti dalam lingkungan sekolah (Ali, Mohammad & Asrori 2014). Salah satu yang menghambat kualitas

hidup remaja putri adalah masa menjelang menstruasi atau PMS. Berdasarkan penelitian Azurah (2018) *Premenstrual Syndrome* (PMS) sangat berpengaruh pada kualitas hidup gangguan fisik (perut mulas, mual, pusing, nyeri dan bengkak pada payudara) dan psikososial seperti, menurunnya prestasi akademik siswi karena absen mengikuti pembelajaran di sekolah, sulit berkonsentrasi saat pembelajaran.

PMS merupakan kumpulan gejala psikosomatik yang terjadi pada siklus menstruasi, PMS merupakan masalah yang terjadi pada wanita produktif, saat menjelang menstruasi, dan berdampak pada kativitas. Berdasarkan studi ditemukan 23-31% wanita mengalami hambatan aktifitas karena PMS.(Shreshta,*et all* 2019) PMS dibagi menjadi 3 bagian yaitu ringan, sedang dan berat, dari hasil penelitian *American College Obstetricians and Gynecologist* (ACOG) 2012, gejala PMS dialami sekitar 65.7% pada remaja putri. Penelitian pada salah satu sekolah kesehatan di Nepal di temukan 72.3% mahasiswi mengalami PMS intensitas ringan dan 25.9 % sedang sampai berat,(Shreshta *et all* 2019). Di Indonesia 69.04% siswi di salah satu SMK di Yogyakarta mengalami PMS (Rahayu 2019). Angka kejadian PMS Di Indonesia terjadi sekitar 85% yang terbagi, 60-70% PMS ringan, 65% sedang dan sekitar 15% berat (Stefanie 2018). Penelitian di SMP Negeri 12 Tangerang dari 122 responden, 50 orang (41,0%) mengalami PMS sedang (Azizah, dkk 2020)

Menurut penelitian Rahayu (2019) gejala PMS dapat di cegah atau di atasi dengan aktifitas fisik seperti olahraga, istirahat dan mengkonsumsi makanan bergizi yang mengandung protein, dan zat besi serta menghindari makanan yang banyak mengandung garam dan kafein (Sinaga E dkk 2017). Berdasarkan penelitian mengenai penyuluhan kesehatan mengenai pemahaman remaja tentang PMS dan upaya dalam untuk meningkatkan kesehatan reproduksi seperti perawatan diri, dapat membantu para remaja lebih memahami kesehatan reproduksi, penanganan pre menstruasi sindrom (Raudhatun dkk 2019)

Menurut WHO dan Unesco Pendidikan kesehatan adalah rangkaian satu kesatuan kegiatan yang dibuat menggunakan strategi berbeda-beda dalam meningkatkan pengetahuan, memengaruhi sikap sehingga membentuk perilaku kesehatan. Pendidikan Kesehatan merupakan salah satu tugas dari perawat sebagai seorang edukator, hal ini sesuai dengan teori keperawatan Nola Pender *Health Promotion*

Model. Menurut Nola J. Pender, dengan pendidikan kesehatan akan meningkatkan kualitas kesehatan individu dan Salah satu alat bantu untuk pendidikan kesehatan adalah dengan penggunaan media, untuk menampilkan bahan atau materi yang akan diberikan. Media pendidikan kesehatan dapat berupa leaflet, booklet, poster (Jatmika, dkk, 2019). Penggunaan media sosialpun sangat berpengaruh pada tingkat pengetahuan remaja mengenai PMS (Handayani, dkk 2020)

Peer education adalah metode intervensi atau penyampaian program yang menggunakan anggota kelompok belajar untuk memfasilitasi sebagian atau seluruhnya kegiatan program dengan anggota usia atau status yang sama (Tolli 2012).

Peer Education merupakan kelompok dengan status dan usia yang sama (sebaya), kelompok ini terbentuk bisa karena, selingkungan kerja, seprofesi, sehobi dan lain sebagainya (Damsar 2012). untuk berbagi informasi kesehatan dianggap berhasil melalui pengaruh sosial dari kelompok sebaya, yang dapat berdampak kuat pada remaja (Maticka et all 2010). Peran pendidik sebaya ini berkisar dari tanggung jawab rendah hingga tanggung jawab tinggi. Tanggung jawab rendah mungkin hanya mencakup aspek implementasi tertentu seperti mengunjungi untuk berbagi cerita, atau berpartisipasi dalam permainan peran. Tingkat partisipasi yang lebih tinggi dapat mencakup masukan penuh pada pengembangan program, fasilitasi bersama, atau fasilitasi penuh. Setelah keluarga, *peer education* merupakan institusi sosial kedua yang berperan dalam kehidupan remaja (Imron 2012).

Hasil wawancara tidak terstruktur pada bulan Agustus 2021, dengan guru BP, dan kepala sekolah SMA BHK Grogol Jakarta Barat, per tahun ada sekitar 15% siswi yang tidak hadir karena mengalami PMS dan sudah beberapa tahun ini belum ada penyuluhan terkait PMS. Berdasarkan fenomena di atas, maka peneliti tertarik untuk meneliti efektifitas edukasi kelompok sebaya terhadap tingkat kecemasan siswi menghadapi premenstruasi sindrom di SMA BHK Grogol kelas X dan XI.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang sebelumnya, maka masalah yang ada dapat dirumuskan dalam penelitian adalah, bagaimanakah Efektifitas Edukasi Kelompok

Sebaya Terhadap Tingkat Kecemasan Menghadapi Premenstruasi Sindrom di SMA BHK Grogol Jakarta Barat 2022

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui Efektifitas Edukasi Kelompok Sebaya Terhadap Tingkat Kecemasan siswi menghadapi *Premenstrual Syndrome* di SMA BHK Grogol Jakarta Barat Tahun 2021

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran tingkat kecemasan saat PMS sebelum edukasi kelompok sebaya
- b. Mengetahui gambaran tingkat kecemasan saat PMS setelah edukasi kelompok sebaya
- c. Mengetahui efektifitas edukasi kelompok sebaya terhadap tingkat kecemasan siswi

D. Manfaat Penelitian

a. Bagi Responden

Dapat mengetahui tentang pengertian, gejala dan penanganan awal PMS

b. Bagi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sint Carolus

Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan referensi untuk penelitian selanjutnya mengenai PMS dan tingkat kecemasan pada para remaja putri.

c. Bagi SMA BHK Grogol

Diharapkan dengan bertambahnya tingkat pengetahuan siswi mengenai PMS akan menurunkan ketidakhadiran di sekolah dan siswi dapat mengenali tanda dan gejala PMS.

d. Bagi Peneliti

Memperluas pengetahuan tentang PMS pada remaja di sekolah melalui penyuluhan kesehatan.

E. Ruang Lingkup

Premenstruasi Sindrom merupakan kumpulan gejala psikosomatik yang terjadi menjelang menstruasi. Penyuluhan kesehatan dilakukan sebagai upaya peningkatan pengetahuan tentang pre menstruasi pada remaja, Penelitian ini akan dilakukan berdasarkan data pertahun ada sekitar 15% tidak masuk sekolah karena PMS Penelitian ini akan membahas tentang Efektifitas penyuluhan kesehatan dengan tingkat pengetahuan siswi tentang PMS di SMA BHK Grogol Jakarta Barat. Penelitian ini dilakukan pada siswi kelas X dan XI SMA BHK Grodol Jakarta Barat dilakukan pada September-Oktober 2021 dengan menguankana metode *Pre-Experimental Design* dengan *one groupe pretest dan posttest* dan alat pengumpulan data berupa kuesioner.