

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

*Premenstrual Syndrome* (PMS) merupakan salah satu masalah kesehatan reproduksi yang umum dialami oleh perempuan usia produktif di seluruh dunia. Kondisi ini didefinisikan sebagai kumpulan gejala fisik, emosional, psikologis, dan perilaku yang terjadi secara siklik selama fase luteal siklus menstruasi dan biasanya mereda dalam dua hingga empat hari setelah menstruasi berakhir. Gejala-gejala tersebut dapat mempengaruhi kesejahteraan dan menurunkan kualitas hidup perempuan, terutama apabila terjadi secara berulang setiap bulan (Gnanasambanthan & Datta, 2022).

Sebuah studi menunjukkan prevalensi PMS di dunia mencapai sekitar 47,8%, (Geta et al., 2020). Kejadian PMS di seluruh dunia juga bervariasi, di mana dimulai dari ringan (70%–95%), sedang (20%–70%), hingga berat (1%–20%) (Daşikan, 2021). Wilayah Asia tercatat memiliki prevalensi tertinggi sebesar 46,96%, sedangkan Eropa menunjukkan prevalensi terendah yaitu 35,37%. Di Turki, setidaknya 25% remaja putri mengalami gejala PMS (Manandhar & Neupane, 2022). Lalu ditemukan di India lebih dari 50% remaja putri menderita PMS dengan gejala sedang hingga parah (Katjiukua et al., 2020). Sedangkan di China, 61,4% remaja putri menderita PMS dengan tingkat keparahan yang lebih tinggi. PMS ini berdampak negatif pada kehidupan remaja putri selama enam hari setiap bulan (Manandhar & Neupane, 2022).

Tingginya prevalensi PMS secara global juga tercermin pada populasi perempuan di Indonesia. Data tahun 2020 menunjukkan bahwa angka kejadian

gangguan menstruasi mencapai 38,45%, dengan prevalensi PMS sebesar 58,1%, serta sekitar 80% terjadi pada perempuan usia remaja (Velyani et al., 2025). Menurut (Daiyah et al., 2021) prevalensi kejadian *Premenstrual Syndrome* (PMS) di Indonesia dapat mencapai 85%. Studi terhadap 260 wanita usia subur menunjukkan bahwa 95% responden mengalami setidaknya satu gejala PMS. Temuan di tingkat regional juga menunjukkan angka kejadian yang cukup tinggi, seperti di Kabupaten Pekalongan, Jawa Tengah, sebanyak 71,3% siswi SMP dilaporkan mengalami PMS (Asidah et al., 2025). Sementara itu angka kejadian PMS di Jawa Timur mengalami peningkatan dari 62,5% pada tahun 2020 menjadi 68,5% pada tahun 2021 (Pratiwi et al., 2023).

Tingginya angka kejadian PMS tersebut menunjukkan bahwa sindrom ini tidak hanya berkaitan dengan gangguan fisiologis, tetapi juga berpotensi menimbulkan stres psikologis (Velyani et al., 2025). Gejala spesifik yang dialami bisa bervariasi secara luas antara individu, tetapi gejala fisik PMS yang sering dilaporkan meliputi nyeri payudara, kembung, kelelahan, sakit kepala, dan perubahan nafsu makan. Gejala emosional dan psikologis dapat mencakup perubahan suasana hati, mudah marah, kecemasan, depresi, dan kesulitan berkonsentrasi (Nandakumar et al., 2023). Kombinasi berbagai gejala tersebut dapat meningkatkan persepsi stres individu dan berdampak pada kemampuan menjalankan aktivitas sehari-hari atau *Activities of Daily Living* (ADL) (Liu et al., 2024). Remaja putri yang mengalami PMS dilaporkan memiliki tingkat stres yang lebih tinggi, kinerja akademik yang lebih rendah, serta persepsi kesehatan yang lebih negatif dibandingkan dengan remaja tanpa PMS (Rylewicz et al., 2024). Kondisi ini berpotensi mengganggu stabilitas emosi,

aktivitas harian, dan hubungan sosial, terutama apabila gejala PMS melebihi kemampuan koping individu (Kappen et al., 2022; Ojezele et al., 2022).

Fenomena stres yang menyertai PMS sejalan dengan pendekatan teoretis stres dan koping yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman. Teori tersebut menjelaskan bahwa stres merupakan hasil interaksi antara individu dan lingkungan yang dipersepsikan sebagai tuntutan yang melampaui kemampuan adaptasi individu dan mengancam kesejahteraan. Proses ini melibatkan penilaian kognitif (*cognitive appraisal*) terhadap stresor dan strategi koping (*coping strategies*) untuk menanganinya (Lazarus & Folkman, 1987). Perubahan hormonal menjelang menstruasi berperan sebagai stresor internal yang dapat memperkuat persepsi stres dan memperburuk gejala emosional pada PMS. Remaja putri dengan mekanisme koping yang kurang adaptif cenderung mengalami peningkatan stres yang berdampak pada munculnya gejala emosional, seperti mudah marah, kecemasan, serta penurunan motivasi dalam menjalankan aktivitas sehari-hari (Alshdaifat et al., 2022).

Tekanan emosional dan perubahan hormonal selama fase pramenstruasi menuntut kemampuan adaptasi yang baik dari individu. Menurut Lazarus & Folkman, individu yang mampu melakukan penilaian kognitif secara realistis dan menerapkan strategi koping yang efektif cenderung dapat beradaptasi lebih baik terhadap stres (Lazarus & Folkman, 1987). Namun, pada masa remaja perkembangan emosional dan kognitif yang belum sepenuhnya matang dapat menyebabkan respons terhadap stres menjadi kurang adaptif. Ketidakmampuan beradaptasi terhadap stres akibat gejala PMS dapat menimbulkan gangguan seperti penurunan konsentrasi, perubahan suasana

hati, kelelahan, dan rendahnya motivasi. Kondisi tersebut pada akhirnya dapat mengganggu aktivitas sehari-hari (*Activities of Daily Living*), meliputi kegiatan belajar, bersosialisasi, menjaga kebersihan diri, serta menyelesaikan tugas rutin lainnya (Nandakumar et al., 2023; Rylewicz et al., 2024).

Perkembangan kajian ilmiah mengenai PMS menunjukkan pergeseran dari pendekatan biomedis menuju pendekatan biopsikososial. Pendekatan ini menempatkan stres dan adaptasi perilaku sebagai aspek penting dalam memahami PMS. Sejalan dengan pendekatan biopsikososial tersebut, berbagai kajian empiris melaporkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan kejadian PMS pada remaja putri (Teja et al., 2023). Data dari studi afektif pramenstruasi menunjukkan respon emosional “suka marah” (82,9%) dan “perasaan campur aduk” (74,3%) pada remaja putri, akan tetapi belum dikaitkan langsung dengan gangguan ADL ataupun adaptasi coping (Susanti et al., 2020).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada 24 siswi SMA BIMA Ambulu, diperoleh gambaran awal mengenai tingkat stres dan kemampuan aktivitas sehari-hari (*Activities of Daily Living*) selama *Premenstrual Syndrome* (PMS). Pengukuran tingkat stres menggunakan instrumen *Perceived Stress Scale* (PSS-10) menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori stres sedang, yaitu sebanyak 23 siswi (95,8%), sementara satu siswi (4,2%) berada pada kategori stres rendah, dan tidak ditemukan responden dengan tingkat stres tinggi.

Sedangkan penilaian terhadap perilaku ADL menunjukkan adanya variasi kemampuan fungsi harian selama PMS. Sebanyak 5 siswi (20,8%)

berada pada kategori ADL rendah, 11 siswi (45,8%) pada kategori ADL sedang, dan 8 siswi (33,3%) pada kategori ADL tinggi. Dominasi kategori ADL sedang menunjukkan bahwa sebagian besar siswi mengalami keterbatasan ringan dalam menjalankan aktivitas sehari-hari, seperti belajar, mengerjakan tugas sekolah, melakukan aktivitas rumah ringan, serta mempertahankan konsentrasi selama PMS.

Temuan studi pendahuluan menunjukkan bahwa remaja putri yang mengalami *Premenstrual Syndrome* (PMS) cenderung menghadapi tingkat stres sedang disertai variasi kemampuan aktivitas sehari-hari (*Activities of Daily Living*). Pola tersebut mengindikasikan adanya potensi hubungan antara tingkat stres dan perilaku ADL pada remaja putri selama PMS. Penelitian empiris yang menelaah keterkaitan antara tingkat stres dan perilaku *Activities of Daily Living* (ADL) pada remaja putri dengan *Premenstrual Syndrome* (PMS) di lingkungan sekolah menengah di Indonesia masih terbatas. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian yang dilakukan berfokus pada analisis hubungan antara tingkat stres dengan perilaku *Activities of Daily Living* (ADL) pada remaja putri saat *Premenstrual Syndrome* (PMS) di SMA BIMA Ambulu.

## **B. Rumusan Masalah**

### **1. Pernyataan Masalah**

Remaja putri yang mengalami *Premenstrual Syndrome* (PMS) sering menunjukkan berbagai gejala fisik, emosional, dan perilaku yang dapat menimbulkan stres. Kondisi stres tersebut dapat memengaruhi kemampuan remaja dalam melakukan aktivitas sehari-hari atau *Activities of Daily Living* (ADL), seperti menjaga kebersihan diri, mengikuti

kegiatan belajar, serta berinteraksi sosial. Berdasarkan fenomena tersebut, perlu dilakukan penelitian untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan perilaku ADL remaja saat PMS pada remaja putri di SMA BIMA Ambulu.

## 2. Pertanyaan Masalah

- a. Bagaimanakah tingkat stres pada remaja putri saat *Premenstrual Syndrome* (PMS) di SMA BIMA Ambulu?
- b. Bagaimanakah perilaku *Activities of Daily Living* (ADL) remaja putri saat *Premenstrual Syndrome* (PMS) di SMA BIMA Ambulu?
- c. Adakah hubungan antara tingkat stres dengan perilaku *Activities of Daily Living* (ADL) remaja putri saat *Premenstrual Syndrome* (PMS) di SMA BIMA Ambulu?

## C. Tujuan Penelitian

### 1. Tujuan Umum

Mengidentifikasi hubungan antara tingkat stres dengan perilaku *Activities of Daily Living* (ADL) remaja saat *Premenstrual Syndrome* (PMS) pada remaja putri di SMA BIMA Ambulu.

### 2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi tingkat stres pada remaja putri saat *Premenstrual Syndrome* (PMS) di SMA BIMA Ambulu.
- b. Mengidentifikasi perilaku *Activities of Daily Living* (ADL) remaja putri saat *Premenstrual Syndrome* (PMS) di SMA BIMA Ambulu.

- c. Mengidentifikasi hubungan antara tingkat stres dengan perilaku *Activities of Daily Living* (ADL) remaja putri saat *Premenstrual Syndrome* (PMS) di SMA BIMA Ambulu.

#### **D. Manfaat Penelitian**

##### 1. Responden Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman dan kesadaran remaja putri mengenai pentingnya menjaga keseimbangan emosional dan perilaku selama *Premenstrual Syndrome* (PMS). Partisipasi dalam penelitian ini memungkinkan remaja putri mengenali tingkat stres yang dialami serta memahami dampaknya terhadap aktivitas sehari-hari, seperti kebersihan diri, interaksi sosial, dan kegiatan belajar.

##### 2. Tenaga Kesehatan

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi tenaga kesehatan, khususnya perawat dan bidan, dalam menyusun intervensi promotif dan preventif kesehatan remaja terkait *Premenstrual Syndrome* (PMS). Temuan penelitian ini memberikan gambaran mengenai tingkat stres dan dampaknya terhadap perilaku *Activities of Daily Living* (ADL), sehingga dapat dimanfaatkan dalam perencanaan konseling, edukasi kesehatan reproduksi, dan penguatan keterampilan coping remaja.

##### 3. Instansi Pendidikan (Sekolah)

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi pihak sekolah dalam merancang program pembinaan kesehatan reproduksi remaja, khususnya melalui kegiatan bimbingan konseling yang berfokus pada pengelolaan stres dan kesiapan menghadapi *Premenstrual*

*Syndrome* (PMS), sehingga siswa mampu beradaptasi secara sehat terhadap perubahan fisik dan emosional.

#### 4. Instansi Pendidikan Kesehatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi institusi pendidikan kesehatan dalam pengembangan materi pembelajaran kesehatan reproduksi remaja, khususnya terkait *Premenstrual Syndrome* (PMS) dan stres. Temuan ini dapat dimanfaatkan untuk memperkuat pendekatan promotif dan preventif keperawatan serta mendukung penyusunan asuhan keperawatan remaja yang holistik.

#### 5. Peneliti Selanjutnya

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi referensi ilmiah dan landasan bagi penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan stres, perilaku *Activities of Daily Living* (ADL), serta aspek psikologis remaja putri. Peneliti berikutnya dapat memperluas kajian ini dengan menambahkan variabel lain, seperti dukungan sosial, tingkat pengetahuan remaja mengenai PMS, atau strategi coping terhadap stres.