

PENELITIAN
HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRES DENGAN KEJADIAN
SINDROM PRA MENSTRUASI PADA
SISWI SMA NEGERI 1 PADANG PANJANG
TAHUN 2011

Penelitian Keperawatan Maternitas



MAYYANE
BP. 05121005

FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ANDALAS
2011

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan pubertas meliputi suatu kompleks biologis, morfologis, dan perubahan psikologis yang meliputi proses transisi dari anak-anak menjadi dewasa. Pada perempuan, pubertas merupakan suatu proses yang berjalan lambat. Pada masa ini terjadi perubahan, salah satu diantaranya adalah menstruasi (Prawiroharjo, 2002). Menstruasi adalah perdarahan periodik pada uterus yang dimulai sekitar 14 hari setelah ovulasi (Bobak, 2004). Sistem reproduksi perempuan menjalani serangkaian perubahan siklik yang teratur, yang disebut sebagai siklus menstruasi. Siklus ini ditandai dengan perubahan-perubahan, dimana yang paling nyata terlihat adalah perdarahan pervaginam secara berkala sebagai hasil dari pelepasan lapisan endometrium uterus. Terdapat beberapa gangguan menstruasi pada saat, sebelum dan sesudah menstruasi, diantaranya adalah sindroma pra menstruasi (SPM), *dysmenorrhea*, *aminore*, dan *hipermenore* (Prawihardjo, 2007).

Sindroma pra menstruasi adalah adalah kombinasi gejala yang terjadi sebelum menstruasi dan menghilang dengan keluarnya darah menstruasi, serta dialami oleh banyak wanita sebelum awitan setiap siklus menstruasi (Brunner & Suddarth, 2001). Tan (2006), menyebutkan bahwa terdapat hubungan yang rumit antara ketidakseimbangan hormon, stres dan kekurangan gizi yang dapat menyebabkan terjadinya sindroma ini. Beberapa faktor yang dapat meningkatkan risiko terjadinya sindroma pra menstruasi, antara lain : stres, status gizi, kebiasaan makan makanan tertentu, aktivitas olahraga, merokok dan alkohol.

Suheimi (2008), mengatakan bahwa penyebab terjadinya gejala sindroma pra menstruasi adalah interaksi yang kompleks antara hormon, nutrisi esensial dan neurotransmitter yang dikombinasikan dengan stres psikologis. Jadi sindroma pra menstruasi merupakan keadaan abnormalitas dari wanita untuk beradaptasi terhadap perubahan fluktuasi hormonal bulannya. Kehidupan yang penuh stres akan memperparah gejala-gejala fisik maupun psikologis dari sindroma pra menstruasi ini. Beberapa wanita melaporkan gangguan hidup yang parah akibat sindroma pra menstruasi yang secara negatif mempengaruhi hubungan interpersonal mereka.

(Wales, 2006 dikutip dari Fatimah, 2007) , sindroma pra menstruasi dialami 50% wanita dengan sosio-ekonomi menengah yang datang ke klinik ginekologi dan sekitar 14 persen perempuan antara usia 15 hingga 35 tahun mengalami sindrom pramenstruasi yang sangat hebat pengaruhnya sehingga mengharuskan mereka beristirahat dari sekolah atau kantornya. Penelitian Fatimah (2007) yang dilakukan di Semarang, menunjukkan bahwa 71,9% dari 154 responden mengalami sindroma pra menstruasi. Sekitar 40% wanita berusia 14 – 50 tahun mengalami sindroma pra menstruasi. Dalam sebuah penelitian yang dilakukan terhadap 68 wanita usia produktif di Aceh Besar tahun 2008, didapatkan bahwa sebanyak 28 orang (41,18%) mengalami gejala sindroma pra menstruasi (Maulana, 2008). Sindroma pra menstruasi disebabkan oleh faktor psikologis yang ini ditimbulkan oleh stres (Winkjosastro, 2005).

Stres merupakan reaksi tanggung jawab seseorang, baik secara fisik maupun psikologis karna adanya perubahan (Rahajeng,2006). Menurut Banjari (2009) kemarahan, kecemasan dan bentuk lain emosi merupakan reaksi stres. Madhu dan Shridhar (2005) menyatakan ketegangan merupakan respon psikologis dan fisiologis seseorang terhadap

stressor berupa ketakutan, kemarahan, kecemasan, frustrasi atau aktivitas saraf otonom.

Stres pada remaja sama halnya dengan yang terjadi pada orang dewasa, stress bisa berefek negatif pada tubuh remaja hanya saja perbedaannya ada pada sumbernya dan bagaimana mereka meresponnya. Reaksi mereka tersebut ditentukan oleh suasana dan kondisi kehidupan yang tengah mereka alami.

Stres pada remaja dapat diatasi dengan menghindarkan terjadinya krisis psikologis dan remaja perlu penyesuaian diri terhadap tuntutan dan perubahan-perubahan (Calhoun & Acocella, 1990). Penyesuaian diri diperlukan remaja dalam menjalani transisi kehidupan, salah satunya adalah transisi sekolah asrama (Santrock, 2002 & Bandura, 1997). Transisi remaja ke sekolah menghadapkan remaja pada perubahan-perubahan dan tuntutan-tuntutan baru. Perubahan tersebut adalah lingkungan sekolah dan asrama, pengajar dan teman baru, aturan dan irama kehidupan asrama, serta perubahan lain sebagai akibat jauh dari orang tua. Sementara tuntutan yang harus dihadapi siswi adalah tuntutan dalam bidang akademik, kemandirian dan tanggung jawab.

Kehidupan asrama yang penuh dengan tuntutan akademik dapat ditemui di salah satu SMA di Padang Panjang yaitu SMA Negeri 1 Padang Panjang. SMA Negeri 1 Padang Panjang ditetapkan sebagai sekolah Unggul Sumatera Barat oleh Kepala Kantor Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Propinsi Sumatera Barat terhitung tanggal 1 Agustus 1997. Terdapat Sembilan lokal yang siswanya di asrama, terdiri dari: 3 lokal kelas 1, 3 lokal kelas 2 dan 3 lokal kelas 3. Semua siswa yang diasrama diberikan program kegiatan iman dan taqwa (imtaq), dibawah bimbingan seorang Kiyai. Kegiatan ini dimulai pada pagi saat Shalat Subuh berjamaah, pagi sampai dengan siang belajar di kelas dan malam hari shalat Maghrib dilanjutkan kegiatan Kultum, shalat Isya dan jam 21 malam belajar sampai dengan

jam 23, baru istirahat tidur, begitulah rutinitas sehari-hari. Rutinitas dan tuntutan akademik yang tinggi membuat siswi-siswi rentan mengalami stres.

Berdasarkan hasil wawancara terpimpin dengan seorang guru SMA Negeri 1 Padang Panjang mengatakan bahwa siswi sering mengeluh stres. Dan dari 10 orang siswi yang diwawancarai, mengatakan bahwa mereka sering mengeluh akibat stress seperti: insomnia, lelah, cepat bosan, perubahan berat badan dan 7 orang siswa mengalami sindroma pra menstruasi dengan keluhan: mudah tersinggung, nyeri perut, mudah marah, dan sakit kepala. Dari uraian di atas, penulis tertarik melakukan penelitian untuk mengetahui apakah ada hubungan tingkat stres dengan kejadian sindroma pra menstruasi (SPM) pada siswi SMA Negeri 1 Padang Panjang tahun 2011.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian masalah pada latar belakang diatas, dapat dirumuskan masalah penelitian yaitu adakah Hubungan antara tingkat stres dengan kejadian sindroma pra menstruasi (SPM) pada siswi SMA Negeri 1 Padang Panjang tahun 2011.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan kejadian sindroma pra menstruasi (SPM) pada siswi SMA Negeri 1 Padang Panjang tahun 2011.

2. Tujuan khusus

- a. Mengetahui distribusi frekuensi tingkat stres siswi SMA Negeri 1 Padang Panjang tahun 2011

- b. Mengetahui distribusi frekuensi kejadian sindroma pra menstruasi (SPM) pada siswi SMA Negeri 1 Padang Panjang
- c. Menganalisa hubungan antara tingkat stres dengan kejadian sindroma pra menstruasi (SPM) siswi SMA Negeri 1 Padang Panjang tahun 2011

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan bagi bidang keperawatan maternitas, menambah pengetahuan mahasiswa tentang hubungan antara tingkat stres dengan kejadian sindroma pra menstruasi (SPM) sehingga sindrom pra menstruasi teratasi dengan meminimalkan stres.

2. Bagi Remaja

Remaja mampu mencegah stres dan mengetahui informasi tentang sindroma pra menstruasi melalui penyuluhan.

3. Bagi Penelitian

a. Peneliti sekarang

Penelitian ini diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan dan pengalaman dalam melaksanakan penelitian tentang terjadinya sindroma pra menstruasi pada remaja putri, serta diharapkan mampu mengaplikasikan ilmu yang telah diperoleh selama di bangku kuliah dalam kehidupan bermasyarakat.

b. Peneliti selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai data dasar untuk melaksanakan penelitian lebih lanjut.

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan tentang hubungan antara tingkat stres dengan kejadian sindroma pra menstruasi pada siswi SMA Negeri 1 Padang Panjang tahun 2011, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Sebagian besar (75,7%) responden mengalami stres tingkat sedang.
2. Sebagian besar (63,2%) responden mengalami sindroma pra menstruasi.
3. Terdapat hubungan positif dan korelasi yang sedang antara tingkat stres dengan kejadian sindroma pra menstruasi di SMA Negeri 1 Padang Panjang.

B. Saran

1. Bagi remaja agar dapat meningkatkan pengetahuan tentang sindroma pra menstruasi dan mengendalikan stres yang berlebih dengan mempelajari teknik-teknik relaksasi untuk meminimalkan stres.
2. Bagi pihak sekolah diupayakan bekerjasama dengan institusi kesehatan untuk memberikan informasi-informasi yang lengkap dan bermanfaat tentang manajemen stres dan kesehatan reproduksi.
3. Bagi institusi pendidikan agar terus mengembangkan ilmu keperawatan khususnya dalam pemberian penyuluhan bagi mahasiswa profesi pada siklus maternitas dalam memberikan informasi kesehatan reproduksi dan manajemen stres.

4. Bagi peneliti lain yang berminat untuk melanjutkan penelitian ini bisa melakukan metode yang berbeda seperti pengembangan instrumen yang lebih baik lagi dan melihat faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi tingkat stres siswi, seperti penyesuaian diri.