

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Gangguan yang berkaitan dengan siklus menstruasi masih menjadi masalah kesehatan reproduksi pada remaja putri di Indonesia. Penelitian pada tahun 2021 menunjukkan bahwa sekitar 33% remaja putri mengalami gejala *Premenstrual Syndrome* (PMS) sebelum menstruasi (Shaniya dkk., 2023). Penelitian yang dilakukan tahun 2022 melaporkan prevalensi PMS berkisar antara 70–90% pada perempuan usia reproduksi, hal ini menunjukkan bahwa PMS masih sering dialami dan berpotensi mengganggu aktivitas sehari-hari (Sembiring dkk., 2025). Penelitian ini juga menyebutkan bahwa sekitar 80% remaja putri mengalami gejala PMS dengan tingkat keparahan yang bervariasi sehingga dapat memengaruhi konsentrasi dan produktivitas belajar. Berdasarkan data dari dinas kesehatan provinsi Bali menunjukkan bahwa 7,6% remaja mengalami PMS (Teja dkk., 2023).

Beberapa penelitian mahasiswa dan dosen Poltekkes Kemenkes Denpasar menunjukkan bahwa gangguan menstruasi masih sering dialami oleh remaja putri di Bali. Penelitian dari Sripayuni dkk 2023 menemukan bahwa kondisi fisik berhubungan dengan kejadian dismenore yang dapat mengganggu kegiatan sehari-hari. Penelitian Puspadyanti dkk 2025 menyatakan bahwa faktor psikologis seperti stres berpengaruh terhadap keteraturan siklus menstruasi, sedangkan Wulandari dkk 2023 menunjukkan bahwa nyeri menstruasi masih sering terjadi dan berpotensi mengganggu aktivitas belajar siswi. Selain itu,

penelitian Fitriani dkk 2025 juga menunjukkan bahwa gangguan menstruasi, seperti nyeri haid dan ketidakteraturan siklus, berdampak pada aktivitas belajar remaja putri. Temuan tersebut menunjukkan bahwa gangguan menstruasi dipengaruhi faktor biologis, psikologis, dan perilaku yang berkaitan dengan munculnya gejala PMS, sehingga diperlukan pengetahuan dan sikap yang baik agar dampaknya terhadap aktivitas dan prestasi belajar dapat diminimalkan.

Masa remaja adalah tahap pergantian dari masa anak - anak ke masa dewasa, yang dilihat dengan perubahan fisik, psikologis, dan sosial. Menurut Peraturan Menteri Kesehatan Indonesia Nomor 25 Tahun 2014, seorang anak dianggap sejak dalam kandungan hingga usia 18 tahun, sedangkan seorang remaja dianggap berusia antara 10 dan 18 tahun (Kemenkes, 2021).

Remaja putri akan merasakan perubahan fisik dan psikologis yang disebut pubertas, seperti peningkatan iritabilitas, emosi yang intens, ketekunan, pertumbuhan rambut di area tertentu, pembesaran payudara, dan dimulainya *menarche* (Bawono, 2023). *Menarche* adalah tanda bahwa seorang wanita telah mencapai pubertas. Selama tahap ini, kadar hormon luteinizing (LH) dan hormon perangsang folikel (FSH) meningkat, merangsang produksi hormon seks. Menstruasi pada wanita biasanya mulai antara usia 12 dan 13 tahun, tetapi juga umum terjadi pada wanita antara usia 10 dan 16 tahun (Manurung, 2019).

Menstruasi adalah proses alami pada wanita. Panjang siklus menstruasi adalah rentang antara awal periode menstruasi pertama dan awal periode menstruasi berikutnya. Siklus menstruasi normal berlangsung selama 21 – 35 hari, panjang siklusnya 1-7 hari. Menurut August 2014 dalam (Villasari, 2021), beberapa waktu sebelum periode menstruasi atau selama hari-hari menstruasi,

perempuan sering merasakan gejala seperti nyeri pada payudara, sensasi kembung atau penuh di area perut bawah, kelelahan yang ekstrem, rasa nyeri otot, terutama di punggung bawah dan perut. Ada juga perubahan dalam tingkat kelembapan tubuh wanita, kulit yang berminyak, atau bahkan munculnya jerawat. Selain itu, gangguan emosional seperti mudah tersinggung, kecemasan, kesulitan tidur, serta sakit kepala juga sering terjadi. Kondisi ini dikenal sebagai *Premenstrual syndrome (PMS)*.

Premenstrual syndrome (PMS) adalah kondisi kompleks yang melibatkan satu atau lebih gejala fisik dan psikologis yang dimulai selama fase luteal siklus menstruasi dan dapat berdampak signifikan pada gaya hidup, pekerjaan, dan kegiatan lainnya. Gejala-gejala ini biasanya muncul 7 hingga 14 hari sebelum menstruasi dan mereda dengan dimulainya menstruasi dan selama beberapa hari setelahnya (Shaniya dkk., 2023).

Hasil penelitian Yanti dkk (2023) yang berjudul “hubungan tingkat pengetahuan dengan sikap remaja putri dalam menghadapi *premenstrual syndrome* di SLTP 03 Bayan” didapatkan hasil yang menunjukkan bahwa 50% responden berpengetahuan baik menyatakan sikap positif, sedangkan 50% menyatakan sikap negatif. Responden dengan pengetahuan yang cukup menunjukkan sikap positif (42,1%) dan negatif (57,9%). Sebaliknya, responden dengan pengetahuan yang kurang menunjukkan sikap positif (46,2%) dan negatif (53,8%). Dengan menggunakan uji *chi-square*, nilai p (0,011) ditemukan kurang dari tingkat signifikansi statistik (α) (0,05). Oleh karena itu, dapat disimpulkan adanya hubungan antara pengetahuan remaja putri dan sikap mereka terhadap *premenstrual syndrome*.

Kemudian penelitian lain yang berjudul “Gambaran Pengetahuan dan Sikap Tentang Premenstrual Syndrome Pada Siswi Kelas IX di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Selemadeg Barat” yang diteliti oleh (Radhaningsih dkk., 2024) dari Poltekkes Kemenkes Denpasar didapatkan hasil bahwa hanya sebagian kecil dari responden survei menunjukkan pemahaman yang baik, yaitu sebanyak 10 orang (15,6%). Selain itu, hasil penilaian terhadap sikap menggambarkan bahwa mayoritas sikap responden mengenai sindrom pramenstruasi berada dalam kategori yang positif, dengan presentase mencapai 56,25%. Dengan tingkat pengetahuan yang baik, para remaja lebih condong menunjukkan sikap yang lebih positif dan lebih mudah menerima situasi yang muncul saat mengalami sindrom pramenstruasi.

Berdasarkan hal itu, remaja putri yang mengalami sindrom pramenstruasi seringkali tidak sepenuhnya mengerti perubahan yang dialami pada tubuh mereka dan kesulitan untuk mengatasi gejala-gejala yang membingungkan tersebut secara efektif. Hal ini membutuhkan penanganan yang cermat, yang dapat dicapai melalui peningkatan pengetahuan, pendidikan, dan bimbingan, termasuk konseling dan dukungan psikologis. Pada gilirannya, hal ini memberdayakan remaja putri untuk memahami dan mengelola berbagai situasi dan gejala yang membingungkan, termasuk yang berkaitan dengan PMS.

Upaya pemerintah dalam meningkatkan kesehatan remaja diatur dalam UU Nomor 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan, khususnya pada Pasal 71–77 yang membahas kesehatan reproduksi. Pasal 71 ayat (3) menegaskan bahwa pelayanan kesehatan reproduksi, termasuk penanganan nyeri menstruasi, dilakukan lewat upaya promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif. Salah satu

strategi yang dikembangkan adalah Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR) atau *adolescent friendly health services* (AFHS), yaitu model pelayanan yang disesuaikan dengan kebutuhan dan karakteristik remaja, dengan penekanan pada upaya promotif dan preventif. PKPR diselenggarakan di puskesmas, rumah sakit, serta tempat berkumpulnya remaja sebagai upaya mewujudkan kesehatan remaja yang optimal (Yanti dkk., 2023). Selain itu, BKKBN juga berperan dalam peningkatan pengetahuan kesehatan reproduksi remaja melalui pelaksanaan kegiatan penyuluhan dalam Program Penanggulangan Masalah Kesehatan Reproduksi (PMKR) (Adeyana & Ningsih, 2023).

Berdasarkan studi pendahuluan di SMAN 3 Amlapura melalui wawancara terbuka terhadap 10 siswi, diperoleh bahwa 70% siswi mengalami gejala *Premenstrual Syndrome* (PMS), dan 20% di antaranya merasa aktivitasnya terganggu. Namun, dari siswi yang mengalami PMS tersebut, hanya 30% yang mengetahui cara mengatasi PMS, sedangkan 40% lainnya memilih membiarkannya tanpa penanganan. Wawancara dengan pihak sekolah dan salah satu staf puskesmas setempat menunjukkan bahwa belum terdapat program penyuluhan terkait PMS, meskipun sekolah memiliki kegiatan ekstrakurikuler aktif seperti KSPAN dan PMR. Selain itu, belum pernah dilakukan penelitian serupa di sekolah tersebut.

Berdasarkan kondisi tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti hubungan pengetahuan dengan sikap remaja putri dalam menghadapi PMS pada siswi di kelas X SMA Negeri 3 Amlapura. Pemilihan kelas X (sepuluh) didasarkan pada pertimbangan bahwa siswi berada pada fase awal remaja dengan pengalaman

dan pemahaman terkait PMS yang masih terbatas, sehingga pengetahuan berperan penting dalam pembentukan sikap. Pengetahuan sebagai aspek kognitif dipengaruhi oleh sejumlah faktor seperti umur, tingkat pendidikan, pengalaman, dan sumber pengetahuan. Faktor-faktor ini berperan dalam menentukan kemampuan seseorang untuk memahami informasi, termasuk yang berkaitan dengan sindrom pramenstruasi (PMS).

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka dapat dirumuskan suatu permasalahan dalam penelitian ini yaitu “Adakah hubungan antara pengetahuan dengan sikap remaja putri dalam menghadapi *premenstrual syndrome* di SMA Negeri 3 Amlapura?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum:

Untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan dengan sikap remaja putri dalam menghadapi *premenstrual syndrome* di SMA Negeri 3 Amlapura

2. Tujuan Khusus:

- a. Mengidentifikasi pengetahuan remaja putri tentang *premenstrual syndrome* di SMA Negeri 3 Amlapura
- b. Mengidentifikasi sikap remaja putri dalam menghadapi *premenstrual syndrome* di SMA Negeri 3 Amlapura
- c. Menganalisis hubungan antara pengetahuan dengan sikap remaja putri dalam menghadapi *premenstrual syndrome* di SMA Negeri 3 Amlapura

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan yang digunakan sebagai pedoman bahan kajian untuk meningkatkan wawasan di bidang asuhan kebidanan khususnya asuhan pada remaja mengenai hubungan antara pengetahuan dengan sikap remaja putri dalam menghadapi *premenstrual syndrome* di SMA Negeri 3 Amlapura.

2. Manfaat Praktik

a. Bagi responden

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan pengetahuan remaja putri tentang *premenstrual syndrome* dan sikap remaja putri dalam menghadapi *premenstrual syndrome*.

b. Bagi institusi kesehatan

Menjadi masukan bagi institusi pelayanan kesehatan sebagai bahan pertimbangan dalam memberikan penyuluhan mengenai *premenstrual syndrome* kepada remaja putri

c. Bagi institusi pendidikan

Sebagai pedoman dalam penelitian yang dilaksanakan dan hasilnya nanti diharapkan dapat bermanfaat sebagai bahan pustaka dalam pengembangan ilmu pengetahuan agar dapat meningkatkan mutu pendidikan selanjutnya.

d. Bagi peneliti lainnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan masyarakat umum mengenai Kesehatan reproduksi pada perempuan sehingga masyarakat

mampu mengenali, memahami, dan mengelola gejala PMS secara tepat serta memberikan dukungan yang lebih baik kepada perempuan yang mengalaminya.