

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Remaja merupakan masa transisi yaitu peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Umumnya masa ini berkisar antara umur 12-21 tahun. Pada masa ini banyak sekali perubahan- perubahan, baik perubahan fisik maupun psikologis. Pertumbuhan payudara, tumbuhnya rambut pada kemaluan dan ketiak, bagian punggung dan paha semakin berisi di ikuti melebarnya bagian tubuh di sekitar panggul serta terjadinya *menstruasi* menandai kematangan organ reproduksi seorang remaja putri. Secara fisik pertumbuhan remaja putri sudah mulai matang tetapi kedewasaan psikologisnya belum tercapai sepenuhnya. Pada masa ini pengendalian emosinya masih kurang dan *mood* (suasana hati) bisa berubah dengan sangat cepat (Agustin,2007)

Disebutkan bahwa sekitar 70- 90% remaja putri mengalami *Pre Menstruasi Syndrom*, 10 – 20% diantaranya benar-benar terganggu hingga tidak dapat melakukan aktifitas sehari-hari. Masalah lain yang ditimbulkan oleh *Pre Menstruasi Syndrom* adalah terganggunya hubungan sosial (dengan teman) atau pribadi terutama hubungan dengan pasangan dan keluarga (Liewellin,2001)

Dari studi pendahuluan pengambilan data awal yang dilakukan pada tanggal 18 Juli 2012 dengan cara wawancara terhadap 12 siswi di SMP Muhammadiyah 10 Surabaya diketahui 67% (8 siswi) mengalami *Pre*

Menstruasi Syndrom dengan gejala mudah marah dan tersinggung, suasana hati sering berubah-ubah, payudara terasa kencang dan nyeri perut, mudah lelah serta gangguan tidur. Dan 33% (4 siswi) belum pernah mengalami *Pre Menstruasi Syndrom*. Dari 8 siswi yang mengalami *Pre Menstruasi Syndrom* di dapatkan 41% (5 siswi) yang belum mengerti tentang *Pre Menstruasi Syndrom*.

Masa sebelum *menstruasi* biasanya di ikuti dengan gejala- gejala awal yang tidak di ketahui penyebabnya dan berbeda-beda pada setiap wanita. Ada sebagian wanita yang menyadari gejala tersebut, ada yang merasa tidak terganggu karenanya, akan tetapi ada pula sebagian wanita yang merasakannya sebagai gejala yang sangat berat. Gejala tersebut biasanya berupa payudara kencang dan nyeri, menginginkan makanan tertentu, perubahan *mood*, mudah marah dan tersinggung, merasa depresi, perubahan nafsu makan, sakit kepala ringan, sulit berkonsentrasi, bermasalah dengan kulit wajah (timbulnya jerawat), mudah lelah, dan sulit tidur (Agustin, 2007). Keadaan seperti ini sering disebut dengan *Pre Menstruasi Sindrom* dan biasanya terjadi pada wanita berusia akhir 20 atau awal sampai 30 Tahun (Liewellin, 2003) Tetapi dapat juga terjadi sembarang waktu dalam tahun-tahun reproduksi (Rayburn, 2001).

Pre Menstruasi Syndrom ini dapat dicegah dengan beberapa cara, diantaranya ; Membuat diary/jurnal yang mencatat kapan dan gejala-gejala itu muncul, Memperbanyak makanan dan minuman yang mengandung vitamin C, Konsumsi makanan rendah garam, Kurangi makanan berlemak,

Makan makanan berserat, Perbanyak waktu istirahat, Hindari caffein, Olahraga secara teratur.

Berdasarkan latar belakang tersebut diatas maka penulis tertarik untuk memberikan Health Education tentang cara mencegah dan mengatasi *Pre Menstruasi Syndrom* kepada remaja putri, setelah itu meneliti bagaimana sikap remaja putri terhadap *Pre Menstruasi Syndrom* di SMP Muhammadiyah 10 Surabaya dengan harapan dapat memberikan gambaran tentang *Pre Menstruasi Syndrom* serta cara pencegahan dan penanganannya.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut diatas, maka dapat dirumuskan permasalahan yaitu, “Bagaimana sikap remaja putri terhadap *Pre Menstruasi Syndrom* di SMP Muhammadiyah 10 Surabaya?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui sikap remaja putri tentang *Pre Menstruasi Syndrom* di SMP Muhammadiyah 10 Surabaya.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi karakteristik siswi SMP Muhammadiyah 10 Surabaya.
2. Mengidentifikasi gambaran sikap siswi SMP Muhammadiyah 10 Surabaya tentang *Pre Menstruasi Syndrom*.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Peneliti

Merupakan kesempatan untuk menerapkan teori yang diperoleh selama kuliah mengenai *Pre Menstruasi Syndrom*. Cara penanganan dan cara pencegahannya yang dapat dilakukan dengan cara penyuluhan mengenai *Pre Menstruasi Syndrom*

1.4.2 Bagi Siswi SMP

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan bagi siswi tentang *Pre Menstruasi Syndrom* yang diharapkan dapat menyikapi, mencegah, dan mengatasi gejala *Pre Menstruasi Syndrom*.

1.4.3 Bagi tempat penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan sisiwi tentang *Pre Menstruasi Syndrom*.