

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Secara fisiologis dan sekaligus kodrat bahwa semua wanita yang normal akan mengalami suatu siklus menstruasi setiap bulan. Namun ada sebagian wanita masih beranggapan bahwa menstruasi adalah suatu beban bagi mereka yang akan mengganggu aktifitas mereka sehari-hari. Sebagian dari mereka justru mengeluhkan berbagai macam keluhan sebelum menstruasi (premenstrual).

Menurut Jeffcoate (1967), hanya 20 % diantara para wanita sama sekali tidak mengalami gangguan apapun. Hal ini juga dipertegas oleh Arts dan Lemhuis (1997) bahwa diperkirakan empat dari lima wanita mempunyai keluhan mengenai menstruasi dan separuhnya keluhan sebelum datangnya menstruasi. Keluhan - keluhan ini disebut sindroma premenstruasi.

Keluhan-keluhan pada sindroma premenstruasi bersifat individual, baik jenis maupun berat - ringannya. Sindroma premenstruasi dapat berupa kenaikan berat badan, nyeri dan pembengkakan payudara, pegal dan nyeri pada abdomen dan persendian maupun gejala lainnya yang berbeda pada setiap wanita.

Kenaikan berat badan terjadi karena tertumpuknya cairan dalam tubuh selama fase premenstruasi. Gejala ini mulai terasa satu minggu sebelum menstruasi, pada saat tersebut nafsu makan meningkat. Tubuh merasa mengembung, perut membesar, lutut dan kaki terasa bengkak, lemas, dan lain-lain.

Nyeri dan pembengkakan payudara terjadi karena retensi cairan dalam tubuh yang juga berpengaruh pada payudara, karena payudara merupakan tempat yang memungkinkan bagi berkumpulnya cairan tersebut. Tingkat ketidaknyamanan bervariasi, mulai dari meningkatnya kepekaan sampai dengan nyeri tekan akut.

Rasa sakit terdapat pada punggung dan perut bagian bawah terasa seperti ditarik-tarik dan semua rasa sakit akan mempengaruhi penderita sebelum menstruasi datang. Pegal dan nyeri otot dan persendian disebabkan oleh dua hal. Pertama, adalah tekanan pada jaringan akibat berkumpulnya cairan yang tertimbun sehingga saraf tertekan dan timbul nyeri. Kedua, karena bertambahnya ketegangan otot oleh perubahan pada proses premenstrum yang mempengaruhi sel otot atau karena ketegangan pada diri pasien. Otot menegang dalam waktu lama dan hal ini akan menekan aliran darah, sehingga otot kekurangan oksigen dan zat-zat metabolisme akan tertimbun di otot yang kemudian akan menimbulkan nyeri otot.

Seperti yang tersebut di atas bahwa gejala atau keluhan pada sindroma premenstruasi bersifat sangat individual, Freeman dkk (1988) menemukan adanya hubungan yang signifikan antara riwayat Ibu yang terkena sindroma premenstruasi, umur, kurangnya olah raga, dan banyak anak dengan beratnya gejala sindroma premenstruasi. Riset lain menunjukkan bahwa aktifitas olah raga yang teratur dapat mengurangi gejala pembengkakan payudara, retensi cairan dan stres

Sedangkan Boyle dkk (1987) menyatakan bahwa wanita kulit putih mempunyai kecenderungan lebih besar untuk menderita perubahan suasana hati dan penambahan berat badan atau bengkak pada saat premenstruasi dari pada wanita warna kulit hitam. Kram lebih banyak terjadi pada wanita dengan status sosial ekonomi rendah dan tidak pernah hamil. Prevalensi nyeri menstruasi, kram dan gejala afektif menurun sesuai umur, mungkin karena bertambahnya siklus anovulatoir sesuai dengan bertambahnya umur.

Menurut Guyton (1994), siklus anovulatoir terjadi jika aliran hormon pelutein praovulasi tidak cukup besar sehingga ovulasi tidak akan berlangsung. Siklus anovulatoir biasanya terjadi selama beberapa siklus pertama sesudah pubertas dan selama beberapa hari sebelum menopause, mungkin dikarenakan aliran LH (*Luteinizing hormone*) tidak cukup kuat pada saat tersebut untuk menyebabkan terjadinya ovulasi.

Dalton (1982) menyatakan bahwa sindroma premenstruasi seringkali mulai terjadi pada masa pubertas, namun tidak merupakan problem serius sampai setelah umur 30 tahun. Tetapi kenyataannya sindroma premenstruasi tidak semudah itu. Berbagai kasus telah dilaporkan tentang penderita sindroma premenstruasi, begitu berbahayanya penderita sindroma premenstruasi sampai banyak kasus dilaporkan bahwa seorang wanita membunuh pacar/suaminya atau bunuh diri pada saat sindroma premenstruasi dideritanya.

Akibat dari gejala sindroma premenstruasi ini bukan hanya akan mengakibatkan penderitaan tetapi juga dapat mengganggu aktifitas sehari - hari
bahwa dapat menimbulkan krisis perasaan diri

Kehidupan wanita sejak lahir dapat dibagi dalam beberapa masa, yaitu masa bayi, masa kanak-kanak, masa pubertas, masa reproduksi, masa klimakterium, dan masa senium. Masing-masing masa mempunyai kekhususan, oleh karena itu jika terjadi gangguan pada setiap masa tersebut dapat dikatakan khas yang merupakan penyimpangan dari saat yang khas dari masa bersangkutan.

Dimasa pubertas dimana wanita mengalami menstruasi, kaum wanita acapkali mengalami masalah. Ini karena proses dan siklus menstruasi dapat pasang surut dan berubah-ubah setiap bulan. Masalah yang sering timbul paling banyak dialami wanita adalah nyeri menstruasi (Baziad, 1995). Masa pubertas identik dengan masa remaja dimana sistem reproduksi mulai berfungsi dan masa yang penuh konflik dalam kehidupannya. Remaja yang diharapkan sebagai generasi penerus bangsa hidup dalam berbagai situasi dan lingkungan, baik itu dilingkungan keluarga sendiri, sekolah maupun di dalam lingkungan masyarakat umum. Di dalam tiga lingkungan inilah mereka beraktifitas dan mengekspresikan diri.

Seperti yang telah diketahui bahwa emosi usia remaja sangat labil dan sensitif. Mereka sangat peka terhadap ejekan-ejekan yang dilontarkan pada diri mereka, baik itu berasal dari masyarakat umum maupun teman sebaya mereka, terutama lawan jenis. Apabila hal ini terjadi pada saat mereka mengalami fase premenstrum dimana terdapat ketidakstabilan emosi, maka akan menimbulkan gejala emosi. Bentuk - bentuk emosi yang sering dialami remaja antara lain adalah marah, malu, takut, cemas (*anxiety*) cemburu (*Jealousy*), sedih dan pembica. Apabila mereka mampu menguasai dan mengendalikan

maka tidak akan timbul satu masalah, akan tetapi pada saat mereka tidak mampu mengendalikan gejala emosi tersebut maka akan timbul stres.

Stres adalah terjadinya penekanan secara kontinyu pada faktor emosi yang kemudian dihantarkan melalui reseptor-reseptor saraf menuju selaput otak (mening), piameter, arakhnoid, durameter dan direspon oleh pusat emosi (area broca) akan tetapi pusat emosi tidak dapat menetralsirnya (Charles and Robert, 1991).

Dalam media aesculapius (2001), disebutkan bahwa diperkirakan sampai saat ini sekitar 400 juta orang di berbagai penjuru dunia menderita kelainan mental maupun masalah psikososial. Maka tak heran pula kalau Hall (1982), seorang yang sering disebut sebagai Bapak Psikologi Adolescence yang ilmiah menyebut masa ini sebagai "*storm and stres*".

Stres psikososial berisi peristiwa-peristiwa kehidupan sebagai pengalaman obyektif yang mengganggu atau memberi ancaman gangguan aktifitas individu sehari-hari dan kemudian menyebabkan suatu penyesuaian mendasar dalam perilaku individu tersebut. Pada wanita stres psikososial lebih banyak dialami oleh wanita yang bekerja dibanding wanita tidak bekerja sehingga wanita yang bekerja mempunyai kemungkinan lebih besar untuk menderita gangguan jiwa (Haykes & Feinleib, 1980).

Dalam hubungannya dengan sindroma premenstruasi, ada berbagai variasi data tentang hubungan stres dan sindroma premenstruasi, walaupun sebagian besar peneliti menyatakan adanya korelasi. Simanjuntak (1997) menyatakan bahwa masalah-masalah kehidupan dapat memengaruhi siklus menstruasi.

Heilbrun (1989) menyatakan bahwa stres dan kepribadian (terutama preokupasi diri sendiri) adalah faktor pensensitisasi untuk sindroma premenstruasi.

Adanya pengaruh stres terhadap sindroma premenstruasi tidak selalu dirasakan pada semua wanita yang sedang dalam masa premenstrum. Beberapa penelitian menyatakan bahwa tidak semua wanita rentan terhadap pengaruh stres. Kerentanan tersebut tergantung pada tipe kepribadian. Pada beberapa wanita stres sangat mempengaruhi sindroma premenstruasi dengan terjadinya keluhan yang lebih dari biasanya, perubahan fisik seperti penambahan berat badan lebih dari biasanya atau perubahan emosional yang berlebihan. Namun pada sebagian wanita lainnya tidak merasakan perubahan apapun walaupun stres yang dihadapi cukup berat. Hal ini disebabkan antara lain karena stres tidak hanya dikompensasikan pada siklus menstruasi saja, tetapi juga pada sistem gastrointestinal (misalnya diare, gastritis) dan sistem kardiovaskuler (misalnya peningkatan tekanan darah).

Betapa ironisnya bila hal tersebut diatas dialami oleh remaja sebagai harapan bangsa dimana wanita sering di sebut-sebut sebagai tiang negara.

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah maka untuk memudahkan pembahasan selanjutnya peneliti merumuskan masalah yaitu:

1. Bagaimana hubungan antara stres psikososial dengan sindroma premenstruasi?
2. Bagaimana penanganan dan terapi?

C. Manfaat Penulisan

Dengan adanya pembahasan dari perumusan masalah ini diharapkan dapat memberi manfaat yaitu:

1. Sumbangan informasi kepada masyarakat, khususnya para wanita

2. Menjadi acuan bagi para peneliti lain yang akan melakukan penelitian selanjutnya