

BAB I PENGANTAR

A. Latar Belakang

Setiap wanita normal dan sehat pada hakikatnya pasti akan mengalami masa pubertas yaitu masa seorang wanita mulai menunjukkan ciri kedewasaannya, yang berarti telah dimulai berfungsinya organ reproduksi. Istilah saat pertama wanita mendapat menstruasi adalah *menarche*. Kondisi ini merupakan masa pubertas seorang wanita. Saat *menarche*, wanita mengalami berbagai macam perubahan sekunder/ fisik yang menyertainya. *Menarche* muncul pada usia 11 sampai 14 tahun (Speroff, 1982) dan akan berakhir (*menopause*) pada usia 40 sampai 60 tahun (Greenspan & Baxter, 1998).

Menstruasi dapat berarti perdarahan secara periodik dan siklik dari uterus disertai pelepasan/ deskuamasi endometrium (Prawirohardjo, 1999). Kondisi di atas terjadi perdarahan rahim yang sifatnya fisiologik (normal) dan datangnya teratur setiap bulan (siklus menstruasi). Secara fisiologis, menstruasi terjadi akibat perubahan aspek endokrin, yaitu estrogen dan progesterone. Panjang siklus menstruasi secara umum 28 hari. Lama menstruasi biasanya antara 3-5 hari, ada juga yang 1-2 hari dengan darah ke luar sedikit, bahkan dapat terjadi 7-8 hari.

Siklus menstruasi yang terjadi setiap bulan mempunyai peranan penting bagi kehidupan karena menimbulkan pengaruh nyata pada sebagian besar wanita, baik secara fisik maupun emosional ataupun kedua-duanya (Malleon, 1987). Selama siklus menstruasi, hampir sebagian besar wanita mengalami berbagai masalah atau keluhan-keluhan yang terjadi baik saat sebelum menstruasi (*sindrom pramenstruasi*), saat menstruasi, dan pasca menstruasi. Hanya sekitar 20% wanita yang tidak pernah

mengalami gangguan apapun (Jeffcoate, 1967). Hampir sebagian wanita mengeluhkan gangguan yang terjadi saat sebelum menstruasi atau lebih dikenal dengan sindrom pramenstruasi. Sekitar empat dari lima wanita mempunyai keluhan-keluhan menstruasi dan separuhnya mengalami keluhan sebelum menstruasi (Arts dan Lemhuis, 1999).

Sindrom pramenstruasi merupakan kumpulan gejala-gejala atau keluhan-keluhan yang dialami oleh wanita saat sebelum menstruasi. Biasanya mulai satu minggu sampai beberapa hari menjelang haid datang, walaupun kadang - kadang berlangsung terus sampai haid berhenti. Sindrom pramenstruasi dapat juga kita sebut dengan tegangan prahaid (*Premenstual tension*).

Lebih dari 40% wanita usia reproduktif mengalami sindrom pramenstruasi yang mempengaruhi kehidupan kesehariannya dan 5% mengalami gangguan berat (Woods dkk, 1986 *cit.* Daugherty, 1998). Sindrom pramenstruasi sangat mengganggu aktivitas keseharian, khususnya para wanita usia produktif. Banyak hal yang mendasari bahwa sindrom pramenstruasi merupakan suatu beban. Beban tersebut meliputi gangguan mental, ketidakstabilan emosi yang cukup berat, ketidaknyamanan dalam kehidupan sehari-hari terutama saat menjalani aktivitas kerja (Shreeve, 1983)

Sindrom pramenstruasi bersifat subyektif (*individual*), baik dari jenis, intensitas maupun berat -ringannya. Oleh karena itu, keluhan - keluhan yang dialami wanita satu dengan wanita lain tidaklah selalu sama, tergantung pada patogenesis, etiologi, serta faktor - faktor lain (faktor hormonal, stres dll), yang kesemuanya mempunyai keterkaitan satu dengan lainnya. Ada hubungan yang jelas antara riwayat ibu yang terkena sindrom pramenstruasi terhadap umur, kurangnya olahraga, dan banyaknya anak (Freeman dkk, 1988).

Gejala - gejala sindrom pramenstruasi sangat banyak macamnya, menurut *Kansas Department of Health and Environment* terbagi dalam dua kelompok besar yaitu;

(1) Reaksi fisik

Reaksi fisik dapat berupa penambahan berat badan, pembengkakan kaki, lengan, payudara yang mengeras disertai nyeri, pembesaran pada daerah abdomen disertai rasa nyeri, gangguan pada persendian .

(2) Reaksi psikologis

Reaksi psikologis meliputi rasa cemas, gugup, tegang, perasaan keseharian yang berubah - ubah, serta munculnya tanda - tanda depresi yaitu; kelalaian, menangis, bingung, dan insomnia. Gejala lainnya adalah mudah lelah, kepribadian yang berubah/ tidak stabil, agresif, pelecehan terhadap anak, melukai diri sendiri, ketagihan alkohol, dan panik

Gejala yang tidak seberapa berat lebih sering dijumpai, terutama pada wanita berumur antara 30 dan 45 tahun, sedangkan pada kasus - kasus yang berat dijumpai depresi, rasa ketakutan, gangguan konsentrasi, cepat marah, kehilangan percaya diri, tidak dapat mengontrol emosi, penderita merasa ingatannya berkurang, serta tidak mempunyai gairah dalam bekerja dan berolah raga karena tubuh merasa lelah sekali (Shreeve, 1983).

Gejala yang ringan sangat mungkin menjadi keluhan - keluhan yang berat. Bermula dari timbulnya reaksi psikologis, bila tidak segera mereda dapat menjadi depresi dan ketidakstabilan mental yang kemudian mempengaruhi sikap serta perilaku ke arah negatif. Hal tersebut dapat mengancam jiwa dan kepribadian penderita sendiri, bahkan dapat mengganggu atau mengancam lingkungan di sekitarnya.

Jaman modern, emansipasi wanita semakin terlihat nyata wujudnya. Hal ini terlihat dari semakin banyaknya wanita karier atau wanita pekerja. Wanita yang bekerja berawal dari motivasi untuk mencari nafkah, mencari penghargaan untuk dirinya sendiri, mencari kepuasan hak otonomi dan interaksi sosial yang menguntungkan serta keinginan untuk mendapatkan status tertentu. Wanita yang bekerja lebih banyak mengalami ketegangan jiwa (Gallin, 1989). Bisa dibayangkan betapa besar beban yang ditanggung mereka baik beban fisik maupun *psycis*. Beban pekerjaan yang berlebihan, urusan rumah tangga dan kondisi kepribadian seseorang dapat menimbulkan stres. Belum lagi jika para wanita harus mengalami siklus menstruasi yang sering disertai dengan gangguan menstruasi yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan sehingga dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Menstruasi dapat terganggu jika ada stres (Djiwandono, 2001). Penyebab utama ketidakteraturan menstruasi atau periode menstruasi yang abnormal adalah stres (Hager & Hager, 1999).

Penelitian ini menggali informasi mengenai insidensi sindrom pramenstruasi antara wanita pekerja dan ibu rumah tangga. Kondisi wanita tersebut di atas memiliki faktor – faktor yang dapat memacu sindrom pramenstruasi. Wanita pekerja mempunyai aktivitas kerja ditambah beban mengurus rumah tangga dan ibu rumahtangga yang mengurus rumah tangga tanpa tambahan aktivitas di luar rumah. Keduanya mempunyai pola hidup dan tingkat stres yang berbeda. Wanita yang bekerja secara umum memiliki resiko yang tinggi menderita stres (Anonim, 2002). Wanita yang bekerja, baik yang sudah menikah maupun yang belum menikah menghadapi tingkat stres yang lebih tinggi karena mereka menghadapi beban kerja yang berlebihan di kantor dan rumah. Hal tersebut di atas menimbulkan insidensi sindrom pramenstruasi antara keduanya.

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

1. Apakah sindroma pramenstruasi lebih sering terjadi pada wanita pekerja atau pada ibu rumah tangga ?
2. Apakah aktivitas kerja seorang wanita pekerja ikut mempengaruhi terjadinya sindroma pramenstruasi ?
3. Bagaimanakah efek dari sindroma pramenstruasi dalam mempengaruhi kehidupan keseharian ?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui insidensi munculnya sindroma pramenstruasi pada wanita pekerja dan ibu rumah tangga.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini dapat memberikan manfaat antara lain:

1. Dapat sebagai acuan untuk mencegah dan mengatasi permasalahan yang timbul akibat sindroma pramenstruasi.
2. Dapat meminimalkan faktor-faktor yang ikut mempengaruhi/ memperparah sindroma pramenstruasi.
3. Informasi tentang sindrom pramenstruasi bagi masyarakat secara umum dan khususnya kaum wanita.