

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sebuah sumber mengatakan sekitar 85% wanita mengalami gejala fisik dan emosi menjelang masa ini. Gejala paling mudah dilihat dari sindrom pra menstruasi ini adalah mudah marah, pusing, depresi, perasaan sensitive, lelah dan tubuh agak membengkak, ukuran panggul bertambah besar, wajah terlihat sembab, sakit kepala, dan nyeri dibagian perut¹.

Gangguan kesehatan berupa pusing, depresi, perasaan sensitive berlebihan sekitar dua minggu sebelum haid biasanya dianggap lumrah oleh wanita usia produktif. Sekitar 40% wanita berusia 14-50 tahun, menurut suatu penelitian mengalami Sindrom Pra Menstruasi atau yang sering dikenal dengan PMS (*Premenstruation Syndrom*). Bahkan survei tahun 1982 di Amerika serikat menunjukkan, PMS dialami 50% wanita dengan sosio-ekonomi menengah yang datang ke klinik ginekologi².

Penyebab munculnya sindrom ini memang belum jelas. Beberapa teori menyebutkan antara lain karena faktor hormonal yakni ketidakseimbangan antara hormon *estrogen* dan *progesterone*. Teori lain menyatakan karena hormone estrogen yang berlebihan. Para peneliti melaporkan salah satu

¹ <http://www.indonesia.com/intisari/1999/Mei/haid.htm>

² http://id.wikipedia.org/wiki/Sindrom_pra_menstruasi

kemungkinan yang kini sedang diselidiki adalah adanya perbedaan genetik pada sensitivitas reseptor dan sistem pembawa pesan yang menyampaikan pengeluaran hormone sek dalam sel. Kemungkinan lain, itu berhubungan dengan perasaan, factor kejiwaan, masalah sosial atau fungsi *serotonin* yang dialami penderita³.

Sindrom ini biasanya lebih mudah terjadi pada wanita yang lebih peka terhadap perubahan hormonal dalam siklus haid. Akan tetapi ada beberapa faktor yang meningkatkan resiko PMS. Pertama, wanita yang pernah melahirkan (PMS semakin berat setelah melahirkan beberapa anak, terutama bila pernah mengalami kehamilan dengan komplikasi seperti *toksima*). Kedua, status perkawinan (wanita yang sudah menikah lebih banyak mengalami PMS dibandingkan yang belum menikah). Ketiga, usia (PMS sering dan mengganggu dengan bertambahnya usia, terutama antara usia 30-45 tahun). Keempat, stress (faktor stress memperberat gangguan PMS). Kelima, diet (faktor kebiasaan makan seperti tinggi gula, garam, kopi, teh, coklat, minuman bersoda, produk susu)⁴. Keenam, kekurangan zat-zat gizi seperti kurang vitamin B (terutama B6), vitamin E, vitamin C, dll. Ketujuh, kegiatan fisik (kurang berolah raga dan aktifitas fisik yang menyebabkan semakin beratnya PMS).

³ http://healthgate.patners.org/images/si_222

⁴ http://id.wikipedia.org/wiki/Sindrom_pra_menstruasi

Sebaiknya wanita yang diduga menderita PMS mencatat keluhan yang dirasakan dalam sebuah *diary* yang disebut PMS diary. Dengan adanya catatan tersebut dapat menegakkan diagnosa serta pengobatan. Tujuan dari pengobatan PMS adalah untuk mengurangi bahkan menghilangkan gejala yang ada, mengurangi akibat yang timbul dari gejala PMS dalam sehari-hari maupun hubungan interpersonal, serta mengusahakan agar efek samping minimal dari terapi yang diberikan.

Adapun terapi yang digunakan dapat berupa terapi farmakologi dengan obat-obatan untuk mengatasi rasa nyeri maupun terapi non farmakologi seperti modifikasi pola hidup dan nutrisi yang seimbang. Salah satu contoh terapi non farmakologi yang dapat mengurangi gejala PMS dengan terapi relaksasi otot.

Terapi relaksasi diberikan pada pasien yang mudah disugesti (*Suggestible*). Metode ini lazimnya digunakan oleh terapis yang menggunakan *Hypnosis*. Dengan terapi sugesti ini pasien dilatih untuk melakukan relaksasi (*Min And Body Relaxation*)⁵

Relaksasi merupakan salah satu terapi perilaku yang tujuannya ialah membentuk kondisi baru untuk belajar, karena melalui proses belajar dapat

⁵ Dadang hawari, Alquran ilmu kedokteran jiwa dan kesehatan jiwa dalam Roy budi akbar, bimbingan dan penyuluhan islam dalam mengatasi depresi seorang karyawan diperum permata alam Sidoarjo skripsi tidak diterbitkan.

mengatasi masalah yang ada⁶. Evey et al [1987] meringkas tujuan terapi perilaku sebagai berikut: untuk menghilangkan perilaku dan kesalahan yang telah terjadi melalui proses belajar dan menggantinya dengan pola perilaku yang lebih sesuai⁷.

Dalam penelitian ini, relaksasi otot diharapkan mampu mengurangi bahkan menghilangkan gejala *Premenstrual Syndrome* yang terjadi dalam wilayah desa Karangbong Gedangan Sidoarjo. Karena sebelum penelitian ini dilakukan, peneliti melakukan pra penelitian yang menyatakan bahwa banyak para wanita usia produktif (masih haid) mengeluhkan gejala *Premenstrual Syndrome*.

Karena gangguan *Premenstrual Syndrome* yang berupa keluhan fisik dan psikologis kadang mengharuskan penderitanya untuk beristirahat total dari segala aktifitasnya sehari-hari. Oleh karena itu peneliti berusaha mengungkap relaksasi otot sebagai langkah antisipasi dalam menanggulangi gejala *Premenstrual Syndrome*.

Dengan melakukan terapi relaksasi otot diharapkan membantu penderitanya untuk meringankan gejala *Premenstrual Syndrome* apabila sudah terjadi dan sebagai langkah pencegahan jika belum terjadi *Premenstrual Syndrome*.

⁶ Singgih D gunarsa. , *Konseling dan Psikoterapi* cet III, gunung mulia; Jakarta, 2000. h Hal 204

⁷ Singgih D gunarsa. , *Konseling dan Psikoterapi* cet III, gunung mulia; Jakarta, 2000. h, Hal 206

B. Rumusan masalah

Apakah terapi relaksasi otot efektif menurunkan gejala *Premenstrual Syndrome*?

C. Tujuan penelitian

Berdasarkan pada rumusan masalah tersebut, maka tujuan penelitian ini adalah:

Untuk mengetahui efektifitas terapi relaksasi otot dalam menurunkan gejala *Premenstrual Syndrome*

D. Manfaat penelitian

Dari penelitian yang akan dilakukan ini, diharapkan dapat memberikan manfaat positif dibidang kesehatan reproduksi wanita dan bidang psikologisnya.

1. Secara teoritis
 - a. Diharapkan dari hasil penelitian ini bias memberikan sumbangan teoritis dalam menambah ilmu pengetahuan, khususnya bidang psikologi klinis.
2. Secara praktis
 - a. Bagi masyarakat secara umum
Diharapkan dari penelitian ini dapat menambah pemahaman dan bisa dijadikan sebagai acuan bagi seluruh lapisan masyarakat, khususnya wanita yang mempunyai masalah sindrom pra

menstruasi (PMS) dengan melakukan terapi relaksasi otot. Selain itu smoga penelitian ini bermanfaat dan dapat dijadikan refrensi bagi para seluruh para pembaca yang ingin melakukan penelitian khususnya para pembaca skripsi

b. Bagi lembaga pelayanan kesehatan masyarakat

Dapat menjadi masukan kepada lembaga pelayanan kesehatan seperti klinik, puskesmas dan rumah sakit bahwa relaksasi dapat dijadikan salah satu alternative pelayanan bagi penderita gejala *Premenstrual Syndrome*

c. Bagi penderita gejala *Premenstrual Syndrome* relaksasi akan membantu individu lebih mampu menghindari reaksi yang berlebihan karena gejala fisik maupun gejala psikologis.

E. Definisi operasional

1. Relaksasi otot

Relaksasi otot adalah keadaan relaks pada otot-otot, tidak dalam keadaan tegang atau bergelora dan cemas.

2. PMS (*Premenstrual Syndrome*)

Premenstrual Syndrome adalah kumpulan gejala fisik dan psikis, yang dialami sekitar 7-10 hari menjelang menstruasi

F. Sistematika pembahasan

Agar pembahasan ini lebih terfokus dan terarah pada penelitian maka sekiranya penulis perlu memberikan sistematika pembahasan diantaranya adalah :

BAB I : PENDAHULUAN

Dalam pendahuluan ini diawali dengan latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan sistematika pembahasan.

BAB II : KAJIAN PUSTAKA

Dalam bab ini meliputi pembahasan teori mengenai pengertian, penyebab, tipe dan manifestasi *Premenstrual Syndrome*. Relaksasi yang berisi tentang pengertian relaksasi, macam-macam teknik relaksasi dan manfaat relaksasi. Dan penelitian terdahulu yang relevan, kerangka teoritis serta hipotesis penelitian.

BAB III : METODE PENELITIAN

Dalam bab ini menjelaskan tentang pendekatan dan jenis penelitian, lokasi penelitian, variable penelitian, indicator variable, subyek penelitian, instrument penelitian dan tehnik analisis data.

BAB IV : PENYAJIAN DAN ANALISIS DATA

Menjelaskan tentang deskripsi umum obyek penelitian, deskripsi hasil penelitian, pengujian hipotesis, dan pembahasan hasil pengujian.

BAB V : PENUTUP

Pada bab ini merupakan bab akhir dalam penulisan skripsi yang didalamnya memuat kesimpulan, saran dan penutup.